

# KAKŠNA JE MOJA PSIHOLOŠKA ODPORNOST?

  
**Mateja Videčnik**  
PSIHOLOGIJA  
COACHING

[www.matejavidecnik.si](http://www.matejavidecnik.si)  
[mateja@hisapsihologije.si](mailto:mateja@hisapsihologije.si)

POVEŽI SE Z MANO



# PSIHOLOŠKA ODPORNOST



---

1 KAJ JE PSIHOLOŠKA ODPORNOST? 03

---

2 PODROČJA PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI 04

---

3 TEST PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI 05  
06  
07  
08

---

4 REZULTATI TESTA PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI 09  
10

---

5 (SAMO)POMOČ ZA BOLJŠO PSIHOLOŠKO ODPORNOST 11  
12  
13  
14

---

6 MATEJA VIDEČNIK, KDO SEM IN KAJ DELAM 15

---

# PSIHOLOŠKA ODPORNOST

PSIHOLOŠKA ODPORNOST JE KLJUČNA SPOSOBNOST  
ZA UČINKOVITO OBVLADOVANJE STRESA  
TER ZA USPEŠNO IN ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE.

Skozi vse življenjske in delovne izzive ter spremembe lažje jadrajo tisti posamezniki, ki pokažejo večjo stopnjo psihološke odpornosti/prožnosti (angl. resilience).

Prožne materiale lahko upogibamo in raztezamo ter jim tako spreminjamo obliko, zatem pa se le-ti povrnejo v začetno obliko.

Podobno velja za prožne ljudi, ki se na vse spremembe in stalni stres odzivajo z zdravo in pozitivno prilagoditvijo in pri tem ostanejo telesno, čustveno in mentalno zdravi. Ob tem se ob vseh izkušnjah učijo, sprejemajo nove informacije, prilagodijo svoja razmišljanja in vedenja ter vse te nove lekcije vključijo v nadaljnje življenje.

VABIM TE,

DA S TESTOM PREVERIŠ, KAKŠNA JE TVOJA PSIHOLOŠKA ODPORNOST.

Tudi DARWINOVA MISEL  
o evoluciji poudarja pomen naše  
odpornosti in prilagodljivosti, saj

»ne preživijo največji in  
najmočnejši, ampak tisti  
z največjo sposobnostjo  
prilagoditve«.

# KAKŠNA JE TVOJA PSIHOLOŠKA ODPORNOST?

## JE VISOKA?

To pomeni, da dnevni stres in nepričakovane spremembe obvladuješ z manj napora, te to ne izčrpa oz. ob težjih situacijah »prej prideš ponovno k sebi«.

## ALI PA JE NIZKA?

Kar pomeni, da ti stresni trenutki in nepričakovani dogodki jemljejo veliko življenjske energije, to te dodatno izčrpa, po takšnih dogodkih pa se le s težavo »pobereš«.

## 9 PODROČIJ

Psihološko odpornost sestavlja devet področij, ki so razdeljena v tri skupine:



### 1. SKUPINA SO NAŠI

#### ODNOSI

- 01 odnos do sebe
- 02 naši odnosi z drugimi
- 03 naš odnos do »nečesa večjega od nas«



### 2. SKUPINA JE NAŠE

#### RAVNOVESJE

- 04 na telesnem nivoju
- 05 na nivoju misli
- 06 na nivoju čustev



### 3. SKUPINA PREDSTAVLJA NAŠE

#### DELOVANJE

- 07 koliko smo prisotni
- 08 koliko smo prilagodljivi
- 09 kakšna je naša motivacija

# TEST PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI

Preberi trditve na naslednjih straneh in obkroži številko, ki najbolje opisuje tvoj trenutni pogled na življenjske situacije. Odgovarjaj pošteno in resnično. Tukaj ni pravih in napačnih odgovorov.

REŠEVANJE TI BO VZELO OKOLI 2 MINUTI.

Nato preštej dosežene točke pri posameznem vsebinskem sklopu in jih prepiši v zlata polja.



# ODNOSI

# 01

01	ODNOS DO SEBE	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
1	O sebi imam dober občutek. Všeč mi je, kdo sem.	0	1	2	3
2	Skrbim zase. Se rekreiram in jem zdravo.	0	1	2	3
3	Težko sprejemam pohvale.	3	2	1	0
4	Bolj sem pozoren/-na na pretekle napake, kot na to, kar sem naredil/-a prav.	3	2	1	0
Seštevek točk področja ODNOS DO SEBE					

02	ODNOS Z DRUGIMI	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
5	Dovolim, da me ljudje izkoristijo.	3	2	1	0
6	V mojem življenju je veliko ljudi, ki želijo, da uspem.	0	1	2	3
7	Težko prosim za pomoč.	3	2	1	0
8	Težko sklepam nova prijateljstva.	3	2	1	0
Seštevek točk področja ODNOS Z DRUGIMI					

