

Robert Križaj, učitelj (MBSR Qualified Teacher) in programa Čuječnost v odnosu (IMP)

## **S čuječnostjo do boljšega odnosa s seboj in drugimi (150 min)**

Preko praktičnih vaj in pogovora bomo spoznavali čuječnost in njen vpliv na boljši stik in odnos s sabo ter drugimi. Raziskovali bomo možnosti ohranjanja in vzpostavljanja notranjega miru in stabilnosti v odnosu ter iskali odgovore na vprašanje: kako poskrbeti zase in hkrati ohranjati odnos z drugimi.

**Robert Križaj**, uni. dipl. ekon., specializant gestalt psihoterapije (SFU), učitelj čuječnosti; edini potrjen učitelj izvornega programa **čuječnosti** (MBSR Qualified Teacher) in programa **Čuječnost v odnosu (IMP)** v Sloveniji. S področja vodenja programov čuječnosti se je izobraževal na strokovnih izobraževanjih pod vodstvom utemeljitelja programa MBSR, dr. Jon Kabat-Zinna in njegovih sodelavcev s Centra za čuječnost CFM, UMass, ZDA.

Avtor priročnika: **Čuječnost. Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju.**

---

Dr. Eva Škobalj, Prva gimnazija Maribor, avtorica knjig Čuječnost in vzgoja; Lahkost uma: čuječnost, vprašanja in odgovori; Odpuščanje: ptica, ki ljubi tiha srca

## **Zakaj sta čuječnost in odpuščanje povezana? (90 min)**

Kako bi mogel človek čuječe preživeti dan, če ne more odpustiti, kar mu je sosed ali partner, na primer, neljubega storil tisto jutro. In kako bi mogel čuječe preživeti življenje, če nosi v sebi travme iz otroštva, zamere ali se čuti prizadet? Vem, obe vprašanji sta eni tistih, ki človeka vznemirijo. Spoznaš namreč, da čuječnost ni le veščina, ki bi se je lahko priučil s le z različnimi tehnikami, temveč je globoka in temeljita preobrazba samega sebe. In ta preobrazba nujno vključuje odpuščanje. Globoka in resnična čuječnost se ne more dogoditi brez odpuščanja. Kaj pomeni odpuščanje? Pomeni, da resnično in z vsem srcem razumemo potrebnost vsega, kar se je dogodilo, in da se za storjeno in doživljeno zahvalimo. Zatorej, čuječnost je možna le z odpuščanjem: vsem in vsemu. In zdaj ... kako doseči v praksi, kar je v teoriji tako enostavno povedati? Odpuščanje je za človeka ena najbolj zahtevnih nalog, hkrati se ga ne da zamenjati s prav nobeno drugo tehniko. Z drugimi besedami, odpuščanja, če želimo biti srečni in čuječi, ne moremo zaobiti. Prav zaradi tega je o odpuščanju potrebno vedeti nekaj temeljnih dejstev, ki nam lahko pomagajo, da nekega dne tudi sami dosežemo ta cilj. Na predavanju bomo izvedeli, da je odpuščanje proces, nadalje, kaj je odpuščanje, kako ga pogosto zamenjujemo z dopuščanjem, kakšno je duševno stanje človeka, ki odpusti in seveda temeljno, kako se medsebojno podpirata odpuščanje in čuječnost.

**Dr. Eva Škobalj** je zaposlena na Prvi gimnaziji v Mariboru kot profesorica španskega jezika. Naziv doktorice znanosti je pridobila na oddelku za romanske jezike na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Napisala in izdala je knjige Čuječnost in vzgoja; Lahkost uma: čuječnost, vprašanja in odgovori; Odpuščanje: ptica, ki ljubi tiha srca. Kot predavateljica vodi predavanja, seminarje in delavnice za učitelje, starše in mladino na osnovnih in srednjih šolah ter tudi za širšo javnost, zlasti na temo inovativnih pristopov v vzgoji in izobraževanju ter na temo čuječnosti. Hkrati je neutrudna popotnica, ljubiteljica narave, umetnosti in predvsem znanja.

