



# ФОКУС НА СЕБЕ

Работилница3

## „Прекумерно размислување и анксиозност“

Прирачник за само - рефлексija -  
како да стекнеме здрави начини за справување со  
анксиозноста

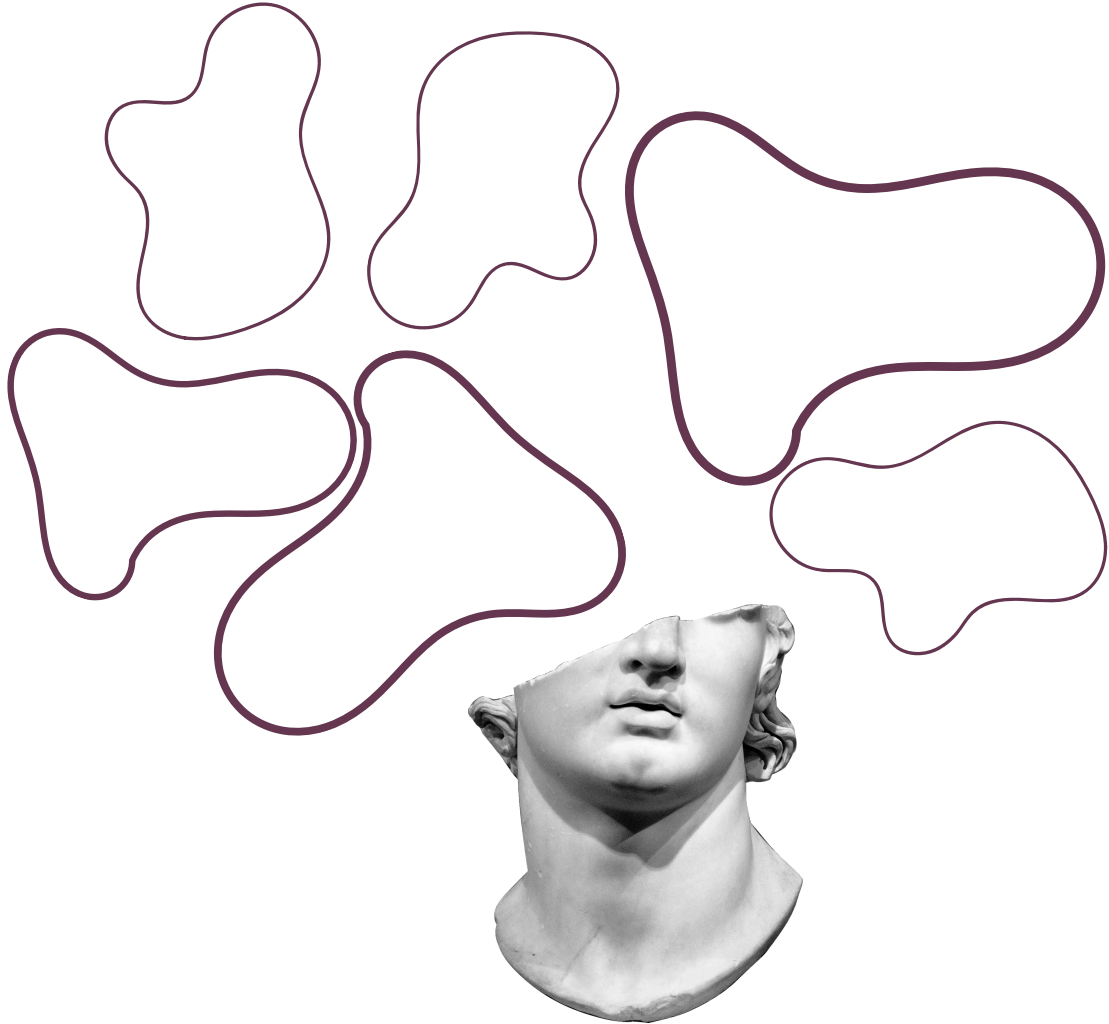


[www.senseofself.mk](http://www.senseofself.mk)  
[info@senseofself.mk](mailto:info@senseofself.mk)  
+38975423330



## Моите мисли, грижи и анализи

Оваа вежба можеш да ја практикуваш секојдневно, особено кога ќе забележиш дека те понело пре-мислувањето. Застани на момент и на лист хартија или во твојот дневник запиши ги сите грижи, мисли, претпоставки и дилеми кои ги слушаш во главата во тој момент (без филтер)



Рефлектирај над запишаното:

- Што забележуваш?
- Можеш ли да ги групираш мислите по тема?
- На што се однесуваат?
- Кој тригер ги активираше? (неизвесност, страв од конфликт, потреба да се допаднам, потреба за контрола, катастрофизирање...)
- Подвлечи ги само тие кои вистински бараат акција од тебе

---

---

---

---

---

---

---

# Дневни микро практики

Запомни дека промената која сакаш да ја видиш кај себе ќе настане со посветеност, со учење и **повторување** на новите начини на справување со анксиозноста. Направи избор кои се двете нови практики кои ќе ги воведеш во својот живот во моментите кога чувствуваш дека те носи анксиозност или запаѓаш во прекумерно мислење. Ги ставам овде препораките за да можеш лесно да се потсетуваш кои техники ти се на избор.

- **Прекини го мисловниот синџир** - кажи си „Стоп“ (во себе или гласно), потоа задвижи се и насочи го вниманието кон нешто конкретно во опкружувањето.
- **Заземјување преку сетилата** - именувај: 5 нешта што ги гледаш, 4 што ги чувствуваш на допир, 3 што ги слушаш, 2 што ги мирисаш, 1 што ќе ја вкусиш
- **Ограничување на менталниот простор** посветен на мислење - одреди конкретен 15-минутен термин во денот за грижи (му поставуваш граници на умот - го тренираш да не те преоптоварува цел ден.)
- **„3 минути присутност“** 1 минута фокус на дишење, 1 минута фокус на звуците околу тебе, 1 минута фокус на сензациите во телото. (повтори по потреба)
- **„Дишење 4-6“** - смири го нервниот систем и намали ја менталната бука - виши 4 секунди, издиши 6 секунди, повтори 6-8 циклуси.
- **Запишување на мисли** - - запишувај сè што ти кружи низ главата без филтер, 5-10 минути.

Кога ќе станам свесен/на дека пре -размислувам, јас ќе:

Белешки:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и  
организациски консултант  
Сертифициран Поливагален терапевт  
Лиценциран психолог  
Обучувач/Презентер за мали и големи аудиториуми

## Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,  
помалку анксиозност,  
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации, со цел да го потпомогне растот, лекувањето и подобрувањето на квалитетот на живеење преку целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија, работната методологија го поддржува создавањето на безбедна, здрава и плодна работна средина.



[www.senseofself.mk](http://www.senseofself.mk)

[info@senseofself.mk](mailto:info@senseofself.mk)

+38975423330