



Zavod RS za zaposlovanje
projekt Vseživljenjska karierna orientacija za iskalce zaposlitve

Moja časovna perspektiva

Gradivo za samostojno delo z vprašalnikom časovne perspektive

Avtorja vprašalnika Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI): Philip Zimbardo in John Boyd

Prevod vprašalnika ZTPI:
Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič

Priredba vprašalnika ZTPI in gradivo za uporabnike:
Jasna Kovač in Peter Gabor

Kazalo vsebine

1 Uvod k reševanju vprašalnika časovne perspektive	3
2 Moja časovna orientiranost	4
2.1 Vrednotenje odgovorov	4
2.2 Izris časovnega profila	5
3 Značilnosti optimalnega časovnega profila	6
4 Predlogi za spreminjanje časovnih perspektiv, ki vam ne služijo najbolje.....	7
4.1 Preteklost	7
4.2 Sedanjost	8
4.3 Prihodnost.....	10
5 Priloge	12
5.1 Vprašalnik časovne perspektive	12
5.2 Predlagane vaje	15
Priloga 1: vaja »spreminjanje odnosa do preteklosti«	15
Priloga 2: vaja »obračanje v sedanjost«	17
Priloga 3: vaja »reševanje problemov«	18
Priloga 4: vaja »pogled v prihodnost«	19
Priloga 5: vaja »postavljanje ciljev«	20
6 Viri in literatura	23

1 Uvod k reševanju vprašalnika časovne perspektive

Ali preživite največ časa ob razmišljanju o preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti? Ko razmišljate o preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti, so vaše misli pozitivne ali negativne, občutite srečo ali žalost, upanje ali strah?

Na odločitve, ki jih sprejemamo, vpliva veliko dejavnikov, med drugimi tudi naša **časovna perspektiva**. Časovna perspektiva je psihološki izraz za proces urejanja naših izkušenj v časovne kategorije. Ne nanaša se na objektivni čas, torej uro, ampak na subjektivno zaznavo časa (npr. naš občutek trajanja dogodkov, občutek sprememb v času, naš občutek časovnega pritiska ipd.).

Za nekatere ljudi je pri odločanju pomembno samo to, kar se dogaja tukaj in zdaj, biološke potrebe in socialno okolje. Taki ljudje svoj proces odločanja navadno omejijo na trenutne okoliščine, so torej časovno orientirani v **sedanjost**.

Nekateri ljudje se pogosto ozirajo v preteklost. Kaj se jim je dogajalo in kako so se odločili v podobnem položaju v preteklosti, ima glavno vlogo pri tem, kako se odločijo v sedanjosti, so torej časovno orientirani v **preteklost**.

Nekateri ljudje pa svoje odločitve sprejemajo na podlagi pričakovanih posledic, ki jih bo imelo določeno dejanje. Pretehtajo prednosti in pomanjkljivosti določene odločitve ter jo sprejmejo le, če bo v prihodnosti prinesla več prednosti. Orientirani so v **prihodnost**.

Časovna perspektiva, v kateri subjektivno živimo, vpliva na naše misli, občutke, prepričanja in posledično vedenja, pravzaprav – na vse vidike našega življenja. Na kontinuumu preteklost–sedanjost–prihodnost smo lahko različno orientirani. Zimbardo in Boyd (2008) razlikujeta pet časovnih perspektiv:

1. **Negativna preteklost:** občutek, da je bilo v naši preteklosti več slabega kot dobrega
2. **Pozitivna preteklost:** občutek, da je bilo v naši preteklosti več dobrega kot slabega
3. **Hedonistična sedanjost:** osredotočenost na iskanje užitka in izogibanje delu
4. **Fatalistična sedanjost:** občutek, da na potek svojega življenja ne moremo vplivati sami
5. **Prihodnost:** cilji, pričakovanja, hrepenenja in strahovi, ki jih gojimo do prihodnosti

Vsakdo od nas je do določene mere razvil vseh pet perspektiv, na njihovo oblikovanje pa vpliva vrsta dejavnikov: geografska lega, podnebje, kultura, religija, socialni položaj, osebna zgodovina, osebnost, izobrazbena raven, politična in finančna stabilnost itn. Raziskave kažejo, da sta od tega, kakšen je naš profil časovnih perspektiv, odvisna način in posledično kakovost našega življenja.

S pomočjo Vprašalnika časovnih perspektiv boste prepoznali svoj odnos do časa in svoj profil časovnih perspektiv. V nadaljevanju predstavljamo nekaj vaj in namigov, ki vam lahko pomagajo pri preoblikovanju časovnih perspektiv, ki vam morda ne služijo najboljše.

2 Moja časovna orientiranost

Priporočljivo je, da pred nadaljnjim branjem o časovni perspektivi rešite Vprašalnik časovne perspektive (točka 5. Priloge, str. 12). Nato nadaljujte z vrednotenjem odgovorov v točki 2.1.

Vprašalnik lahko izpolnite tudi na spletni strani

<https://esvetovanje.ess.gov.si/KaksenSem/VrednotelnMotivi/VprasalnikCasovnePerspektive/>

2.1 VREDNOTENJE ODGOVOROV

Preden začnete s točkovanjem odgovorov, obrnite svoje odgovore na vprašanja št. 9, 24, 25, 41 in 56. To pomeni, da:

1 postane 5

2 postane 4

3 ostane 3

4 postane 2

5 postane 1

Nato seštejte svoje odgovore za posamezno časovno perspektivo:

1. Negativna preteklost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 in 54. Nato delite seštevek z 10.

Rezultat (vpišite): _____

2. Hedonistična sedanost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 in 55.

Nato delite seštevek s 15.

Rezultat (vpišite): _____

3. Prihodnost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 6, 9 (obratno vrednotenje), 10, 13, 18, 21, 24 (obratno vrednotenje), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (obratno vrednotenje). Nato delite seštevek s 13.