---

dr. Lorena Mihelač, Šolski center Novo mesto

## "Od glasbeno didaktičnih iger do glasbene terapije" (6 šolskih ur)

### Vsebina:

- sproščanje ob glasbi
- uporaba glasbe pri otrocih s posebnimi potrebami
- razvoj psihofizičnih sposobnosti z uporabo glasbe
- **glasbeno-didaktične igre**: kako spoznati skozi igro različne glasbene lastnosti in glasbene dimenzije (aplikativno na področju predšolskega otroka in učencev 1. in 2. triade v OŠ)
- **glasbeno ljudsko izročilo**: kaj mi pove slovenska ljudska pesmica (izvor ljudske pesmice; spoznavanje slovenskega ljudskega izročila in ljudskega izročila narodov zunaj Slovenije; izdelava ljudskih glasbil iz različnih materialov)

*dr. Lorena Mihelač, doktor interkulturologije, mag. družbene informatike, vodja IT-glasbeni oddelek*  
Avtorica številnih znanstvenih/strokovnih člankov/skript/delovnih zvezkov na področju glasbe.  
(glej <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-476KFZN7>),  
online učbenik za glasbo: <https://eucbeniki.sio.si/gls/index.html>;  
delovni zvezek »Na začetku je bila pesem« : <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/peflj/300058112?lang=si>  
Drugi doktorat končuje na IJS-u.

-----

Jasmina Rome Rodić, učiteljica AEQ metode

## Z AEQ metodo® do sproščenosti, zdravja in pozitivnih sprememb (predavanje 60 minut, delavnica 30 minut)

V predavanju bo predstavljena **AEQ metoda**®, kot učinkovito in varno aktivno učenje, s katerim bolje začutimo in obvladamo svoje telo, prepoznavamo čustva in občutja, odpravljamo vzroke in pogoje za obstoj bolečin, težav in bolezni.

V povezavi z metodo bo govora o:

- izzivih sodobnega časa,
- vzrokih, ki privedejo do kroničnih bolezni in težav,
- pomenu bolečine,
- entropiji in senzorno-motorični amneziji,
- refleksu zelene in rdeče luči ter travma refleksu,
- o delovanju avtonomnega živčnega sistema

Na delavnici bo predstavljena in izvedena ena izmed AEQ vaj .

*Jasmina Rome Rodić, univ. dipl. ing. kemije, učiteljica AEQ metode® 3. stopnje in AEQ dihanja® 1. stopnje, svoje izobraževanje nadaljuje na 4. stopnji AEQ metode.*

-----

dr. Mojca Stojan Dolar, certificirana učiteljica čuječnosti

## Čuječnost za vzgojitelje in učitelje (90 min)

Na tej interaktivni delavnici bomo skupaj odkrivali, kaj je čuječnost in kako nam lahko pomaga pri delu v vrtcu ali šoli in v zasebnem življenju. Privoščili si bomo vodeno meditacijo in se pogovorili o tem, kako vzpostaviti redno meditacijsko prakso. Spoznali bomo nekaj kratkih in učinkovitih tehnik, ki vzamejo malo ali skoraj nič časa in so nam lahko v oporo, ko gremo skozi dan. V zadnjem delu delavnice pa bomo raziskali, kako čuječe vstopati v komunikacijo s starši.

Delavnica je interaktivna in poleg razlage vsebuje tudi pogovor in vprašanja za samorefleksijo.

Po izvedeni delavnici udeleženci dobijo povzetek bistvenih poudarkov v pdf obliki in povezavo na vodene meditacije za vadbo doma.

**Mojca Stojan Dolar**, biologinja, doktorica znanosti in certificirana učiteljica čuječnosti.

Vodi začetne tečaje čuječnostne meditacije, delavnice, meditacijske odmike in program za izkušene meditatorje. Izobraževanje je opravila po programu, ki ga vodita učitelja Jack Kornfield in Tara Brach.

-----

mag. Katarina Vodopivec Kolar, OŠ Vencija Perka Domžale

## STIK Z NARAVO VODI V STIK S SEBOJ

(Delavnica v zunanjem okolju, do 25 udeležencev, vsaj 60 min)

Delavnica v naravi je namenjena ponovnemu navezovanju stika z naravo, z namenom, da najdemo v naravi umiritev in sprostitvev. Delavnice preko zaznavanja narave z vsemi čutili usmerjajo udeležence k refleksiji o svojih občutjih, spominih ter odnosu do narave. Aktivnosti delavnic so usmerjene od čutnega preko čustvenega in izkustvenega dojemanja narave: koncept: ROKA – SRCE – GLAVA.

