

1.2.3!

ELENGEDÉS » ELFOGADÁS » ELINDULÁS

**HOGYAN SZEREZZÜK VISSZA A KONTROLLT
KORONAVÍRUS IDEJÉN?**

Powered by **MA** MESTERAKADÉMIA.HU

ITT AZ IDEJE, HOGY ÚJRAGONDOLJUK A DOLGAINKAT. BÁRMILYEN CÉLJAID IS VOLTAK ERRE AZ ÉVRE, BÁRHOGYAN IS FOLYT AZ ÉLETED MÁRCIUS KÖZEPE ELŐTT – EZEK MOST MEGVÁLTOZTAK.

Ezt a füzetet azzal a céllal készítettük, hogy sikeresebben küzdj meg a jelen bizonytalanságával és nehézségeivel. Megtaláld az életedben és önmagadban azokat a biztos pontokat, amikre támaszkodva a közérzeted és a lelkiállapotod is jobb lehet.

Mire lesz szükséged?

Egy kevés időre és figyelemre, hogy az 1.2.3! füzet kérdéseire fókuszálhass, és megtaláld saját válaszaidat. Mivel tudjuk, hogy az időből – főleg a családosoznál – most korlátozott lehet a készlet, ezért az 1.2.3! füzetet három fejezetre bontottuk.

01
Elengedés

02
Elfogadás

03
Elindulás

Haladhatsz a füzetben úgy is, hogy minden fejezetet egy másik napon veszel elő, vagy ha belejössz, egyben is végig csinálhatod. Több feladatot találsz minden fejezetben, legalább kettőt ezek közül csinálj meg ahhoz, hogy a fejezettel elkészülj. Mivel más és más lehet a megélésed, sokféle gyakorlat van. A fejezet elején átnézheted, hogy téged mi érint meg, és azt csináld meg.

Az 1.2.3! füzet végén találsz néhány technikát, melyeket bevethetsz annak érdekében, hogy a későbbiekben is megőrizhesd nyugodtságodat és magabiztosságodat.

A tervezés kreatív folyamat, amihez kell az ihlet. Szánj erre időt, és légy türelemmel magadhoz. Találj egy olyan helyet, ahol könnyen kiürítheted a fejed a terhes gondolatoktól vagy kezdj valami olyan tevékenységbe, ami felszabadítja a kreatív energiáidat. Adj teret és időt a friss gondolatok, az új perspektívák megszületésének. Kapcsolj ki egy kicsit!

Szánj egy fejezetre minimum 15 percet. Az is lehet, hogy hosszabb időt töltesz el egy fejezettel. Ez (is) csak rajtad áll!
Jó utat!

MIRE JÓ EZ NEKEM?

Az 1.2.3! füzetel szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy megtaláld a saját legjobb új utadat, a kiegyensúlyozottságodat a vírus okozta veszélyhelyzetben. De ahányan vagyunk, annyiféle okból lehet hasznos. Mielőtt belevágsz, keresd meg a saját miértedet!

Azzal, hogy tudatosan és magamra fókuszálva átgondolom az életemet, céljaimat, azt szeretném elérni, hogy: _____

01

Elengedés

- › BÚCSÚ A TERVEKTŐL
- › A LEGNAGYOBB FÉLELMEM A JÖVŐTŐL
- › A LEGJOBB PILLANATAIM
- › AMI FELETT ÉN RENDELKEZEM, ÉS AMI FELETT NEM

» BÚCSÚ A TERVEKTŐL

A helyzet megváltozása biztosan hozott olyan dolgokat, amikről le kell mondanod. Lehetnek biztosnak tűnő terveid, amik most nem jönnek össze, vagy beláthatatlan időre eltolódnak; lehet, hogy építetted, megalkottál valamit, ami most romba dőlt; és az is lehet, hogy egyszerűen csak a megszokott, kiszámítható élet az, aminek eddig ismert formájától búcsút veszel. Sokféle dolgot érezhetsz, csalódottság, félelem, düh, szomorúság – ez mind természetes. Ami történik veled, egy gyászfolyamathoz hasonlítható. Ezzel a gyakorlattal előre léphetsz a feldolgozásban, kinyithatod a kaput a folytatás felé.

Ha úgy gondolsz, hogy mostanra túl vagy a „gyászon”, akkor lépj a következő feladathoz. De ha van olyan, amit el kellett engedned, és még mindig erősen piszkál (pl. nem jutok el az utazásra; hiányzik a reggeli kávé a kollégákkal vagy nem mégsem vettek fel az új munkahelyemre), elszomorít, akkor kezd a füzetet ezzel a gyakorlattal.

Mit a legnehezebb elengedned?

Bármit is érzel emiatt, jogos és helyénvaló. Figyelj magadra, engedd meg magadnak, hogy megjelenjenek, átjárjanak ezek az érzések.