Rezultat (vpišite): _____

4. Pozitivna preteklost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 2, 7, 11, 15, 20, 25 (obratno vrednotenje), 29, 41 (obratno vrednotenje) in 49. Nato delite seštevek z 9.

Rezultat (vpišite): _____

5. Fatalistična sedanost

Seštejte svoje odgovore na vprašanja št. 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 in 53. Nato delite seštevek z 9

Rezultat (vpišite): _____

2.2 IZRIS ČASOVNEGA PROFILA

V življenju potrebujemo vseh pet časovnih perspektiv, ki pa morajo biti med seboj primerno uravnotežene. Če pri nas prevladuje samo ena ali dve časovni perspektivi, naše življenje ni zadovoljujoče. V tem primeru imamo ves čas občutek, da nekaj ni prav oz. da nam nekaj manjka. Takšna občutenja nas navdajajo tudi v primerih, ko so določene časovne perspektive preveč ali premalo izražene, bodisi na splošno ali v določenih okoliščinah.

Optimalni profil časovne orientiranosti nam omogoča:

- da imamo do preteklosti pretežno pozitiven odnos in se učimo iz napak, ki jih naredimo,
- da se počutimo odgovorni za svoje življenje, znamo uživati v njem ter črpamo energijo in čustva iz sedanjosti, vendar
- opravimo potrebno delo in nas naprej vodi jasna vizija prihodnosti.

To, da je naš časovni profil optimalen, nam omogoča, da izberemo najbolj primerno časovno perspektivo (tj. odločitev, vedenje) za dani položaj, v katerem se nahajamo. Glede na specifičnost položaja je po navadi ena časovna perspektiva v ospredju, medtem ko se lahko druge začasno umaknejo. Npr. ko moramo trdo delati, da opravimo neki projekt, mora v osredje priti časovna perspektiva prihodnosti. Ko končamo z delom in pride čas za uživanje, mora v osredje priti časovna perspektiva hedonistične sedanjosti. Med družinskimi praznovanji pa je najbolj primerno, če v osredje stopi časovna perspektiva pozitivne preteklosti in hedonizma.

Spodnja slika prikazuje **optimalni časovni profil**. Vnesite svoj rezultat na posamezni časovni perspektivi na grafični prikaz in ga primerjate z optimalnim rezultatom.



3 Značilnosti optimalnega časovnega profila

Visoka pozitivna preteklost

Ljudje, ki so v preteklost usmerjeni pozitivno, vrednotijo svojo preteklost večinoma pozitivno in uživajo v nostalgичnem spominjanju na dobre stare čase. Občutek pozitivne preteklosti nam da korenine. Kot center samopodreditve nas preteklost poveže s samim seboj prek časa in prostora. Pozitivna preteklost nas prizemlja in poskrbi za občutek kontinuitete skozi življenje (Zimbardo in Boyd, 2008).

Pozitivna preteklost lahko odraža pozitivne izkušnje, ki smo jih izkusili, lahko pa odraža pozitiven pogled na preteklost, ki kaže na to, da smo iz težkega položaja potegnili največ, kar lahko. Ljudje, ki izkusijo težavne razmere, vendar se jih spominjajo na pozitiven način, krepijo svojo odpornost na stresne okoliščine v prihodnje in optimizem. Če svojo preteklost ne glede na to, da smo doživljali negativne izkušnje, vrednotimo pozitivno – v smislu, česa smo se prek njih naučili, nas preteklost ne bremeni več in posledično ne »vleče več nazaj«.

Nizka negativna preteklost

Ljudje, ki so v preteklost usmerjeni negativno, imajo občutek, da je bilo v njihovi preteklosti več slabega kot dobrega ter so prežeti z občutkom travme, neuspeha in frustracije. Neprestano se vrtijo v začaranem krogu negativnih izkušenj, čeprav je sedanost lahko povsem dobra.

Dobro je, da je perspektiva negativne preteklosti izražena samo toliko, da nas opozarja na to, česa ne smemo početi več ali kaj bi morali delati drugače, kot so npr. delali naši starši. Če je negativna preteklost preveč izražena, nas negativne izkušnje iz preteklosti ovirajo pri sprejemanju odločitev za sedanost in prihodnost. Svet, v katerem živimo sedaj, je drugačen od sveta, v katerem smo živeli v preteklosti, zaradi česar je škoda, da svoje odločitve sprejemamo na podlagi negativnih izkušenj iz preteklosti. Tako sami sebi onemogočamo živeti bolje kot v preteklosti.

Zmerno visoka hedonistična sedanost

Hedonistična sedanost nam daje energijo in radost za polno življenje. Ta energija nas napaja za raziskovanje ljudi, krajev in samega sebe. Zmerna hedonistična sedanost potrjuje življenje.

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo previsoko, živijo samo za sedanji trenutek, in sicer v smislu samo uživanja, zabave, sproščanja, nenapornega življenja, življenja brez truda itd., brez perspektive prihodnosti. Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo prenizko, pa se ne znajo radostiti življenja, ne znajo se (po)veseliti, ne znajo se sprostiti in izpreči.

Nizka fatalistična sedanost

Fatalistična sedanost označuje prepričanje, da sami nismo zmožni spreminjati neugodnih okoliščin. Vendar v življenju potrebujemo občutek odgovornosti za svoje odločitve in dejanja, saj tako lahko do določene mere nadzorujemo stvari, ki se nam dogajajo.

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo (pre)visoko, se vdajajo občutenju in razmišljanju, da tako v njihovem osebem življenju kot tudi širše gledano nič ni mogoče spremeniti, popraviti, itd., zaradi

česar so vsakršni trud, napor in prizadevanje brez smisla. Njihova vdanost v usodo in cinizem vedno prednjačita pred upanjem in optimizmom.

Zmerno visoka prihodnost

Perspektiva prihodnosti nam pomaga, da svojo prihodnost lahko napolnimo z upanjem, optimizmom in močjo. Prihodnost nam da krila, ki nam omogočajo leteti na nove lokacije in verjeti v svoje sposobnosti soočanja z mogočimi nepričakovanimi izzivi na poti. Omogoča nam, da smo zmožni pobegniti »statusu quo« in da premagamo strah pred novostmi.