Ob neposrednem stiku z naravo ter z izkustvenim učenjem v zunanjem okolju udeleženci najbolje začutijo pomen in moč naravne energije, ki jo lahko poglobijo tudi z različnimi meditativnimi čuječnostnimi tehnikami (VIZUALIZACIJA) v stiku z naravo.

Delavnico stika z naravnim okoljem lahko učitelji izvedejo pri pouku na prostem, saj je otrokom lažje vzpostaviti pristen stik z naravo, ko jo začutijo z vsemi čutili, da jo spoznajo in vzljubijo – in tako trajno zgradijo pozitiven odnos do njenega varovanja in ohranjanja. Obenem začutijo »zdravilno moč« narave, njeno energijo in spoznajo, da se lahko v naravnem okolju pomirijo ter sprostijo svoje čustvene stiske in tesnobe.

Idealno okolje za spoznavanje narave je gozd, obrežje reke, travnik ali kak drug naravni ekosistem (npr: v času taborov ali sprehodov). Če pa nimamo te priložnosti zaradi časovnih in prostorskih omejitev, lahko delavnico izvedemo tudi v mestnem parku, na travniku oz. zelenici pred stavbo.

**Mag. Katarina Vodopivec Kolar**, prof. biologije, kemije in naravoslovja, mag. antropoloških znanosti.

Na OŠ Vencija Perka Domžale poučuje naravoslovje in izbirni predmet okolijska vzgoja ter vodi okolijske projekte.

-----

Ksenja Jeram, Vrtec Tržič

## Moč srečanja s sabo (120 min)

Vsebina delavnice:

- Drug drugemu se predstavimo s pomočjo fotogovorice (razbremenitev napetosti);
- Socialna igra (Gordijski voz) in refleksija;
- Vaja iz samoempatije (kratka teoretična predstavitev, demonstracija primera, delo v dvojicah);
- Kratka refleksija;
- Kratka vaja s telesom za iskanje varnega prostora v sebi;
- Osebno delo na lastnem primeru (težave v odnosu s svojim otrokom ali učencem, sodelavcem) za širši in globlji uvid v situacijo in v lastno čustvovanje ob tem;
- Kratka telesna vaja za dvig dostojanstva;
- Opcijsko kratka telesna vaja za sproščanje stresa in dvig moči;
- Evalvacija (s čim odhajamo iz delavnice; udeleženci napišejo na listek in položijo na tla; Vsak listek preberemo).

**Ksenja Jeram**, dipl. vzgojiteljica predšolske vzgoje, študentka telesno emocionalne terapije (International center for Emotional Integrative Therapy).

Vodja supervizije, coach na področju preobrazbe po izdaji, izvajalka delavnic nenasilne oz. povezovalne komunikacije po modelu Marshall B. Rosenberg. Avtorica dveh otroških knjig za pomoč otrokom pri jezikovnih težavah: **R med otroki** in **Zebra Zalka (sičniki)** ter priročnika za vzgojitelje **"Iz malega raste veliko"** Čustveno opismenjevanje vzgojiteljev kot temelj čustvenega opismenjevanja otrok.

-----

Eva Jeretin, učiteljica meditacije čuječnosti

## Čuječnost – praksa hvaležnosti za izboljšanje počutja (60 min)

Povzetek:

- Zavestna aktivacija naše sposobnosti, da opazimo majhne stvari, ki jih lahko v vsakdanjem življenju cenimo ali smo zanje hvaležni;
- Zavestno nagibamo naš um k hvaležnosti;
- Spreminjamo dobra dejstva v dobra, prijetna doživetja; naučimo se uživati te trenutke;
- Prebudimo se iz avtopilota;
- Prispevamo k celovitemu dobremu počutju in povečamo odpornost na stres.

Potek delavnice:

1. Pozdrav in kratka predstavitev vodje delavnice;
2. Kratka vodena refleksija na temo;
3. Uvodna razlaga zakaj je gojiti hvaležnost in posvečati pozornost dobrim občutkom in čustvom pomembno in kako jo lahko na čuječ in zavesten način to vnesemo v naš vsakdan;
4. Praktična vodena vaja s katero na preprost način vnesemo zavedanje o vsem dobrem in lepem v našem življenju;
5. Podelitev izkušnje pravkar izvedene vadbe/prakse;
6. Zaključna meditacija.

**Eva Jeretin**, prevajalka in učiteljica meditacije čuječnosti.

Učiteljica čuječnostnih programov MBSR, MBCT-L (Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life) in Finding Peace (Kako najti mir).