Mit éreztél? Írd le:

Az elbúcsúzásnak egy lélekemelő formája, amikor azt szedjük össze, hogy miért volt jó, amíg volt nekünk az, amitől most elköszönünk. Az utóbbi időnkig abban a tudatban voltál, hogy amit most elengedsz, az a tied (lesz). Akkor ez a tudat sokat adhatott neked. Most ezeket fogalmazd meg magadnak. Írj minél többet, ha elakadnál, tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy „és még?” és várj, míg megjön a válasz.

Pl. Hálás vagyok, hogy készülhettem az utazásra, mert lelkes voltam a várakozástól, megismertem előre az adott országot, sokat beszélgettünk róla, és ebben jól éreztem magam...

Hálás vagyok, amiért _____

Végül pedig segít az elengedésben, ha önmagunk számára sikerül valamilyen értelmet találni abban, ami történt. Lehet, hogy ez nehéz és erőltetettnek tűnik, mégis magadnak teszel jót, ha keresel három-négy dolgot, ami a jövőd és személyes fejlődésed szempontjából értelmezhetővé, felhasználhatóvá teszi azt, ami most történt veled.



Abban, hogy a(z) _____ -t most el kell engednem, azt tudom majd

a jövőben hasznosítani, hogy _____

» A LEGNAGYOBB FÉLELMEM A JÖVŐBEN

Természetes, hogy szorongást keltő, negatív érzések lehetnek benned. Most, hogy találtál egy nyugodt helyet, egy kis , hogy az 1.2.3! füzet segítségével átértékeld, áttervezd a dolgaidat, megvan a bátorságod ahhoz is, hogy szembenézz a negatív érzésekkel!

Gyűjtsd össze magadban az összes jövőre irányuló negatív érzést, ami kavarg benned, és válaszd ki a legfenyegetőbbet. Egészítsd ki a mondatot, legyél konkrét és pontos:

_____ -t érzek, mert attól tartok, hogy _____

Biztos, hogy igaz?

Sokszor azért félünk, mert elhisszük, hogy a negatívan vizionált jövő biztosan meg fog történni, hogy a fejünkben megszületett gondolat maga a valóság, nem csupán egy gondolat. Pedig a gondolatok jönnek-mennek, lehet, hogy egy óra, egy nap, vagy egy év múlva már egész mást gondolunk ugyanarról a dologról. És jóskok sem vagyunk. Ezért most írd három olyan elképzelhető, ugyanúgy lehetséges kimenetelt, ami számodra sokkal kedvezőbb, mint amit fent leírtál!

1. _____

2. _____

3. _____

Válaszd ki a három közül a legszimpatikusabbat, és gondolatban alaposan dolgozd ki. Merülj el benne. Három-négy percen keresztül, játszd le gondolatban azt a filmet, amiben te vagy a főszereplő, és ez az elképzelt esemény játszódik le.

Ha jólesett ez a gyakorlat, akkor a többi felmerülő negatív érzést okozó gondolatoddal is csináld végig!

» A LEGJOBB PILLANATAIM

Idézd fel a legjobb pillanatot a járványt megelőző 1-2 hónapból! Az is jó, ha valami egészen hétköznapi kép jut az eszedbe, például egy reggeli kávé. Csukd be a szemed és lásd magad előtt. Címet is adhatsz a képnek.

Most bontsd összetevőire ezt a pillanatot. Írd fel az öt legfontosabb dolgot, ami benned megvolt – tulajdonságod, képességed, nyitottságod - ahhoz, hogy megélhesd ezt az élményt, és az öt legfontosabb dolgot, amit a környezeted – az emberek, a körülmények adtak hozzá.



önmagam

környezetem

Most emlékezz vissza a legjobb pillanatra, ami 2020 március közepe, a veszélyhelyzet kijelentése óta eltelt időszakban történt. Ha ez is egy kép lenne, milyen címet adnál neki?

Úgy, mint az előbb, ennek is keresd meg a komponenseit. Mi volt meg benned ebben a pillanatban, és mit adott hozzá a környezeted?

önmagam

környezetem

Mi a közös a két összetevő-listában?

Mik voltak azok a dolgok az első listából, amit az utóbbi időben is megtapasztaltál magadon, ha nem is a felidézett legjobb pillanatban?

Feltételezhetjük, hogy ami a két teljesen különböző élethelyzetben megvolt neked, azok viszonylag állandó dolgok. Írd le ezt ebbe a mondatba:

A _____ lehetővé teszi nekem, hogy _____
(tulajdonságok és környezeti tényezők) _____
maradjak nehéz helyzetben is.

AMI FELETT ÉN RENDELKEZEM

amire van hatásom

..

amire nincs hatásom

Szedd össze gondolatban az életednek azokat a területeit, amik aggasztanak a mostani helyzetben. Most a józan ítélet lesz a feladatod: a listából írd a körbe azokat, amelyeket te kontrollálsz, ahol a te döntésed, hogy hogyan reagálsz, mit csinálsz. A körön kívül a téglalapba írd be azt, ami felett nem rendelkezel kontrollal. Legyél nagyon személyes és specifikus, konkrét dolgokat írd.