Posamezniki, ki se na perspektivi prihodnosti nahajajo (pre)nizko, imajo manj možnosti, da iz svojega življenja kaj naredijo, ker ne bodo delali za to, da bi v prihodnosti dosegli takšne ali drugačne cilje (zaposlitvene, izobrazbene, osebne itd.). Posamezniki, ki se na perspektivi prihodnosti nahajajo previsoko, bodo skorajda ves svoj čas delali za prihodnost, za to, da bi še več dosegli, še več imeli ipd. Takšni ljudje so nagnjeni k deloholizmu, se težje sprostijo in (tudi) težje uživajo življenje.

4 Predlogi za spreminjanje časovnih perspektiv, ki vam ne služijo najbolje

Če ste ugotovili, da ste nezadovoljni s katero izmed časovnih perspektiv; bodisi da vas obremenjujejo negativni spomini, ne najdete zadovoljstva v sedanjem trenutku ali vas bremeni vaša prihodnost, vedite, da svoj odnos do časa lahko spremenite. Seveda se sprememba ne more zgoditi čez noč, vendar imajo že majhne spremembe, ki jih vnesete v svoje življenje, lahko velik vpliv na vaše življenje.

Prav sedaj, v tem trenutku, je čas da ukrepate, če ste ugotovili, da se morate za doseg optimalnega časovnega profila še truditi. Pristopite k spreminjanju svojega odnosa do časa na način, kot bi želeli, da čas uporabljajo vaši prijatelji in družinski člani.

4.1 PRETEKLOST

Spreminjanje negativne preteklosti

Nihče ne more spremeniti dogodkov, ki so se zgodili v preteklosti, vsi pa lahko spremenimo svoj odnos do teh dogodkov. Če želite spremeniti svoj odnos do negativnih preteklih izkušenj, jih poskusite nevtralizirati ali poiskati skrite pozitivne elemente takih izkušenj.

- Poskusite pogledati na pretekle negativne dogodke v bolj pozitivni luči. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Spreminjanje odnosa do preteklosti« (priloga 1).
- Nevtralizirajte pretekle negativne izkušnje ali odkrijte njihove pozitivne vidike. Npr. ko opazite, da se spet vrtite v začaranem krogu negativne preteklosti, vnesite v te spomine nekaj pozitivnega (npr. nedavne pozitivne izkušnje, dogodke, občutja ipd.). Namesto vrtenja v negativnem krogu si poskušajte čim večkrat zavrteti pozitivni krog.
- Negativna čustva in energijske blokade, ki so nastale v vaši preteklosti in jih še vedno »nosite s seboj«, lahko poskusite nevtralizirati s tehniko čustvene osvoboditve (tapkanja po meridianskih točkah) (ang. EFT, Emotional Freedom Technique) ali obiščite PEAT terapevta. Kratek uvod v tehniko čustvene osvoboditve lahko najdete na: <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf>.
- Vadite pozitivno preteklost (glej Povečevanje usmerjenosti v pozitivno preteklost).

Povečevanje usmerjenosti v pozitivno preteklost

Za povečevanje (ali le vzdrževanje) pozitivne preteklosti se lotite katere izmed spodaj navedenih aktivnosti:

- Udeležite se tradicionalnega dogodka.
- Odkupite se za stvari, ki ste jih v preteklosti naredili narobe.
- Pokličite starega prijatelja.
- Povejte svojim staršem, da jih imate radi.
- Naredite album svojih spominov: vključite vse, kar lahko najdete o sebi, svoji družini in prijateljih: fotografije, pisma, razglednice ipd. Napišite refleksijo na različna obdobja svojega življenja.
- Ponudite se, da organizirate družinska srečanja ter sodelujete v njihovi organizaciji in izvedbi.
- Zapišite zgodovino svoje družine.
- Povejte svojim staršem, starim staršem, sorodnikom in bližnjim prijateljem, da ste hvaležni za to, kar so storili za vas.
- Odpravite se na izlet v svoj rojstni kraj.
- Začnite pisati dnevnik in ga občasno berite.
- Razpostavite slike veselih dogodkov po vašem stanovanju.
- Glejte stare filme, zgodovinske novele in biografije ter poslušajte starejšo glasbo ali klasiko.
- Preživljajte svoj čas z ljudmi, ki so pozitivno orientirani v preteklost.

4.2 SEDANJOST

Povečevanje usmerjenosti v hedonistično sedanjost

Če ne dajete dovolj pozornosti hedonističnim užitek v življenju, si lahko v nadaljevanju preberete nekaj namigov, ki vam lahko pri tem pomagajo:

- Naredite vajo za povečevanje usmerjenosti v sedanjost »Obračanje v sedanjost« (priloga 2).
- Začnite z meditacijo, jogo, samohipnozo.
- Oglejte si komedijo ali stand-up nastop.
- Vadite se v pripovedovanju šal.
- Načrtujte spontanost. Označite vikend, za katerega ne boste naredili nobenih načrtov. Ko pride ta vikend, se odločite, kaj boste počeli. Lahko tudi nekdo drug namesto vas odloči, kaj boste počeli.
- Ne nosite ure.
- Naučite se veččin improvizacije (npr. vključite se v impro skupino).
- Naučite se »zapravljati čas«. Spuščajte zmaje, pihajte milne mehurčke, mečite frizbi, pošalite se, kadar se počutite preveč resni in preveč odrasli.
- Kupite domačo žival.
- Pojdite na pohod in uživajte v naravi.
- Pojdite na karaoke večer in pojte, četudi ste brez posluha.
- Vadite čuječnost¹.
- Vadite čutne užitke – privoščite si redne masaže, pojdite v center dobrega počutja (wellness center), privoščite si vročo kopel, se prepotite v savni ali si privoščite dolg tuš.
- Pojdite v zabaviščni park.
- Dovolite si smejeti se tako dolgo in glasno, da boste začeli jokati.
- Poslušajte jazz v živo.
- Preizkusite novo restavracijo.
- Sprejmite večino povabil za druženje.
- Igrajte se z otrokom, sodelujte z njim in si izmislite novo igro.
- Naučite se nekaj novega.