-----

Ana Ferrari, Vrtec Viški gaj

## **Zvočna masaža (45 – 60 min) - 20 oseb**

Na delavnici bo predstavljen primer dobre prakse zvočne masaže za najmlajše s himalajskimi posodami. Uvodoma bodo predstavljene same posode, tehnike dela z njimi in zdravilni učinki uporabe.

Sledili bodo primeri dobre prakse zvočne masaže otrok z aktivnim sodelovanjem udeležencev, ki so se dobro obnesli v skupini.

Na koncu bo sledila kratka skupinska zvočna masaža za sprostitiv.

**Ana Ferrari**, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok, certificirana reiki terapevtka

*Ukvarja se in pogloblja v področja sprostitvenih tehnik za najmlajše. Od plesne terapije do masaž.*

---

Alenka Gabrovšek Nikšič, OŠ Antona Martina Slomška Vrhnika

## **Evritmijske vaje za zdravje (45 – 60 min)**

Evritmijske vaje za zdravje so sklop 10 vaj, ki pomagajo ohranjati zdravje. Zasnovane so po ideji Rudolfa Steinerja, ki je utemeljitelj Walfdorske pedagogike in biodinamičnega vrtnarjenja oziroma kmetovanja. Na delavnici bodo predstavljene vaje in njihov pomen. Udeleženci potrebujejo udobna oblačila in beležnico, da si vaje zapišejo in jih bodo lahko izvajali doma.

Če vaje izvajamo dlje časa (npr. obdobje treh mesecev), občutimo na sebi pozitivne spremembe v smislu samozaupanja in samospoštovanja ter notranjega miru.

**Alenka Gabrovšek Nikšič**, učiteljica angleščine, OŠ Antona Martina Slomška Vrhnika

*V pouk vključuje umetnost kot je glasba, ples, likovno ustvarjanje, pogosto v povezavi s predmeti kot je glasba, likovna vzgoja ali telovadba. Velik poudarek daje tudi branju in pripovedovanju zgodb.*

---

Tjaša Drogenik, Osnovna šola Majde Vrhovnik

## **Pilates za zdravo hrbtenico in sprostitiv (60 min)**

Na delavnici bomo spoznali osnovne principe pilatesa ter delali vaje za hrbtenico in sproščanje.

**Tjaša Drogenik**, prof. razrednega pouka in pilates inštruktorica

---

Špela Gorjup, Osnovna šola Venclja Perka Domžale

## **Joga (60 min)**

Uvodni del: umirjanje, zavedanje svojega dihanja in asane za ogrevanje telesa in sklepov

Glavni del: pozdrav soncu in asane ravnotežja

Zaključni del: shavasana in umirjanje

**Špela Gorjup**, prof. športne vzgoje. Poučuje športno vzgojo, aktivno sodeluje pri izobraževanju trenerjev v strelstvu ter trenira mlade strelce. Vodi različne vadbe, predvsem Hatha jogo.

---

Rok Strehovec, Srednja šola za gastronomijo in turizem Ljubljana

## **Spodbujanje kreativnega razmišljanja (30 min)**

Še bolj kot kadarkoli prej se učitelji matematike v senci vedno bolj razširjene uporabe umetne inteligence (Photomath) tako pri prepisovanju kot pri samostojnem učenju soočamo z vprašanji dijakov v slogu, kje bom to rabil v življenju? Generacija Z za razliko od generacije X, ne verjame več obljubam o vrednosti in vrednotah znanja kot takega in zahteva zgolj uporabno znanje, ki pa jim ga najbrž nihče, vsaj tako kot sami pričakujejo, ne more dati. Kar je seveda res za vsako generacijo. Šolsko znanje je del v mozaiku širšega spektra znanja, ki nekako pripomore k celoviti osebnosti, kar bi moral biti cilj vsake zrele družbe. Pa smo res zrela družba? Kako motivirati za učenje in celo razmišljanje pri tako na videz togem predmetu, kot je matematika, ki ne pušča veliko improvizacije? Avtorjevo mnenje je, da sodobni dijak še vedno ali morda še bolj potrebujejo učitelje iz mesa in krvi, ki bodo skupaj z njimi trpeli in uživali na poti do znanja (ali vsaj na poti ven iz neznanja oziroma neizobraženosti.)