Racionális feltevés, hogy arra érdemes fókuszálnod, amit te kontrollálsz. Tégy elhatározást, hogy a körön belül felsorolt dolgokkal, mi a legjobb, amit tehetsz. Ezeket írd le:

1. _____
2. _____
3. _____

Amit nem te kontrollálsz, az érdekes terület, és ugyanúgy aggaszthat. Ezekkel kapcsolatban a következőt teheted:

- A) Vizsgáld meg a lehetőségeidet, hogy lehet-e mégis hatásod rájuk (petíciót csinálsz, figyelmezteted a szomszédot, gyűjtést szervezel stb.) ha igen, tedd meg.
- B) Tedd fel magadnak a kérdést, hogy jobb lesz-e a világ, jobb lesz-e az életed, vagy jobb emberré válsz-e, ha aggódsz miattuk. Ha nem, akkor ezeket engedd el!

Ezennel az Elengedés fejezet végére értél. Hasznos lehet számodra, ha összefoglalod a tanulságaidat, mielőtt tovább haladnál. Ha esetleg van ezzel kapcsolatban olyan gondolatod, amire a fejezet nem tért ki, azokat is írd ide le.

02

Elfogadás

- › AZ ÉN BIZTONSÁGOS HELYEM
- › OBJEKTÍV HELYZETEM
- › DÖNTÉSEIM
- › ÉPÍTŐKÖVEIM A BIZONYTALANSÁGGAL SZEMBEN
- › KIKAPCSLISTA

Gratulálok, szembenéztél a félelmeiddel! Gondold végig, mire lenne most szükséged: folytatod a kitöltést az Elfogadás fejezettel, vagy szusszansz egyet, érlelgeted magadban, amire jutottál. Azt válaszd, ami a legjobban esik most neked.

Nehéz helyzetekben, amikor minden a feje tetejére áll, azt érezzük, hogy kicsúszik a kezünkől a kontroll és nem mi irányítunk. Ilyenkor még erősebben szeretnénk terveket készíteni a jövőre. A turbulens időszakok viszont rengeteg érzelmet váltanak ki belőlünk.

Ahhoz, hogy tovább tudjunk lépni, fontos, hogy megnyugodjunk, és ne érzelmi hatás alatt próbáljunk irányt találni. Ebben segít neked az Elfogadás fejezet. Visszatérni a jelenbe, megteremteni a saját biztonságodat, elővenni az erősségeidet, amik korábban is támogattak már az életben, és felkészülni rá, hogy immáron nyugodtan fordulj a jövő felé.

Bármelyik gyakorlatnál úgy érzed, nehezedre esik, vagy nem szólít meg, menj tovább a következőre vagy térj vissza rá később!

Mielőtt belevágsz, állapítsd meg, hogy vagy most, milyen érzések vannak benned jelenleg.

Jelenlegi érzéseim:

» AZ ÉN BIZTONSÁGOS HELYEM

Idézz fel egy, vagy akár több pillanatot az életedből, amikor a leginkább biztonságban érezted magad. Adj magadnak néhány percet, hogy jól körülnézz a pillanatban. Ereszd nyugodtan szabadjára a képzeleted, és engedd meg magadnak, hogy az a válaszod szülessen a kérdésekre, ami megjelenik benned. Ne értékeld, ne ítéld meg, ne gondolkozz rajta. Majd írd le magadnak a válaszokat: Mit látsz? Milyen színeket, képeket, formákat, embereket? Mit hallasz? Milyen illatokat, szagokat érzel? Van-e bármilyen íz, ami kapcsolódik az élményhez?

Mit ad/adnak neked ezek a pillanatok? Hogy érzed magad tőlük?

Most keresd meg, hogy tudod ezt a biztonságot a mindennapjaidban előhívni, amikor szükség van rá!



1. Mi a számodra legmegnyugtatóbb **kép**, amit el tudsz képzelni? (Miután kitöltötted a füzetet, kereshetsz magadnak a telefonodon/laptopodon ilyen képeket. Kérünk, ne szakítsd meg a folyamatot most, a kitöltés végén emlékeztetni fogunk rá 😊)
2. Mi az az **illat**, ami a legjobb érzéssel tölt el? Hogyan tudod elővarázsolni ezt az illatot? Keress olyat (is), ami a jelen helyzetben megvalósítható.
3. Mi az az **íz**, ami a leginkább a biztonság érzését juttatja eszedbe? Hogyan tudod megtapasztalni a jelenben? Keress olyat (is), ami a jelen körülmények között megvalósítható.
4. Mik azok a **hangok** (zene, dallam, a természet hangjai, stb.), ami könnyen ellazít?