- Posvojite psa v lokalnem zavetišču.
- Družite se z drugimi hedonisti.
- Ponovno se lotite dejavnosti, ki vas je nekoč veselila.
- Vadite se v holistični sedanjosti², saj vas bo povezala s svojimi občutki.

Zmanjševanje usmerjenosti v hedonistično sedanjost

Če hedonističnim užitkom v življenju dajete prevelik pomen, se lotite katere izmed predlaganih aktivnosti:

- Svoj fokus na »tukaj in sedaj« preusmerite na »tam in takrat« (glej Povečevanje usmerjenosti v prihodnost).
- Sprejmite obdobja dolgčasa kot obdobje za ustvarjanje prihodnjih scenarijev.
- Vadite se v holistični sedanjosti, saj vas bo povezala s svojimi občutki².

Zmanjševanje usmerjenosti v fatalistično sedanjost

Če imate občutek, da na potek svojega življenja nimate prav velikega vpliva, so vam lahko v pomoč spodnji predlogi/vaje:

- Prepoznajte probleme, ovire, strahove in izzive, s katerimi se srečujete, ter prepoznajte, katera fatalistična verjetja gojite do njih. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Reševanje problemov« (priloga 3).
- Prevzemite odgovornost za svoje odločitve in dejanja, saj boste tako spet občutili nadzor nad neželenimi okoliščinami. Če se ravnokar soočate s problemom, ki se vam zdi zunaj vaše nadzora, vseeno pomislite, kaj lahko naredite sami, da izboljšate vaš položaj.
- Razmislite o tem, kaj lahko pridobite s tem, ko se postavite zase in začnete spreminjati neprijetne okoliščine vašega trenutnega položaja. Razmislite tudi o tem, kaj lahko pridobite s tem, ko se predajate občutkom nemoči nad spreminjanjem neprijetnih okoliščin vašega položaja.
- V razmerah, v katerih potrebujete večji občutek nadzora, preusmerite pozornost nase in priključite v spomin okoliščine, ko ste čutili, da upravljate s svojim življenjem, in kaj vam je takrat pomagalo ohranjati občutek moči. Pogosto občutek moči pomaga ohranjati izvajanje normalnih rutin, rekreacija, pravilna prehrana, zadostna količina spanja, druženje z družino in intimnimi partnerji, izražanje čustev ipd.
- Lotite se rekreativnih dejavnosti. Redna vadba ima vrsto pozitivnih učinkov: prispeva k zmanjšanju stresa, povečanju samozavedanja, manjši anksioznosti in depresiji, izboljšanju koncentracije, povečanju samopodobe in čustvene stabilnosti in povečanju občutka nadzora nad lastnim telesom in umom.
- Lotite se aktivnosti, ki spodbujajo vašo usmerjenost v prihodnost (glej Povečevanje usmerjenosti v prihodnost).
- Vizualizirajte svoj »novi jaz«, ki je bolj pristojen in samozavesten (priloga 4: Vaja »Pogled v prihodnost«).

4.3 PRIHODNOST

Povečevanje usmerjenosti v prihodnost

Če ste dosegli nizek rezultat na časovni orientiranosti v prihodnost, si lahko v nadaljevanju preberete namige, kako povečati orientiranost v prihodnost.

- Začnite načrtovati svojo prihodnost. Pri tem vam lahko pomaga vaja »Pogled v prihodnost« (priloga 4).
- Za učinkovito postavljanje ciljev naredite vajo »Postavljanje ciljev« (Priloga 5).
- Narišite vaš cilj in vašo pot do cilja (npr. grafično s svinčnikom, barvicami ali voščenkami).
- Urite se v mentalni simulaciji, mentalnih vajah in vizualizaciji tega, kar si želite ali bi radi dosegli. To, kar bi radi dosegli, vizualizirajte v čim večjih podrobnostih. Postopoma večajte oddaljenost vizualizacije v prihodnost. Ustvarite sekvenco vizij svoje prihodnosti.
- Naredite seznam obveznosti, ki jih morate opraviti: razvrstite jih od najbolj do najmanj pomembne in jih pogosto pregledujte. Nagradite se za vsako stvar, ki jo opravite v roku; poskušajte ugotoviti, kaj ovira izpolnjevanje ostalih obveznosti.
- Že vnaprej se odločite za prosti čas, ki si ga boste vzeli.
- Prenehajte razmišljati črno-belo, razmišljajte raje mavrično, v vseh odtenkih vmes.
- Recite ne skušnjavam.
- Berite dobro znanstvenofantastično literaturo (npr. romane, ki se dogajajo v prihodnosti).
- Ustvarite stabilnost v svojem osebnem življenju, da boste lahko predvidevali svojo prihodnost z določeno gotovostjo.
- Kupite ali si sami naredite zvezek sestankov/planer in koledar, na katerem si boste označevali zdravniške preglede.

- Naj nitkanje zob postane vaša dnevna aktivnost.
- Uporabljajte tehnološke naprave, s katerimi prihranite čas in povečate svojo učinkovitost.
- Družite se s prijatelji, ki so orientirani v prihodnost, da boste dobili občutek, kako je videti njihov svet.
- Skušajte med dejavnostmi čim večkrat občutiti stanje zanosa/pretoka³.

