VIDEO ARTS WELLBEING ESSENTIALS so osnovani na delu Oliverja Burkemana ter pomagajo uvesti majhne, praktične spremembe za povečanje občutka sreče in dobrega počutja pri delu.

WELLBEING ESSENTIALS

KRITIKA in NEUSPEH

> **KO VAM NEKAJ UTEGNE POVZROČITI BOLEČINO, SE SPOMNITE TEGA NAČELA: STVAR SAMA PO SEBI NI NIKAKRŠNA SMOLA; TO PRESTATI IN PREMAGATI PA JE VELIK BLAGOR.**
>
> **MARK AVRELIJ,** MEDITACIJE

36%
odraslih moških ima negativne misli o sebi vsak teden.

60%
odraslih žensk ima negativne misli o sebi vsak teden.

78%
najstnic se sooča s tovrstno samokritiko.

Source: Today / AOL survey (2014)

BODITE PRIJAZNI DO SEBE

- **S seboj včasih ravnamo tako,** kot ne bi nikdar ravnali z drugimi sodelavci.
- **Zalotite se, ko ste samokritični,** in bodite raje prijazni do sebe.
- **Niste preveč popustljivi do sebe,** če s seboj ravnate lepo.

SPREJEMANJE NEUSPEHA

- **Lahko izberete,** da neuspeh vidite kot znak, da se bližate robu svoje cone udobja – da rastete.
- **Borite se proti perfekcionizmu,** ki vas dela samo nesrečne – poskusite biti 'namerno nepolni'.
- **Aktivno iščite priložnosti,** kjer neuspeh nima hudih posledic

ODPUSTITE SVOJEGA NOTRANJEGA KRITIKA

- **Vsi imamo notranjega kritika,** ni pa nam treba slediti njegovim navodilom ali verjeti temu, kar pravi.
- **Notranjega kritika jemljite kot malčka,** ne kot šefa, ki ga morate ubogati.
- **Poosebite notranjega kritika:** dajte mu ime, da ne bo več vsemogočen "glas resnice".

video arts™
Longer lasting learning