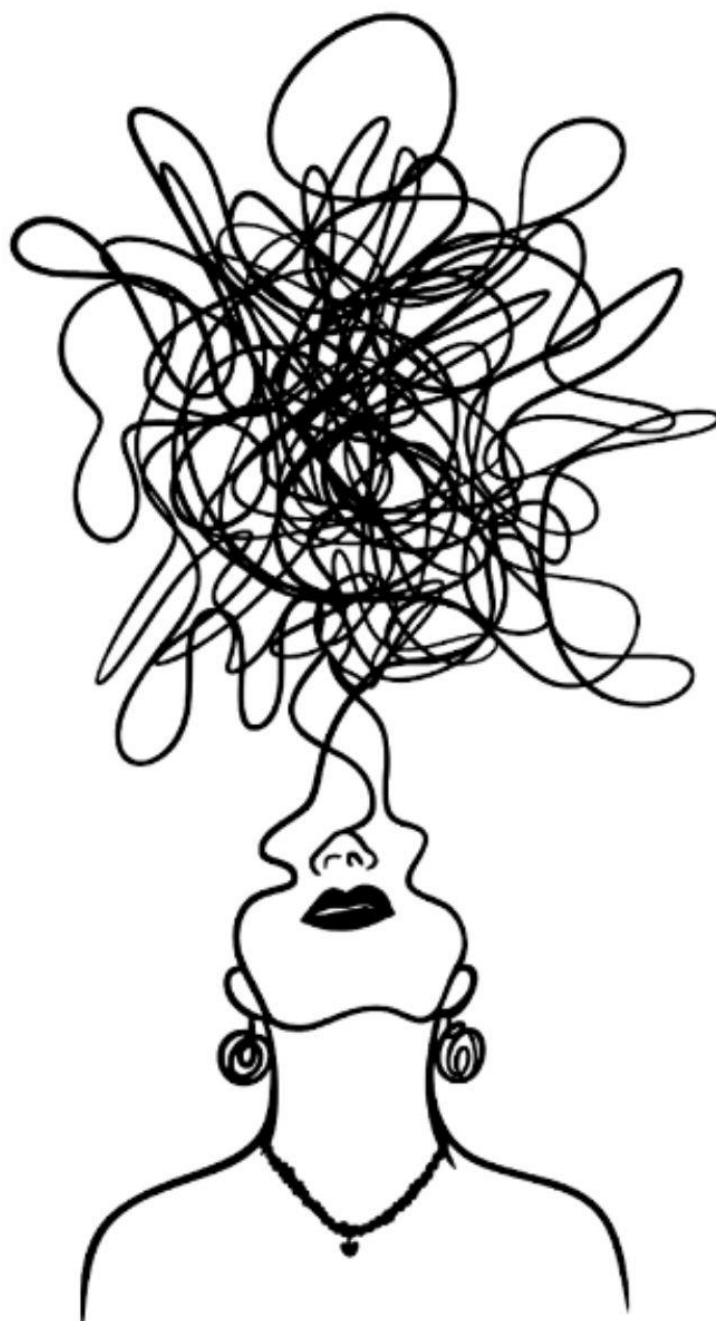


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



Gratulálunk, hogy az önismereted mélyítését választottad!

Fontos tudnivalók:

Ez a kurzust az önismereted mélyítésére készítettük el. Nem minősül pszichoterápiának vagy szakmai tanácsadásnak. A feladatok és kérdések segíthetnek a gondolkodásban és a reflektálásban, de nem helyettesítik az egyéni terápiás vagy tanácsadói segítségnyújtást.

A kurzus célja:

Ezek a gyakorlatok kifejezetten a szorongás témakörét járják körül. Segítenek az önismereted mélyítésében, rávilágítanak saját értékeidre, céljaidra és erőforrásaidra. Az itt található feladatokat csak a Pszichotár előfizetők használhatják fel önismereti céllal.