Zmanjševanje usmerjenosti v prihodnost

Če ste dosegli zelo visok rezultat na perspektivi prihodnosti, si v nadaljevanju lahko preberete nekaj nasvetov o uravnoteževanju svoje časovne perspektive prihodnosti:

- Delajte manj, ne več.
- Naučite se reči ne. Pri tem vam lahko pomaga trening asertivnosti⁴.
- Ko naredite seznam obveznosti, ne delajte novih načrtov, dokler ne opravite vseh načrtovanih obveznosti.
- Zmanjšajte svoje obveznosti in ohranite tiste, ki so res pomembne (npr. ne hodite na srečanja, ki jih ne marate, podarite obleke, ki jih ne nosite več ipd.).
- Podarite svoj čas sebi: igrajte se, zabavajte, telovadite ipd.
- Podarite svoj čas tudi nekemu drugemu, še posebej tistim, ki vam veliko pomenijo.
- Ne nosite dela iz službe domov.
- Ne vozite po prehitevalnem pasu.
- Vzemite si čas, da pozdravite ljudi in poslušajte, kaj vam ljudje odgovorijo.

1 Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Svojega doživljanja se zavedamo odprto, s sprejemanjem in z radovednostjo. V vsakdanjem življenju nam čuječnost omogoča, da smo prisotni v trenutku in imamo poln stik s seboj ter z okolico (Košak, 2009). Opazujemo svoje misli, čustva in druge kognitivne, emocionalne ter telesne pojave s položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi jih spremenili ali se jim izognili (Černetič, 2005). Za razvijanje čuječnosti nam lahko služi meditacija. Med meditacijo namreč aktivno in namerno usmerjamo pozornost na različna področja svojega doživljanja in s tem tudi poglabljamo stik s seboj.

2 Holizem je absolutna sedanost, središnji koncept v budizmu in meditaciji. Po svojih značilnostih se holizem zelo razlikuje od zahodnega pogleda na čas. Temelji na tem, da je sedanj trenutek oz. zdaj edino, kar sploh je. To, kar imamo za preteklost, je po holističnih predpostavkah samo spominska sled, shranjena v umu, spomin na nekdanji zdaj. Kadar se torej spominjamo preteklosti, samo znova oživljamo to spominsko sled. Prihodnost pa je zamišljeni zdaj, projekcija uma, toda ko ta prihodnost pride, pride vedno kot zdaj. Absolutna sedanost – holizem, torej vsebuje tako preteklost kot prihodnost.

S tem, ko popolnoma odprete svoj um v sedanjem trenutku, prenehate razmišljati o preteklih obžalovanjih in obveznostih ter hrepeneti po prihodnjih možnostih. Pozornost na sedanost in čuječnost (str. 9) lahko zapolni celotno bitje, kar nadomesti občutek za preteklost in prihodnost z občutkom, da je vse eno. Izkušnjo »biti v sedanjem trenutku« brez filtra preteklosti ali prihodnosti nam lahko omogoči vsakodnevna meditacija.

V vsakdanjem življenju se lahko povsem preprosto urite v zavedanju sedanjega trenutka. Pri tem ne potrebujete ničesar drugega, kot to, da svojo pozornost usmerite na »tukaj in zdaj«. Lotite se katere koli dejavnosti, ki je običajno le sredstvo, da dosežete neki cilj. Posvetite temu dejanju polno pozornost, tako da postane sama sebi namen. Na primer vsakič, ko si umivate roke, bodite pozorni na vse čutne zaznave, ki so v zvezi s tem opravilom: šum in otip vode, gibanje svojih dlani, vonj mila itn. Izberite nekaj dejavnosti, ki jim boste posvetili polno pozornost (npr. hoja po stopnicah, kuhanje kave, odpiranje vrat ipd.), in se pri opravljanju teh dejavnosti poskušajte zavedati tihega, močnega občutja svoje navzočnosti, ko se boste do kraja zavedli sedanjega trenutka.

3 Usmerjenost v sedanost vam lahko pomaga, da postanete popolno osredotočeni v notranje in zunanje izkušnje, ki jih doživljate med opravljanjem aktivnosti. Z drugimi besedami, da doživite stanje zanosa. Gre za posebno stanje uma, ki se pojavi, kadar se neki aktivnosti popolnoma predamo. Za stanje zanosa je značilno (Csikszentmihaly, 2008):

- Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi (aktivnost, ki jo izvajamo ni niti prelahka niti pretežka).
- Jasni cilji (točno določena pričakovanja, jasna pravila in dosegljivi cilji).
- Popolna osredotočenost (visoka stopnja pozornosti, ki je usmerjena na ozko področje delovanja).
- Občutek osebnega nadzora (nad situacijo ali aktivnostjo).
- Izguba samozavedanja (ki je posledica aktivnosti in zavedanja aktivnosti).
- Spremenjeno doživljanje časa (spremeni se subjektivno zaznavanje časa).
- Dejavnost, ki vsebuje notranje nagrajevanje (zadovoljstvo izhaja iz izvajanja aktivnosti same).
- Avtoteličnost izkušnje (zaznavanje aktivnosti, kot da bi se izvajala sama po sebi).

V stanju zanosa čas mineva ravno prav hitro; ne prehitro in ne prepočasi. Ob tem lahko občutimo, da smo eno s tem trenutkom, občutimo stanje sreče, lepote in estetike. Stanje zanosa se običajno pojavi med opravljanjem najljubših aktivnosti ali med delom, redkeje pa med prostočasnimi aktivnostmi. Za doživljanje zanosa so tako po navadi potrebne aktivnosti, ki imajo določen cilj in pravila, kjer se zahteva vlaganje energije, napora in določene spretnosti. O občutenju zanosa pogosto poročajo športniki in glasbeniki.

4 Trening asertivnosti je praktičen trening komunikacije, zavedanja lastne vrednosti in krepitev samozavesti.

5 Priloge

5.1 VPRAŠALNIK ČASOVNE PERSPEKTIVE

Preberite vsako trditev in odgovorite, kako značilno je opisano vedenje za vas. Pri vsaki trditvi izberite le en odgovor, ki je za vas najbolj značilen.

Izberite:

- 1 – če je to za vas povsem neznačilno
- 2 – če je to za vas redko značilno
- 3 – če je to za vas enako pogosto značilno kot neznačilno
- 4 – če je to za vas pogosto značilno
- 5 – če je to za vas povsem značilno

Odgovarjajte iskreno, saj se boste drugače prikrajšali za priložnost, da bi bolje spoznali samega sebe.