➤ OBJEKTÍV HELYZETEM

Gondold végig, mi jellemzi a helyzetedet most, a jövőre vonatkozó várakozások nélkül (Van mit ennem, még mindig tudok angolul, van fedél a fejem fölött, stb.). Mi az, ami objektíven leírható a helyzetteddel kapcsolatban?

Mi az, ami nem változott ahhoz képest, amilyen az életed volt a járvány előtt?

Válassz ki ezek közül legalább hármat, amiért igazán hálás vagy, és fogalmazd meg magadnak, hogy miért.

1. _____
2. _____
3. _____



➤ DÖNTÉSEIM

Ha aggódsz amiatt, hogy a különös körülmények között jó döntéseket fogsz-e hozni, akkor mindenképp láss neki ennek a feladatnak.

Idézz fel három olyan helyzetet, amikor nagy bizonytalanságban végül az élet utólag azt igazolta, hogy jó döntést hoztál.

1. _____

2. _____

3. _____

Írj fel nem kevesebb, mint öt dolgot – de jobb, ha még többet tudsz –, hogy mi segített téged abban, hogy ezeket a döntéseket jól hozd meg.

Most azt nézd meg, hogy mi volt benned, mi volt a te tulajdonságod, ami segített ezeket a döntéseket meghozni. Például, ha azt írtad, hogy „adódott egy jó lehetőség”, akkor „bennem megvolt, hogy felismerjem a lehetőséget, és volt bátorságom elhagyni a megszokott utat és élni vele...”

Most olvasd végig újra az előző sorokat, amiket írtál. Tölts pár percet, az általuk kiváltotta érzésekben.

➤ ÉPÍTŐKÖVEIM A BIZONYTALANSÁGGAL SZEMBEN

Szedd össze azokat az erőforrásokat, legyen szó belső vagy külső, tárgyi vagy kapcsolati erőforrásról, amikre és akikre támaszkodhatsz – mint alapvető építőköveidre – az elkövetkezendő időszakban. Használhatod ehhez az alábbi ábrát is, de akár azt is megteheted, hogy egy üres lapra középre felrajzolod magadat, és magad köré minden olyat dolgot, amiből erőt tudsz meríteni: egy fontos személy, egy belső tulajdonságod, de akár egy sport tevékenység vagy egy kabala is lehet ez.



<i>kapcsolatok</i>	<i>én/belső (tulajdonságok)</i>	<i>környezet</i>
<i>tárgyak/eszközök</i>		<i>tevékenységek</i>
	<i>egyéb</i>	

A fentiek közül melyik három a te szupererőd a bizonytalansággal szemben? Melyik a három elsődleges erőforrásod?

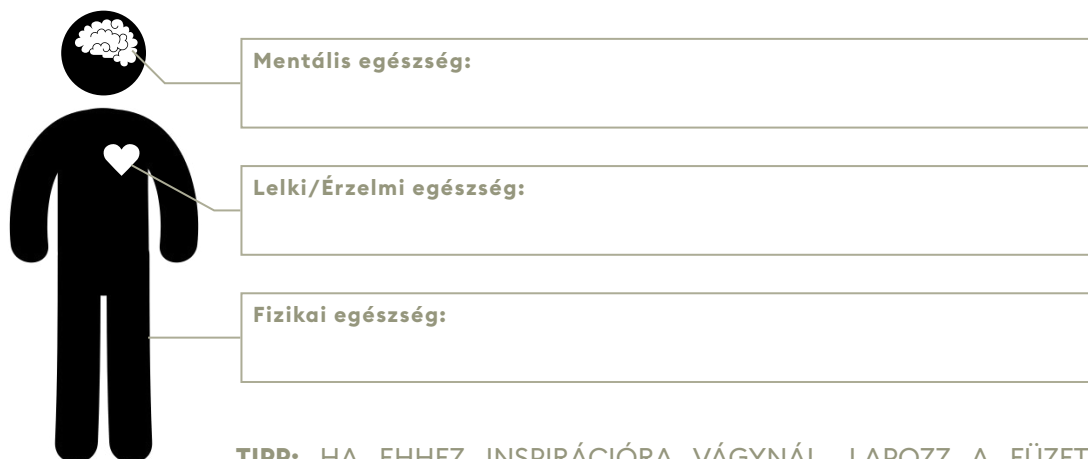
1. _____
2. _____
3. _____



KIKAPCSLISTA

Teljesen rendben van, sőt, egészséges, ha nem mindig a koronavírussal vagy elfoglalva. Ha nem csüngsz a legfrissebb híreken, ha nem vagy állandó készültségben és nem vagy folyamatosan konstruktív és hasznos. Oldozd fel magad ez alól! Alapvető feltétele a túlélésnek, hogy gondolatainkat néha eltereljük és tehermentesítsük magunkat. Ha bár néhány bakancslistás dolog most várat magára, egy kikapcslistát, ami megfelel a jelen körülményeknek, még könnyedén összeállíthatsz.