**Rok Strehovec**, diplomant Pedagoške fakultete, smer matematika in fizika.  
Uči matematiko na srednji strokovni šoli.

-----

Blanka Kocbek, Osnovna šola I, Murska Sobota

## **Čuječnost pri pouku angleščine (20 min)**

Dandanes poučevanje in učenje v šolah ni več tako enostavno kot je bilo nekoč. Učitelji so zaradi preobremenjenega dela izgoreti. Učenci se imajo veliko za učiti, delati domače naloge in potem je še tu ocenjevanje znanja. Zaradi vsega tega so učenci prenapeti, živčni, brez motivacije, ni osredotočenosti, itd. V pouk je potrebno vnesti svežino in umirjenost, da se tako učenci kot tudi učitelji začnejo ponovno zavedati samih sebe, umirjeno in jasno razmišljati, verovati v sebe, itd. Sproščenost in svežina pri pouku pripomoreta k boljšim medosebnim odnosom, osredotočenosti pri poslušanju, motivaciji, verovanju v svoje znanje in seveda k boljšemu počutju pri pouku. Ena izmed takšnih svežin je čuječnost, saj se z njo poglobimo v sebe in okolico, ob njej se sprostimo, delujemo samozavestno in lažje sprejemamo različnost. V prispevku so predstavljeni pomen čuječnosti, zakaj je čuječnost pomembna pri pouku, kako čuječnost vpliva na pouk, učitelja in učenca ter kakšne tehnike čuječnosti so bile uporabljene in preizkušene pri pouku angleškega jezika. Ob koncu prispevka podajamo še bistvene ugotovitve.

**Blanka Kocbek**, prof. angleščine in nemščine, Osnovna šola I Murska Sobota.  
Poučuje angleščino. Med samim poukom izvaja nekaj tehnik čuječnosti.

-----

Mika Čemažar Tratar, OŠ Oskarja Kovačiča v Ljubljani

## **Zemlja – naš planet, naš dom – naša prihodnost! (20 min)**

UVOD

Čuječnost - samozavedanje posameznika, ki uvidi svojo soodvisnost v prepletu žive in nežive narave in ima hkrati izjemno možnost kreativnega soustvarjanja dobrega za naš planet, je temelj naše skupne prihodnosti in preživetja planeta.

Izkustveno učenje je učna metoda, ki povezuje teoretična znanja s praktičnim delom in kot tako omogoča obliko učinkovitejšega dojetja in spoznanja. Pri tem pa je pomembno, da znamo o situacijah in dogodkih razmišljati, razglabljati in jih reflektirati.

Čuječnost nam pomaga pri izkustvenem doživljanju – osredotočamo se na trenutno dogajanje (kaj in kako, tukaj in zdaj). Ljudje smo primarno družbena bitja – vzpostavljanje stika (najprej stik s samim seboj, stik z bližnjimi, stik z naravo) je človekova osnovna socialna potreba.

#### DELAVNICA

Z delavnico bomo praktično prikazali naravne preplete, soodvisnost živih bitij in njihovo povezanost z naravnim okoljem in človeka, ki je neodtujljivi del narave, saj brez nje ne more obstajati. Delavnico načrtujemo z medpredmetnim povezovanjem učnih vsebin na različnih nivojih devetletke, učne cilje lahko prilagajamo učnim načrtom posameznih razredov. Povezujemo različna predmetna področja (naravoslovje, biologija, fizika, kemija, okoljska vzgoja, geografija).

#### Priprava:

Izberemo slike živali in rastlin, ki jih srečamo v naših gozdovih, gorah, travnikih, rekah, jezerih. Za učence je pomembna avtentična, pristna osebna izkušnja. Prikazane rastline in živali so del njihovega naravnega okolja.

#### Potek:

- ☐ Učenci (udeleženci) oblikujejo krog.
- ☐ Učitelj naključno razdeli sličice naravnih elementov (žive in nežive narave).
- ☐ Udeleženci si ogledujejo sličice in ugotavljajo pestrost naravnega sveta.
- ☐ Učitelj naključno izbere enega od sodelujočih v krogu, ki prime začetek vrvice.

Ta izbere drugo živo bitje oz. element nežive narave ter utemelji svojo izbiro - povezavo:  
Npr. »Sem leska. Izberem veter, ker mi omogoča oprasovanje«.

Z vrvico se vzpostavi nova povezava od leske do vetra, ki nadaljuje z novo izbiro – povezavo. Vrvica se pleče dalje, ustvarja mrežo, soodvisnost, preplet.

