

## NAVLAKA IN VISOKA OBČUTLJIVOST

### Povzetek seminarja

Zaradi visoke občutljivosti imamo lahko večje izzive tudi z navlako, saj opazimo podrobnosti, bolj intenzivno vse doživljamo, globoko procesiramo, imamo hitro vsega preveč, močnejše čutimo energijo ljudi in predmetov okoli sebe in težje sprejemamo odločitve.

Poznamo različne vrste navlake: fizična, čustvena, elektronska, odnosna, ...

Navlaka = odložene odločitve.

Prvi korak je, da se znebimo navlake, šele nato urejamo in organiziramo, uvajamo nove rutine.

Če se težko poslovimo od stvari, je dobro, da se vprašamo, kaj je zadaj, si damo čas in se poslovimo od stvari.

Za otroke je dobro, da jih že od malega učimo pospravljanja, da to delamo skupaj, se pogovarjamo in uvajamo drobne korake, ko se ne morejo posloviti od stvari. Pospravljanje naj bo preprosto in lahko opravilo, kjer si pomagamo in ni prostora za kazni.

*»Navlaka niso le stvari na vaših tleh.*

*Navlaka je vse, kar stoji med vami in življenjem, ki ga želite živeti.«*

*- Peter Walsch*

### Vprašanja za razmislek in poglobitev

**Katera navlaka me trenutno najbolj obremenjuje?**



**Kakšen dom si želim?**

**Kaj je moj naslednji korak, kje lahko začnem, kdo/kaj mi lahko pomaga?**

**Kaj mi je najtežje pri odpravljanju navlake?**