A kis figura segíthet abba, hogy találj minden téren valamit, amitől így teljes tested és lelked fel tud tölteni!



TIPP: HA EHÉZ INSPIRÁCIÓRA VÁGYNÁL, LAPOZZ A FÜZET VÉGÉN LÉVŐ KIKAPCS-TIPPJENKHEZ!

03

Elindulás

- › LEHETŐSÉGEK
- › RÉGI „ÚTITERVEK” MEGVALÓSÍTÁSA
- › ÍGY TERVEZEK ÉN
- › NAPI RUTIN
- › ÚTITÁRSOK – SENKI SINCS EGYEDÜL
- › VÉSZFORGATÓKÖNYV
- › HA EGYSZER ENNEK VÉGE – ÁLMAIM ÉS VÁGYAIM
- › IRÁNYTŰ
- › ÚTRAVALÓ

Az eddigi két részben ránéztél arra, mi az, amit idei terveidből, céljaidból el kellett engedjél a kialakult helyzetben, és mi az, ami továbbra is támogat téged abban, hogy megőrizd a higgadságod és segítsen az építkezésben, megerősítésben. Ha úgy érzed, hogy készen állsz, akkor most egy rendhagyó tervezésre („mentális utazásra”) hívunk téged.

Az Elindulás fejezet célja, hogy vezessen téged abban, hogy megtaláld mi az a számodra reális időtáv, amiben továbbra is magabiztossággal tudsz tervezni, előre gondolkodni – mi az, amit tudsz, amire továbbra is hatással vagy, ami számodra prioritás, amit tehetsz: magadért, másokért, ma. A fejezet végén nem egy jól-időzített akcióterv lesz majd a kezvedben, hanem abban támogat, hogy feltárd azon lehetőségeidet, fogódzóidat, a belátható biztos pontokat, amelyek hozzájárulnak testi-, lelki és mentális jólléted megőrzéséhez, és ezáltal felvértezd magad a bizonytalansággal szembeni küzdelemben – bármennyig is tartson.



Gondolj úgy erre a folyamatra, mint ha egy puzzle-t raknál ki éppen, ahol a azzal kezdesz, hogy kirakod a keretet – ezek lesznek a segítő kérdések, sorvezető feladatok. Hogy a továbbiakban, milyen sorrendben és arányban töltöd meg a kirakó egyes részeit, az rajtad múlik. Akár félbe is hagyhatod, akár ki is egészítheted majd később, ahogyan változnak benned a dolgok (érzések, gondolatok) vagy ahogyan új impulzusok érnek. Használd a fejezet gyakorlatait szabadon!

➤ LEHETŐSÉGEK

Minden rosszban van valami jó. Legalább egy kicsi. A következőkben segítünk abban, hogy feltárd, a te életben milyen új kapukat nyit meg a jelen helyzet. Itt gondolj majd vissza azokra a dolgokra, amelyeket az első fejezetben összegyűjtöttél, mint kontrollálható tényezők.

Most gondolj vissza arra a momentumra, amikor először megláttad a koronavírus hozta megváltozott körülményekben a jót vagy amikor nevetél ennek kapcsán valamin! Mi volt ez?

Milyen **érzéseket** indított el benned?

POZITÍV ÉRZÉSEK

Milyen **lehetőségeket** látsz a jelen helyzetben?

LEHETŐSÉGEK

➤ RÉGI „ÚTITERVEK” MEGVALÓSÍTÁSA

Bár lehet, hogy sok mindent elterveztél erre az időszakra, magára az évre, ami most nem tud megvalósulni, és talán vannak olyan céljaid, amiknek a megvalósítását későbbre tervezted, de akár előre is hozhatod, és most belevághatsz.

Megvalósítható tervek 2020-ból

1. _____
2. _____
3. _____



Talán akad egy szekrényben porosodó társasjáték, néhány régóta elodázott ház körüli munka, egy halogatott telefonhívás, egy félbehagyott könyv, ami most felvehető a teendők közé vagy beilleszthető a napirendedbe, mert végre van rá időd. Valami, amit már rég ki akartál próbálni, amibe rég tervezgetted, hogy belevágysz! Mik lennének ezek?

Írj fel ebből hármat, amit meg is valósítasz, és azt is határozd el, hogy mikor!

Végre szánok időt arra, hogy: Mikor?

1. _____
2. _____
3. _____

➤ ÍGY TERVEZEK ÉN

Gondold át, hogy amikor te tervezésbe fogsz – legyen szó rövid vagy hosszú távról – akkor hogyan szoktad azt megtenni.

Milyen kategóriákban szoktál gondolkodni? Mire vonatkozóan szoktál magadnak célokat meghatározni? (pl. munka, család, barátok, környezet, egészség stb.) Írd ezeket fel – és tekintsd majd néha vissza rájuk!