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
1.	Verjamem, da je zabava s prijatelji eden pomembnejših užitkov v življenju.	1	2	3	4	5
2.	Podobe, zvoki, vonjave, ki me spominjajo na otroštvo, v meni pogosto vzbudijo lepe spomine.	1	2	3	4	5
3.	Usoda določa večino stvari v mojem življenju.	1	2	3	4	5
4.	Pogosto razmišljam o tem, kaj bi moral v življenju storiti drugače.	1	2	3	4	5
5.	Na moje odločitve pomembno vplivajo ljudje in stvari okrog mene.	1	2	3	4	5
6.	Menim, da bi moral posameznik vsako jutro vnaprej načrtovati dan.	1	2	3	4	5
7.	Uživam v razmišljanju o svoji preteklosti.	1	2	3	4	5
8.	Stvari počnem brez premisleka.	1	2	3	4	5
9.	Če stvari niso opravljene pravočasno, se zaradi tega ne vznemirjam.	1	2	3	4	5
10.	Kadar želim nekaj doseči, si postavim cilje in razmislim o sredstvih, s katerimi jih lahko dosežem.	1	2	3	4	5
11.	V glavnem se iz preteklosti spominjam več dobrega kot slabega.	1	2	3	4	5
12.	Kadar poslušam najljubšo glasbo, pogosto izgubim občutek za čas.	1	2	3	4	5
13.	Pravočasna izpolnitev obveznosti in nujnega dela mi je pomembnejša od večerne zabave.	1	2	3	4	5
14.	Življenje bo pač prineslo svoje, ne glede na to, kaj počnem.	1	2	3	4	5
15.	Uživam v zgodbah o dobrih starih časih.	1	2	3	4	5
16.	Stalno podoživljam pretekle boleče izkušnje.	1	2	3	4	5

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
17.	Življenje skušam živeti čim bolj polno, vsak dan posebej.	1	2	3	4	5
18.	Zoprno mi je, če zamujam na sestanke.	1	2	3	4	5
19.	Če bi bilo možno, bi živel vsak dan, kot da bi bil moj zadnji.	1	2	3	4	5
20.	Veseli spomini na dobre čase mi zlahka prihajajo na misel.	1	2	3	4	5
21.	Obveznosti do prijateljev in nadrejenih izpolnjujem pravočasno.	1	2	3	4	5
22.	Doživel sem že dovolj zlorab in zavrnitev.	1	2	3	4	5
23.	Odločam se impulzivno.	1	2	3	4	5
24.	Dnevu se raje prepustim, kot da bi ga poskušal načrtovati.	1	2	3	4	5
25.	Na preteklost imam preveč neprijetnih spominov, o katerih raje ne razmišljam.	1	2	3	4	5
26.	Pomembno mi je, da v življenje vnašam zabavo.	1	2	3	4	5
27.	V preteklosti sem napravil napake, za katere si želim, da bi jih lahko popravil.	1	2	3	4	5
28.	Menim, da je pomembnejše uživati v tem, kar počneš, kot to, da je delo opravljeno pravočasno.	1	2	3	4	5
29.	Svojega otroštva se spominjam z nostalgijo.	1	2	3	4	5
30.	Preden se odločim, pretehtam razloge za in proti.	1	2	3	4	5
31.	Sprejemanje tveganja preprečuje, da bi moje življenje postalo dolgočasno.	1	2	3	4	5
32.	Pomembnejše mi je uživati v življenju, kot se osredotočati le na cilje.	1	2	3	4	5
33.	Stvari se redko izidejo tako, kot pričakujem.	1	2	3	4	5
34.	Težko pozabim neprijetne podobe iz svoje mladosti.	1	2	3	4	5
35.	Vzame mi vso voljo do dela, če moram razmišljati o ciljih, rezultatih in izdelkih.	1	2	3	4	5
36.	Tudi, kadar uživam v sedanjem trenutku, me zanese v primerjave s podobnimi preteklimi izkušnjami.	1	2	3	4	5
37.	Ne moreš načrtovati za prihodnost, saj se stvari preveč spreminjajo.	1	2	3	4	5

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
38.	Moje življenje nadzorujejo sile, na katere nimam vpliva.	1	2	3	4	5
39.	Nima smisla skrbeti o prihodnosti, saj nanjo tako ali tako nimam nobenega vpliva.	1	2	3	4	5
40.	S stalnim in postopnim napredovanjem mi uspe pravočasno končevati projekte.	1	2	3	4	5
41.	Kadar družinski pogovori nanesejo na to, kako je bilo včasih, začnem razmišljati o drugih stvareh.	1	2	3	4	5
42.	Iščem tveganja, da bi prinesel vznemirjenje v svoje življenje.	1	2	3	4	5
43.	Delam sezname, kaj moram postoriti.	1	2	3	4	5
44.	Pogosteje sledim srcu kot glavi.	1	2	3	4	5
45.	Zmožen sem se upreti skušnjavam, če vem, da je nekaj treba postoriti.	1	2	3	4	5
46.	Zgodí se mi, da me vznemirjenje povsem prevzame.	1	2	3	4	5
47.	Dandanes je življenje preveč zapleteno, raje bi živel preprosto kot v preteklosti.	1	2	3	4	5
48.	Raje imam spontane kot predvidljive prijatelje.	1	2	3	4	5
49.	Všeč so mi družinski običaji, ki jih večkrat ponavljamo.	1	2	3	4	5
50.	Pogosto razmišljam o slabih stvareh, ki so se mi zgodile.	1	2	3	4	5
51.	Vztrajam pri težkih in nezanimivih nalogah, če mi pomagajo napredovati.	1	2	3	4	5
52.	Bolje je dohodke porabiti za današnje užitke kot varčevati za varnost v prihodnosti.	1	2	3	4	5
53.	Sreča pogosteje prinese več kot trdo delo.	1	2	3	4	5
54.	Razmišljam o priložnostih, ki sem jih zamudil.	1	2	3	4	5
55.	Rad imam, da so moja razmerja z bližnjimi intenzivna in čustvena.	1	2	3	4	5
56.	Vedno bom imel dovolj časa, da dokončam delo.	1	2	3	4	5

5.2 PREDLAGANE VAJE

Priloga 1: Vaja »Spreminjanje odnosa do preteklosti«

Pomislite na sebe v preteklosti in poskusite podati čim več odgovorov na vprašanje: »Kdo sem bil?« Nikomur ni treba pokazati vprašalnika, zato odgovorite tako, kot čutite, ne da bi se poskušali prikazati lepše ali grše.