03	ODNOS DO »NEČESA VEČJEGA«	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
9	V svojem življenju imam smisel.	0	1	2	3
10	Predan/-a sem, da delam stvari za višje dobro.	0	1	2	3
11	Verjamem v nekaj, kar je večje od mene.	0	1	2	3
12	Želim prispevati k spremembam v svetu.	0	1	2	3
Seštevek točk področja ODNOS DO "NEČESA VEČJEGA"					

## 02

## RAVNOVESJE

04	FIZIOLOŠKO RAVNOVESJE	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
13	Z lahkoto se lahko sprostim.	0	1	2	3
14	Po stresu si hitro opomorem.	0	1	2	3
15	Imam težave, kako se spočiti.	3	2	1	0
16	Ko se odpravim spat, s težavo zaspim. Med spanjem se premetavam in zjutraj se ne zbudim spočit/-a.	3	2	1	0
Seštevek točk področja FIZIOLOŠKO RAVNOVESJE					

05	MISELNO RAVNOVESJE	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
17	Ne motijo me sodbe drugih.	0	1	2	3
18	Ne premlevam napak.	0	1	2	3
19	Ko se zjutraj zbudim, me skrbi, kaj vse bi se lahko zgodilo skozi dan.	3	2	1	0
20	Običajno sem »na preži«, kaj gre lahko narobe.	3	2	1	0
Seštevek točk področja MISELNO RAVNOVESJE					

06	ČUSTVENO RAVNOVESJE	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
21	Zavedam se svojih občutij.	0	1	2	3
22	Sposoben/-na sem izražati svoja čustva.	0	1	2	3
23	Nepotrpežljiv/-a sem, ko drugi delajo napake, ko so počasni in ne razumejo stvari.	3	2	1	0
24	V določenih situacijah pretirano reagiram.	3	2	1	0
25	Težja čustva lahko »spustim od sebe« (jih ne doživljam daljši čas).	0	1	2	3
Seštevek točk področja ČUSTVENO RAVNOVESJE					

## 03

## DELOVANJE

07	PRISOTNOST	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
26	Okoli sebe ne opazim podrobnosti.	3	2	1	0
27	Lahko se osredotočam na sedanjost.	0	1	2	3
28	Zaupam vase.	0	1	2	3
29	Raje že prej ukrepam, kot da le reagiram na dogodke.	0	1	2	3
30	Hitro me kaj zmoti.	3	2	1	0
Seštevek točk področja PRISOTNOST					

08	PRILAGODLJIVOST	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
31	Lahko se »vživim« v perspektivo drugega.	0	1	2	3
32	Iščem nove izkušnje, iz katerih se lahko učim.	0	1	2	3
33	S težavo se prilagajam.	3	2	1	0
34	Če mi kaj prekriža pot, težko improviziram in se prilagajam.	3	2	1	0
Seštevek točk področja PRILAGODLJIVOST					

09	MOČ/MOTIVACIJA	SPLOH NE DRŽI	MALO DRŽI	ZMERNO DRŽI	ZELO DRŽI
35	Ne dovolim svojim strahovom, da mi prekrižajo načrtano pot.	0	1	2	3
36	S težavo sprejemam pomembne odločitve.	3	2	1	0
37	Pred aktivnostmi odlašam.	3	2	1	0
38	Lahko sem sposoben/-a in odločen/-a pri premagovanju ovir.	0	1	2	3
39	Imam močno voljo.	0	1	2	3
40	S težavo dokončam nekaj, kar sem začel/-a.	3	2	1	0
Seštevek točk področja MOČ/MOTIVACIJA					



# REZULTATI TESTA PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI

Dosežene točke iz zlatih polj označi v tabeli na naslednji strani.

Ko s črto povežeš vse dosežene točke na vseh devetih področjih, dobiš svoj profil psihološke odpornosti.





# KJE SE NAHAJAJO TVOJI REZULTATI

Če je tvoj rezultat padel na »rdeče problemsko področje« ali »vijolično področje potenciala«, je pomembno, da mu posvetiš nekaj časa ter razmisliš, ali je tukaj vzrok tvojih trenutnih težav, ki te omejuje, ti ne pusti napredovati, te vleče nazaj in duši.

Prej ko ga boš razrešil/-a, prej boš poletel/-a svojim sanjam naproti in k lažjemu življenju in delu.

Na naslednjih straneh ti ponujam nekaj **NAMIGOV** za izboljšanje svoje psihološke odpornosti.