Milyen eszközöket szoktál alkalmazni? Hol és hogyan rögzíted a teendőidet?

A fenti kérdéseket azért érdemes átgondolnod, hogy amikor újratervezel, tudd:

1. Számodra melyek azok a fontos területek, prioritások, amikre most is szeretnél időt szánni
2. Mi az a tervezési mód, ami Nálad működik – hogy ezt bátran alkalmazd most is!

➤ NAPI RUTIN

Egy pár percre hunyd le a szemed és képzelj el az ideális napodat – amit a jelen körülmények megengednek. Mivel és kivel töltesz időt? Mi a legjobb dolog, ami egy ilyen napon megtörténhet?



Rajzold akár le: Kikkel vagy? Hol vagy? Mit csinálsz?

A jelenlegi körülmények között nehéz hosszú távon tervezni, bármelyik nap hozhat olyan változást, ami radikálisan átformálja a holnapot. Amit viszont megtehetsz, hogy megtervezed az adott napodat. Átgondolod, mi kell ahhoz, hogy elégedett legyél, ami elengedhetetlen a boldogságodhoz, hogy azt érezd, az adott nap kerek volt.

Az iménti elképzelt élményed mentén mi az a három dolog, amit szeretnél, hogy minden napodba beleférjen? Melyek most a prioritásaid?

Minél konkrétan fogalmazol, annál inkább segíted a tervezésed!

A napi rutinom 3 biztos eleme:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Milyen gyakran fogsz tervezni? _____

Mely napszakban? _____

Milyen időtávra? _____

Milyen módon? (eszköz) _____



Menetrend minta:

NAPIREND:	PRIORITÁSOK: 1. _____ 2. _____ 3. _____	A NAPI RUTIN 3 BIZTOS ELEME: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	TEENDŐK: <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	NAPI KIKAPCS:

A legjobb dolog a mai napomban:

TIPP: GONDOSKODJ ARRÓL, HOGY A NAPIRENDED MINDIG TARTALMAZZON „KIKAPCSLISTÁS” TE-
VÉKENYSÉGET IS!



➤ ÚTITÁRSÁK - SENKI SINCSEGYEDÜL

Biztos, hogy van valaki, akire számíthatsz, és aki tud téged támogatni a nyugalmad, józanságod, lelki erőd megőrzésében. Ez a személy nem szükségszerűen a hozzád legközelebb álló ember, hanem az, aki ebben a specifikus helyzetben irányba tud téged állítani.

Ki az, akire most a leginkább tudsz támaszkodni? Aki, ha zaklatott vagy, vagy elegend lesz a bezárt-ságból/egyedüllétből, akkor is meg tud nyugtatni? Akihez kérdéseiddel fordulhatsz? Aki hiteles információforrás lehet? Aki segít eligazodni a kétségeid útvesztőjében? Aki pozitív energiákkal tud feltölteni, felvidít? Aki segít visszatalálni önmagadhoz?

Akire én támaszkodhatok:

Azt kérem Tőle, hogy:

Nevezd a nevén, tudasd is ezzel a személlyel és beszéljétek meg hogyan, milyen formában, milyen gyakran kapcsolódtok majd, milyen kérdésben fordulhatsz hozzá – legyél minél konkrétabb, amikor ezt a kérés megfogalmazod az irányába.

AKI RÁD SZÁMÍTHAT

Olyan embert is találhatsz, akit te segítesz valamilyen formában. Ő egyben téged is segít, hiszen lesz egy célod, valaki, akiért szükséges megőrizned a józan cselekvőképességedet, mert ő számít rád. Az ő támogatásából te is rengeteg energiát nyerhetsz.

A támogatott lehet egy családtag, egy barát, de az idős szomszéd is, akinek segítesz a bevásárlásban, hogy ő biztonságban otthon maradhasson, és közben ne kelljen nélkülöznie.

Aki rám támaszkodhat:

Úgy fogom támogatni, hogy:



➤ VÉSZFORGATÓKÖNYV

Nyugalmad megőrzésének alapja lehet, ha végig gondolod, melyek a számodra legkedvezőtlenebb kimenetelű forgatókönyvek, és mit fogsz tenni akkor, ha bekövetkezése első jeleit észleled: mi lesz az első lépés, amit akkor teszel és mi vagy ki lesz abban az esetben a segítséged. **Nem szükséges egy teljes akciótervet kidolgoznod.** Már az megnyugtató tud lenni, ha egy lépésre előre látsz, ha már egyszer nyugodt körülmények között elgondolkoztál a megoldáson.

Építve azokra, amelyektől most leginkább tartasz (amit az első részben is megfogalmaztál és **van hatásod rá**, továbbá **rövid távon látod is a realitását** a bekövetkezésének), vázolj fel 3 szcenárióra egy 1-1 lépéses vészforgatókönyvet.