Korak I: Jaz v preteklosti

Podajte čim več odgovorov na vprašanje: »**Kdo sem bil?**«

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Bil sem _____

Korak II: Spreminjanje občutij do preteklosti

1. Pomislite na dogodke iz preteklosti, ki jih povezuje z negativnimi občutji, kot so krivda, sram, ponižanje, žalost, strah ipd.
2. V spodnjo tabelo navedite tri pomembne negativne dogodke, ki so se zgodili v vašem življenju.
3. Vpišite v tabelo, katera pozitivna sporočila lahko poberete iz teh dogodkov? (Npr. ker ste šli čez težavne dogodke v preteklosti, sedaj veste, da boste zmogli tudi v težavnih dogodkih v prihodnosti.)
4. Vpišite v tabelo, kako lahko ta spoznanja izboljšajo vašo prihodnost? (Npr. mogoče ste se naučili izogibati podobnim težavam v prihodnosti, ali pa ste se naučili kako se spoprijemati s podobnimi okoliščinami v prihodnosti bolj učinkovito?)

	Pomembni negativni dogodki v preteklosti	Pozitivna sporočila, ki jih lahko pobrem iz teh dogodkov?	Kako lahko ta spoznanja izboljšajo mojo prihodnost?
Dogodek 1			
Dogodek 2			
Dogodek 3			

Ne pozabite, da so to pretekli dogodki; torej ne določajo vsega tega, kar ste vi danes. Svoj odnos do negativnih dogodkov lahko spremenite. Vedite, da s ponovno interpretacijo preteklih dogodkov niste žaljivi do drugih ljudi, ki jih vaši pretekli dogodki zadevajo. Nasprotno – ponovna interpretacija vam da občutek nadzora nad preteklostjo, namesto da prepuščate preteklosti, da vodi vaše življenje. Opuščanje preteklosti in korak naprej v prihodnost prav tako ne pomeni, da je preteklost pozabljena – le naredili jo boste bolj sprejemljivo za vas.

Korak III: Izpolnjevanje lista hvaležnosti

V naslednjih dveh tednih vsak dan izpolnite »**List hvaležnosti**«. Vsak večer napišite seznam stvari, za katere ste bili hvaležni tisti dan (npr. danes sem hvaležen za prijeten sprehod s partnerjem). Seznam je lahko kratek ali dolg, kot želite vi.

Korak IV: Preverjanje učinka vaje

Po treh tednih ponovno izpolnite vprašalnik »**Kdo sem bil**«. Za vsak odgovor na obeh testih (»Kdo sem bil« izpred treh tednov in »Kdo sem bil« sedaj) pripišite:

- +, če odgovor kaže na pozitiven odnos do preteklosti,
- 0, če vaš odgovor kaže na nevtralen odnos do preteklosti in
- , če vaš odgovor kaže na negativen odnos do preteklosti.

Seštejte + in – na obeh testih. Test, ki ga rešite po dvajsetih dneh zapisovanja hvaležnosti, najverjetneje vsebuje več odgovorov, ki kažejo na pozitiven odnos do preteklosti. Če ni tako, ne obupajte. Preteklost, zaradi katere se obremenjujete, se ni zgodila čez noč in bo prav tako potrebno kar nekaj časa, da se spremeni. Že izpolnjevanje lista hvaležnosti lahko v vaše življenje vnese več dobre volje in izboljša vaše počutje.

Ne pozabite, da je preoblikovanje negativnih spominov mogoče. S tem si lahko ustvarite lepšo sedanost in prihodnost.

Priloga 2: Vaja »Obračanje v sedanjost«

Osredotočite se na to, kdo ste vi **danes**, ne kdo ste bili včeraj ali kdo boste jutri.

Korak I. Navedite najbolj pomembne opise samega sebe in odgovorite na vprašanje: »**Kdo sem?**«

Jaz sem _____

Jaz sem _____

Jaz sem _____

Jaz sem _____

Jaz sem _____

Korak II. Nadaljujte z odgovarjanjem na vprašanje: »Kdaj sem jaz?«

Očitni odgovori so datum, čas in dan v tednu, vendar poskusite biti kreativni. Kdaj ste vi, v teku vaše kariere, v vašem odnosu, v vašem življenju?

Kdaj sem? _____

Kdaj sem? _____

Kdaj sem? _____

Kdaj sem? _____

Kdaj sem? _____

Korak III. Nadaljujte z odgovarjanjem na vprašanje: »**Kje sem?**«

Bodite pozorni na novo in staro okoli vas, opazite kraje, zvoke in vonje. Kaj vas preseneča? Kaj vam je znano? Kaj vam je všeč in kaj vam ni všeč v vaši okolici?

Kje sem? _____

Kje sem? _____

Kje sem? _____

Kje sem? _____

Kje sem? _____

Korak IV. Za konec odgovorite še na vprašanje: »**Kako se počutim?**«

Ste pod stresom, žalostni, veseli, neizpolnjeni, lačni, samozavestni, negotovi, polni, ponosni? Dajte si čas, da se vam odkrijejo pravi odgovori.