Delavnica traja približno 20 minut. Izvede se lahko zunaj ali pa v notranjih prostorih (npr. avla, telovadnica).

#### ZAKLJUČEK

Učenci z udeležbo na delavnici uvidijo svoj položaj – položaj človeka v naravnem okolju in posledice porušitve dela življenjskih spletov, kot posledice npr. izumrtja določene živalske – rastlinske vrste.

Dejavnost zaključimo vzpodbudno, optimistično, navdihujoče.

***Mika Čemažar Tratar, univ. dipl. pedagoginja in profesorica geografije, Osnovna šola Oskarja Kovačiča v Ljubljani.***

---

*Andreja Šuštaršič Tomšič, Osnovna šola Dob*

### **KAR IMAŠ, LAHKO DAŠ (20 minut)**

Predstavitel primeri dobre prakse je primer, na kakšne načine lahko učitelji vključijo svoje formalno in neformalno znanje v pedagoški proces.

Predavateljica se vsako leto sreča s kakšnim novim izzivom – pripravo in izvedbo dnevov dejavnosti, pripravo učnega načrta za izvajanje predmeta v okviru Razširjenega programa šole in podobno. Srečuje se tudi z vse bolj zahtevno publiko, ki potrebuje umiritev, ne-tekmovalno okolje in prostor za sproščen, zaupljiv pogovor.

V pripravo in izvedbo dejavnosti vključuje svoja neformalna znanja iz joge, čuječnosti, znanj, ki jih je pridobila pri izvajanju programov za preprečevanje odvisnosti, izkušenj iz dolgoletnega spremljanja področja spolnosti mladih, znanj o duševnem zdravju, vse skupaj pa obogati s svojo formalno izobrazbo iz gospodinjstva – pripravo kašne okusne, zdrave jedi.

Dejavnosti izvajajo zunaj ali pa v učilnici, odvisno od vremena. Zadnje leto z učenci izvajajo Cirkus šolo, žongliranje in podobno.

***Andreja Šuštaršič Tomšič**, profesorica gospodinjstva in biologije, Na OŠ Dob poučuje biologijo, gospodinjstvo in izbirne predmete povezane s tema področjema. V okviru Razširjenega programa šole poučuje predmet Preprečevanje bolezni. Več let vodi team Zdravih šol in izvaja programe povezanimi z duševnim zdravjem in spolnostjo mladih.*

-----

*Jože Kukman, Gimnazija Šiška Ljubljana*

### **Projekcija v odnosih (20 min)**

S poskusi bomo pokazali projekcijo kot glavni mehanizem, ki se dogaja v odnosih. Tako lahko v fizičnem svetu vidimo, kaj se dogaja v našem notranjem svetu. Preko odzivov na našo projekcijo lahko spoznamo sebe in spoznamo, kaj nosimo v sebi. Naša okolica, dogodki in ljudje so naše ogledalo, v katerega se lahko pogledamo, da se spoznamo. Tako spoznamo, kaj oddajamo in to lahko spremenimo, lahko začnemo delati bolj zavestno, se bolj zavestno odločamo in s tem vse bolj vodimo svoje življenje. Pri tem nam pomagajo čustva, ki jih občutimo, kot so strah, sram, jeza, gnus, žalost, veselje, če so sorazmerna s situacijo. Če pa so mnogo močnejša kot pritiče situaciji, v kateri smo, potem so odraz našega nahrbtnika doživetij iz naše preteklosti, tistega, kar se je zapisalo v travmatični spomin, tistega, kar se je zapisalo v naše telo. Je tisto, kar je zrelo za tapkanje, saj delamo pri tapkanju tudi s telesom. Tapkanje nam omogoča, da se osvobodimo sprožilcev močnih čustvenih odzivov. S tem vsebine, ki nam povzročajo močne čustvene odzive, pospravimo v dolgoročni spomin in se jih sicer spominjamo, postanemo pa čustveno svobodni. Tako mi vodimo konja, na katerem sedimo, namesto da nas nosi konj, kamor on hoče.

***Jože Kukman** je diplomirani inženir fizike. Poučuje fiziko na Gimnaziji Šiška v Ljubljani. Raziskuje, kako zakonitosti fizike razumeti in uporabiti v življenju, kako odstraniti ovire do živosti. Doštudiral zakonsko in družinsko psihoterapijo in je ljubitelj narave, gibanja in plesa. Jože je EFT izvajalec 2. stopnje po predmetniku EFT International).*

-----