# TVOJI ODNOSI

## MOJI TRIJE NAPOTKI ZA TVOJE BOLJŠE ODNOSE:

### 1. PRISLUHNI

Večkrat čez dan se poskušaj ustaviti in prisluhni svojemu samogovoru (kar govoriš sebi). Kakšen je? Govori lepe in podporne besede ali je poln kritik in obtoževanj? Poskušaj ga zmeščati, da ne bo tako strog in negativen.

### 2. RAZMISLI

Razmisli o svojih najbližjih odnosih z drugimi. Kakšni so? Kateri te polnijo kot sonce in kateri izčrpavajo? Ugotovi, kaj lahko narediš z odnosi, ki te ne podpirajo!

### 3. KREPI ZAUPANJE

Dandanes ljudje zelo izgubljajo zaupanje v družbo in življenje na splošno. Kako lahko krepiš to zaupanje? Predvsem z dobrimi deli, da pomagaš sosedu, se vključiš v kakšno združenje, se udeležiš prostovoljnih akcij ... Pomisli, katera aktivnost bi obogatila tvoje življenje.

Znanstveno je dokazano, da naši odnosi v največji meri vplivajo na doživetje sreče. In to ne samo naši odnosi do drugih, ampak tudi naš odnos do sebe in naš odnos do življenja. Kvaliteta vseh naših različnih odnosov se zrcali pri našem delu, koliko smo uspešni, kako upravljamo svoj stres in koliko smo zdravi.



- ✓ Želiš o različnih odnosih izvedeti še več?
- ✓ Ugotoviti, kdo je tvoj »notranji kritik« in kako ga lahko utišaš?
- ✓ Se želiš naučiti reči NE in se odločneje postaviti za svoje želje?
- ✓ Spoznati šest vrst toksičnih odnosov?

Če se želiš podkrepiti s psihološkimi tehnikami, ki krepijo tvoje samozaupanje, izboljšujejo odnose z drugimi in vračajo zaupanje v življenje, preveri moj e-tečaj

## DOBRI ODNOSI – KLJUČ DO SREČNEGA ŽIVLJENJA.

Pri nakupu e-tečaja ti poklanjam kodo, ki ceno tečaja zniža za 10 %. Za popust uporabi kodo: nadaljevanje



# TVOJE RAVNOVESJE TELO-MISLI-ČUSTVA

## MOJI TRIJE NAPOTKI ZA TVOJE BOLJŠE RAVNOVESJE:

### 1. POČITEK

Treniraj se v počitku. Treniraj se v brezdelju. Ko ne počneš nič. Telo ti bo hvaležno. Čeprav se ti bo zdelo, da resnično ne počneš nič, se v tvojem telesu ogromno dogaja. Dogaja se regeneracija. In bolje kot počivaš, bolje lahko delaš.

### 2. SPOZNAJ SVOJ UM

Zavedaj se, da je v osnovi naš um precej negativen. Vseskozi išče strahove, skrbi, umike, ker se želi zaščititi pred novostmi, spremembami ali nevarnostmi. Nerač dela, ker za to porablja veliko energije. Če poznamo to zakonitost našega uma, nam je lažje in bolje, saj vemo, da »nismo krivi«, ampak nas je v tej smeri ustvarila evolucija, da smo preživeli.

Kdor zna upravljati svoj stres (pomiriti telo), obvladovati svoje misli in ravnati s svojimi čustvi, je našel svoje ravnovesje. Življenje je namreč stalno iskanje ravnovesja. Ko smo v ravnovesju, je vse lepo in prav. Ker smo bitja telesa, misli in čustev, je potrebno vzpostavljati ravnovesja na vseh teh treh ravneh. Če je porušen en del, se to odraža tudi na drugih dveh.

### 3. ČUSTVA

Vsa čustva so ok, tako prijetna kot manj prijetna. Sploh slednja nosijo pomembna sporočila, ki jim moramo prisluhniti. »Zakaj me je strah? Zakaj se počutim neprijetno ob tem človeku? Kako to, da ta aktivnost v meni vzbudi toliko jeze?« Odgovori si na ta vprašanja in tvoj osebni napredek bo očiten.



Če želiš o stresu, svojemu umu in čustvih izvedeti še več, se podkrepiti s psihološkimi dognanji in tehnikami, ki bodo zniževale tvoj stres, krepile um v pozitivno ter boljše ravnanje s tvojimi čustvi, preveri moj e-tečaj

## MOJ CILJ JE RAVNOVESJE: TELO-MISLI-ČUSTVA.

Pri nakupu e-tečaja ti poklanjam kodo, ki ceno tečaja zniža za 10 %. Za popust uporabi kodo: nadaljevanje



# TVOJA MOTIVACIJA

## MOJI TRIJE NAPOTKI ZA TVOJO BOLJŠO MOTIVACIJO:

### 1. PRISLUHNI

Odklopi se od avtomatskega delovanja. Večkrat čez dan se ustavi in ozri naokoli in pomisli: »Kaj vidim? Kaj slišim? Kaj občutim? Kaj vonjam? Kaj okušam?« Takšno vračanje v sedanji trenutek ti da več moči za ustreznejše odzivanje in motivacijo za delovanje.