Počutim se _____

Počutim se _____

Počutim se _____

Počutim se _____

Počutim se _____

Seveda ta kratka vaja ne more nadomestiti meditacije, joge ali samohipnoze, vendar jo lahko ponavljate kjer koli in kadar koli. Pravzaprav sploh ne potrebujete papirja in svinčnika, lahko jo izvedete le v mislih.

Priloga 3: Vaja »Reševanje problemov«

(povzeto po Majerle, 2012)

Ko se počutite negotovi glede rešitve določenega problema, vam tehnika reševanja problemov lahko pomaga ponovno pridobiti občutek nadzora.

Sledite naslednjim 9 korakom in si svoje odgovore po potrebi zapišite.

1. Jasno določite osrednji problem

Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____
Jaz bom _____	Jaz bom _____

2. Kaj čutite o tem problemu? Vas straši, žalosti, vznemirja ...?

3. Globoko vdihnite, se sprostite in za nekaj trenutkov ne mislite na rešitev problema.

4. Pretehtajte vse mogoče rešitve, celo »slabe«.

5. Poskusite si zamisliti, kako bi drugi ljudje rešili ta problem.

6. Ovrednotite pozitivne in negativne strani vsake rešitve.

7. Različne rešitve uredite v seznam, ki se začne z najbolj uporabno rešitvijo. Po potrebi se o seznamu rešitev pogovorite s prijatelji in/ali družino.

8. Odločite se za eno rešitev, a si zapomnite, da odločitev ni nujno končna. Ostanite fleksibilni.

9. Pomislite na pozitivne vidike osrednjega problema. Ali lahko pogledate nanj iz drugačne smeri kot na začetku vaje?

Priloga 4: Vaja »Pogled v prihodnost«

Korak I. Jaz v prihodnosti

Pomislite na osebo, kakršna bi radi postali v prihodnosti, in poskusite podati čim več odgovorov na vprašanje: »**Kdo bom?**«

Korak II. Cilji, ki jih želim doseči v prihodnosti

Dodajte 5 ali več konkretnih ciljev, ki jih želite doseči v prihodnosti. Ti cilji so lahko npr. služba, upokožitev, načrtovanje/povečanje družine, izkupati se iz dolgov, potovati, dokončati izobraževanje itn. Cilje uredite od tistega, ki ga želite doseči najprej oz. določite časovni okvir za njihovo uresničenje.

Konkretni cilj, ki ga želim doseči v prihodnosti:

Kdaj bom dosegel ta cilj:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Korak III. Vizualizacija doseganja ciljev

Poskusite z **vizualizacijo doseganja ciljev**. Profesionalni športniki izboljšujejo svoje rezultate tudi tako, da si sebe predstavljajo/vizualizirajo v akciji/tekmi/nastopu, preden ta dejansko poteka. Npr. igralci košarke si tako predstavljajo sebe, kako vržejo idealni prosti met pred vsakim konkretnim poskusom. Ko »vadimo« svoj uspeh, se naša izvedba namreč resnično izboljša.

Pri vizualizaciji vam bodo morda v pomoč naslednja vprašanja:

Kaj je prvi korak, ki ga morate narediti v uresničevanju cilja?

Kam vas bo prvi korak popeljal?

Katere misli in občutja boste doživeli na poti doseganja cilja?

Vizualizacija ni nikakršna čarovnija, vendar nam zelo pomaga pri razjasnjevanju svoje poti in korakov do doseganja cilja.

Priloga 5: Vaja »Postavljanje ciljev«

»Postavljanje ciljev« vsebuje več kratkih vaj, ki jih naredite v časovnem zaporedju (ne naredite vseh vaj na isti dan):

Danes: določite cilj, ki bi ga radi dosegli danes (1. cilj)

Ko izpolnite 1. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem tednu (2. cilj).

Ko izpolnite 2. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem mesecu (3. cilj).

Ko izpolnite 3. cilj: določite cilj, ki bi ga radi dosegli v enem letu (4. cilj).

Korak I. Cilj, ki ga želim doseči danes

- Izberite si cilj, ki ga želite doseči danes, torej zelo kratkoročen cilj:
- zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:
- zapišite si posamezne korake oz. kaj vse je treba narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

Korak II. Cilj, ki ga želim doseči čez en teden

- Izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem tednu:
- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- Nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:

- Nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse morate narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

Korak III. Cilj, ki ga želim doseči v naslednjem mesecu

- izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem mesecu:
- zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite in ali ga narišite:

- nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse je treba narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

Korak IV. Cilj, ki ga želim doseči v enem letu

- izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem letu:
- zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in razmere, kako ste ta cilj že dosegli:

Kaj vidite?

Kako se počutite?

- nato si ta cilj zapišite ali ga narišite:

- nato si zapišite posamezne korake, kaj vse je treba narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili:

6 Viri in literatura

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. Psihološka obzorja, 14, 2, 73–92.

Csikszentmihaly, M. (2008). Flow. The Psychology of optimal experience. Harper Perennial, New York.

Internetni vir: Musek, J. Power point predstavitev Trendi in perspektive sodobne psihologije; <http://musek.si/Kurikuli/Pdf/TPP%2003%20Psihi%e8no%20blagostanje%20in%20zdravje%20-%20Soo%e8anje%20s%20stresom.pdf>.

Košak, M. (2009). Čuječnost: potovanje v sedanost. Pridobljeno na <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3848/%C4%8Cuje%C4%8Dnost-potovanje-v-sedanost>.

Majerle, M. (2012). Občutek nadzora in duševno zdravje. Dostopno na: http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/obcutek_nadzora.pdf (november 2012).

Tolle, E. (1997). The power of now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library.

Zimbardo, P. (2008). Time Perspective Biases: General, Phenomenological Characterizations of Each Time Perspective. Dostopno na: <http://www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/>.

Zimbardo, P., in Boyd, J. (2008). The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life. Free press.

Gradivo je nastalo v okviru projekta Razvoj in promocija storitev ter pripomočkov za vseživljenjsko karierno orientacijo brezposelnih, drugih iskalcev zaposlitve in neaktivnih, ki je sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada.

April 2014