<i>Amitől tartok...</i>	<i>Bekövetkezhet akkor, ha azt tapasztalom...</i>	<i>Az első lépés, amit megteszek...</i>	<i>Építőköveim (erőforrásaim)</i>



➤ HA EGYSZER ENNEK VÉGE... - ÁLMAIM ÉS VÁGYAIM

Bár nehéz hosszú távra tervezni, és fájó lehet a terveket tovább tolni, néhány egészen egyszerű hosszú távú cél megfogalmazása segíthet a bizonytalansággal való küzdelemben, mert ott lebeg a szemünk előtt, mint cél, mint jutalom, hogy ha túl leszünk a nehezén.

Képzeld el, hogy újra szabadon járhatsz és bárhova mehetsz, mert véget ért a járvány...

Az első...

(amit megteszek) _____

(ahová elmegyek) _____

(akit meglátogatok) _____

(amire igent mondok) _____

(amire nemet mondok) _____

(amit megiszom/megezem) _____

Amit a legjobban várok: _____

Tartsa benned ez a kép a lelket!

➤ IRÁNYTŰ

Előfordulhat, és ez teljesen rendben is van, hogy elveszettnek érzed majd néha magad, és úrrá lesznek rajtad a félelmeid. Ilyenkor egy személyes mantra (egy üzenet saját magadnak – pl. Minden rendben lesz!), egy kabala tárgy vagy egy saját kis rituálé segíthet a magadhoz való visszatalálásban, ami megszólít egy erős, biztos pontot benned.

Mi segítene neked leginkább a visszatalálásban?

Az én iránytűm:

TIPP: HOGY EZ MINDIG SZEM ELŐTT LEGYEN, TEDD IS ELÉRHETŐVÉ ÉS MEGFOGHATÓVÁ MAGADNAK – RAJZOLD FEL, NYOMTASD KI, RAGASZD KI VAGY ÁLLÍTSD BE HÁTTÉRKÉPNEK – HOGY, HA SZÜKSÉGÉT ÉRZED, KÉZNÉL LEGYEN!



Mi tegyek, ha ismét zaklatottnak érzem magam?

Ha továbbra is nyugtalan vagy és szorongsz, és a fenti gyakorlatok nem használnak, akkor nézz a füzet végére, ahol további technikákat találsz a szorongás legyőzésére és megelőzésére!

▶ ÚTRAVALÓ

Egy egészen új időszak köszöntött most ránk, ami tele van bizonytalansággal, de egyben lehetőséggel és újdonsággal is, amiből rengeteget tudsz tanulni. A napok, fontos momentumok vagy érzések naplózása segít a lelki ellenállóképességed megőrzésében, és egyben tanulságok gyűjtőhelye is lehet. Hiszen lehet, hogy felismersz, megértesz, elsajátítasz ezen időszak alatt valami olyasmit, amit nem szeretnél, hogy feledésbe merüljön. Ehhez adunk most sorvezetőt.

Ezek a válaszok lehet, hogy csak később születnek meg benned – javasoljuk, hogy ha úgy érzed, akkor később is visszatérhetsz ehhez a feladathoz.

Amit megtanultam:

Ami megerősített:

Amit beépíték az életembe:

Legnagyobb kihívás:

Legnagyobb meglepetés:

Legboldogabb pillanat:

TIPP: AKÁR KÉSZÍTHETSZ MINDEN NAPRÓL EGY KÉPET VAGY RÖGZÍTHETED A FONTOS PILLANATOKAT, GONDOLATOKAT VIDEO FORMÁJÁBAN IS, DE LEHET AZ ÁGYAD MELLETT EGY KIS NOTESZ, AMIBE KIÍROD MAGADBÓL ELALVÁS ELŐTT A FRUSZTRÁCIÓKAT VAGY ÉPP HOGY KIS ÜZENETEKET FOGALMAZOL MEG MAGADNAK AZ ADOTT NAPBÓL.

Hirtelen változó időkben fontos, hogy a tervezés rugalmas és adaptív legyen. Érdemes megfogalmaznod magadnak, hogy milyen időközönként fogsz ránézni az ebben a füzetben rögzítettekre – legyen szó érzésekről, gondolatokról, elhatározásokról, hiszen mind alakulhat.



UTÓHANG: TECHNIKÁK A NEGATÍV ÉRZELMI SPIRÁL MEGELŐZÉSÉRE ÉS ARRÁ AZ ESETRE, HA MÉGIS RÁD TÖRNE A SZORONGÁS

MARADJ A JELENBEN

Válassz ki egy egyszerű, pár percig tartó cselekvést, egy szokásodat, amit minden nap elvégzel (fogmosás, kávéfőzés, öltözködés, zöldségpucolás, bármi). Ezentúl, minden alkalommal, amikor ezt a cselekvést végzed, úgy legyél jelen benne, mintha életedben először csinálnád. Vizsgáld meg minden érzékszerveddel, ami történik. Mit látsz? Fények, árnyékok, formák, színek. Vedd észre az apró részleteket is! Időzz el egy darabig a vizuális ingereknél. Milyen a tapintása? Tested melyik pontján mit érzel? A tárgy, amihez hozzáérsz hideg? Meleg? Durva felületű, vagy sima? Nehéz vagy könnyű? Milyen hangokat hallasz? Milyen szagokat, illatokat érzel?