### 2. URESNIČI TRI STVARI

Napiši si tri stvari, ki jih še nisi počel/-a. Uresniči jih v naslednjih treh mesecih. Takšni skoki v manj poznano te krepijo, znižujejo odlašanje in umirjajo notranje strahove.

### 3. ODŠTEVAJ 5-4-3-2-1

Ko naslednjič v sebi ne boš našel/-a motivacije, na glas odštevaj 5-4-3-2-1 in nato pojdi v aktivnost. S tem daš fokus na prefrontalne možgane, ki so tvoj razumski del, in utišaš emocionalne, ki te silijo v ugodje in odlašanje.

Če nimaš motivacije, tvegaš, da se v tvojem življenju ne bo nič spremenilo, da se morebitne težave ne bodo odpravile, da boš še naprej odlašal/-a, korake rasti pa ti bosta preprečevala strah in neprilagodljivost. Motivacija ne pride sama od sebe – lahko se naučimo, kako je imeti več. Predvsem z zavedanjem sedanjega trenutka in pogumom za skoke v manj poznano.



Če želiš o čuječnosti, odlašanju in motivaciji izvedeti še več, se podkrepiti s psihološkimi orodji, ki te bodo umirjala, krepila tvoje skoke iz cone udobja in ti povečala motiviranost, preveri moj e-tečaj

## POTREBUJEM VEČ MOTIVACIJE IN PRILAGODLJIVOSTI.

Pri nakupu e-tečaja ti poklanjam kodo, ki ceno tečaja zniža za 10 %. Za popust uporabi kodo: nadaljevanje



# V VSAKEM OD NAS

LEŽI ŠE VEČ POTENCIALA  
IN NOTRANJE MOČI

Resnično verjamem, da lahko vsak izmed nas izboljša svoja razmišljanja, doživljanja in reagiranja ter svoje življenje in delo naredi manj naporno, bolj lahkotno, z manj pretresi, manj skrbmi in strahu.

Med vsemi veščinami, ki se jih lahko naučimo, nobena ni bolj uporabna in bistvenega pomena za lažje življenje kot sposobnost spreminjanja napornih dni v prijetne izzive oz. krepitev psihološke odpornosti.

Tvoj uspeh se ne meri v tem,  
kaj se ti dogaja, ampak bolj v tem,  
kako se na to odzivaš.

**VERJAMEM VATE!**







MATEJA,

PSIHOLOGINJA IN COACJINJA.



[www.matejavidecnik.si](http://www.matejavidecnik.si)



[mateja@hisapsihologije.si](mailto:mateja@hisapsihologije.si)

POVEŽI SE Z MANO



Večkrat sem od drugih slišala, da sem »netipična psihologinja«.

Blizu sem poslovnemu svetu, saj že več kot 8 let vodim svoje podjetje **HIŠA PSIHOLOGIJE**. V njem lahko vsakdo najde uporabne vsebine zase:

- ✓ Izvajam dinamične delavnice po kolektivih, in sicer na temo boljših odnosov, učinkovitejše komunikacije, upravljanja naših misli in čustev, kako oblikovati dobre navade, izbire pravega počitka ...
- ✓ Oblikovala sem več e-tečajev, kjer lahko »učenci« vsebine in tehnike predelujejo na svoj način in v svojem tempu.
- ✓ Individualnim klientom s coachingom ali svetovanjem pomagam na njihovi poti, da svoje cilje dosegajo hitreje, pomagam pa jim tudi pri boljšem osebnem ali delovnem funkcioniranju.
- ✓ Skupaj z ekipo sem se pred leti podala tudi v start-up svet in nastal je prvi in največji slovenski spletni portal za psihoterapevtsko pomoč [www.mojpsihoterapevt.si](http://www.mojpsihoterapevt.si).
- ✓ Sem predana in iskrena online mentorica na Fakulteti DOBA.
- ✓ Večkrat sem povabljena na televizijo kot strokovnjakinja za psihološke vsebine.
- ✓ Pomagam tudi podjetjem pri globljem razumevanju kupcev, trga in trendov.

V tej raznolikosti in bogastvu neskončno uživam.

VESELA SEM, DA SKUPAJ Z MANO RAZISKUJEŠ SVET UPORABNE PSIHOLOGIJE.