Menj végig az érzékelési modalitásokon, mindegyiknél elidőzve 10-20 másodpercig. Ez a gyakorlat azt a mentális izomzatodat edzi, mely képessé tesz arra, hogy a jelenben maradj, és gondolataid ne száguldjanak a múlt vagy a jövő felé. Ha a választott egy tevékenységnél minden alkalommal rászánod azt a pár percet a jelen, az adott dolog megélésre, komolyan fejleszted az agyad azon részeit, melyek csökkenthetik a stressz érzését más helyzetekben is.

IDŐSÁV, AMIKOR BÁTRAN FÉLHETSZ

Mindenki tudja, hogy pánikolni, szorongani rossz. De bolond az az ember vagy nagy tagadásban van, aki egy ilyen veszélyes és bizonytalan helyzetben nem él meg negatív érzéseket. Jobb, ha megéled a negatív érzéseidet, mint ha elfojtod őket. Az viszont nagyon nem segít téged, ha a napod bármely pillanatában rádtörhet egy negatív érzelmi hullám. Amikor dolgoznál, filmet néznél kikapcsolódásképp vagy a gyerekeiddel játszánál. Ezért jelölj ki magadnak egy időszávot a napban, 20-30 percet, amikor elengedetten szoronghatsz. Nevet is adhatsz ennek az időnek. Lehetőleg ne este hét után legyen, mert az már megzavarhatja az alvásodat. Ebben az időszávban enged meg magadnak, hogy megéld az érzéseidet. Sőt! Nevezd meg őket, vizsgáld meg, hogy a testedben esetleg hol érzed, és azt is végiggondolhatod, hogy mi váltja ki őket. Ha lejárt az idő, akkor tekints erre úgy, hogy megcsináltad a feladatodat, kipipálhatod, és mehetsz tovább. Napközben, ha eszedbe jutnak negatív gondolatok, vagy előjönnek a rossz érzések, akkor írd fel őket, hogy „oké, majd az időszávban foglalkozom veletek”. Ez a „tömbösítés” segít abban, hogy produktív maradj, ne nyomasszanak érzéseid egyéb szándékaid ellenére, de mégsem elfojtásban élj, hanem megküzdj velük.



SOS TECHNIKA FELTÖRŐ SZORONGÁS ELLEN

Ha minden igyekezeted és legjobb szándékaid ellenére azt tapasztalod, hogy rád törnek a negatív érzések hullámai, akkor alkalmazhatod ezt a gyorssegélyt, ami visszaterel abba a kerékvágásba, amiben szándékod szerint vagy.

- 1. lépés:** vedd észre, hogy bekúsznak a negatív gondolatok, érzések.
- 2. lépés:** írd le az érzések nevét és a gondolatokat röviden egy papírra, hogy majd később, az időszünetekben foglalkozhass velük.
- 3. lépés:** állj meg abban, amit csinálsz, és vegyél nyolc mély lélegzetet. A lélegzés során a levegő útját figyeld a testedben, az orrodon való belégzéstől, a testedben kiváltott változásig, majd a kilégzés érzéséig.
- 4. lépés:** nevezd meg öt tárgyat, amit látsz a környezetemben. (ez segít a gondolataidból visszatérni oda, ahol ténylegesen vagy, plusz más agyterületeket mozgat)
- 5. lépés:** Tudatosítsd magadban, hogy amitől tartasz, jelenleg nem történt meg.
- 6. lépés:** térj vissza ahhoz a tevékenységhez, amit csináltál ezt a megtorpanást megelőzően.

EMLÉKEZTETŐ

Az Elfogadás fejezetben félbehagytad a kép-, zene-, recept keresést. Most, hogy a végére értél, szánhatsz rá időt.

Tippek a kikapcsolódáshoz:

- | | | |
|---|---|---|
|  Hallgass zenét! |  Olvass! |  Mozogj! |
|  Szeress! |  Adj hálát! |  Tanulj valami újat! |
|  Alkoss! |  Sétálj! |  Egyél egy jót! |
|  Meditálj! |  Go offline! |  Segíts! |
|  Játssz! |  Nézz filmet! |  Hasznosíts újra! Selejtezz! |
|  Beszéljess! |  Rakj rendet! |  Aludj egy nagyot! |
|  Légy jelen! |  Maradj pozitív! |  Szánj időt magadra! |

KÉSZ VAGY?

Adj magadnak lendületet
a MesterAkadémia online
videókurzusaival.

Alföldi Róbert, D. Tóth Kriszta,
Nánási Pál és még négy
mester vár rád.