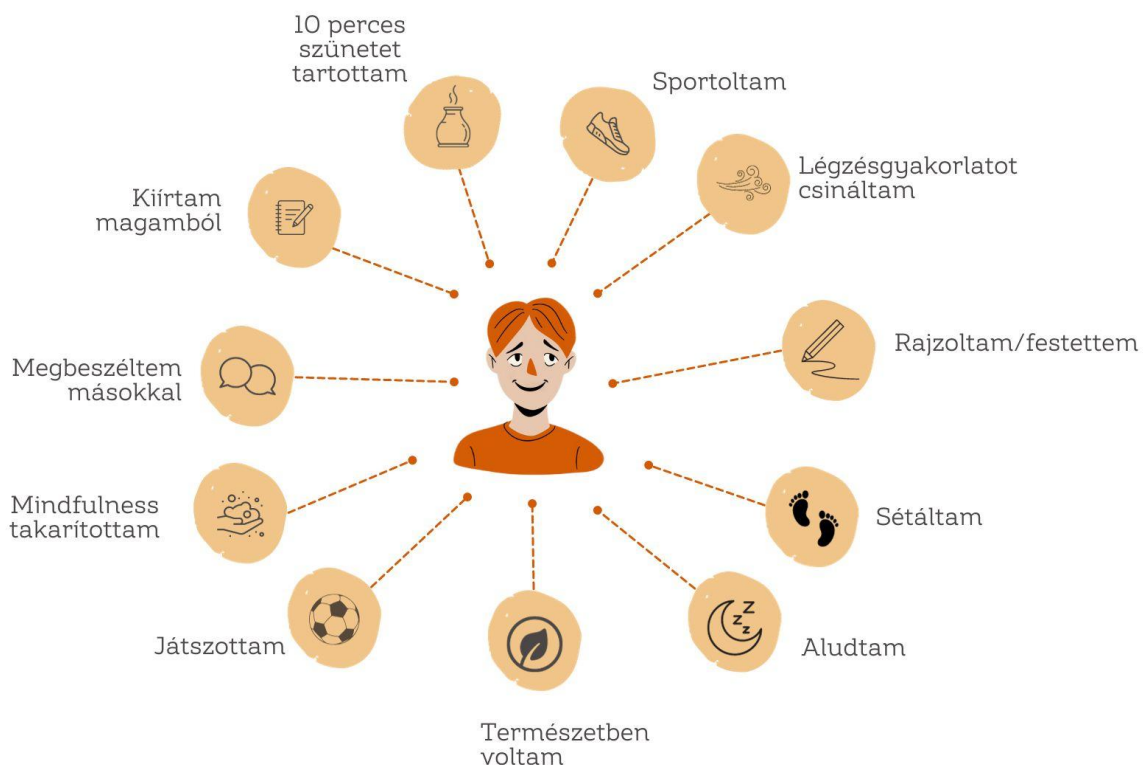
Szakmai segítségnyújtás:

Amennyiben úgy érzed, hogy szükséged van segítségre, a Pszichotár mentorai a rendelkezésedre állnak. Amennyiben további támogatásra lenne igényed, keresd fel a Lélekművek klinikai szakpszichológusait. Ők magasabban képzett szakemberek, akik segíthetnek Neked a nehézségek kezelésében és az életminőség javításában.

Javaslatok a Mesterkurzus elkezdéséhez:

1. Szánj a tanulásra minimum 30 percet minden nap!
2. Csendes, rendezett és nyugodt környezetet válassz a tananyagok elsajátításához!
3. Szánj időt arra, hogy leírd gondolataidat és érzéseidet a modulok kapcsán!
4. Beszélj meg ismerőseiddel a tanultakat, hogy újabb tippekkel támogassátok egymást!
5. Szánj annyi időt egy-egy modulra, amennyi számodra kényelmes és élvezetes. Ne habozz szünetet tartani, ha úgy érzed, hogy szükséged van rá!

Miként dolgoztál ma a szorongásod csökkentésén? Jelöld meg (karikázással, aláhúzással vagy kiemeléssel) azokat a tevékenységeket, amelyeket ma a szorongásmentes élet elérése érdekében végeztél el.



Szorongás mesterkurzus - VI. modul

Önismereti gyakorlat

Ahol most tartasz, az az eddigi döntéseid összessége

1.) Reflektáljunk a könyvösszefoglaló által nyújtott tapasztalatokra és ismeretekre. Milyen új perspektívákat, ötleteket vagy inspirációt kaptunk általa? Jegyezzük le gondolatainkat és érzéseinket a naplónkba!

2.) Írjuk le a naplónkba azokat a helyzeteket és szituációkat, ahol határozottan eldöntöttük, hogy nem játszunk áldozatot. Jegyezzük le, hogyan változtak ezek a helyzetek azáltal, hogy aktívan és tudatosan meghoztuk ezt a döntést. Milyen pozitív változásokat tapasztalunk meg általuk?

3.) Teszteljük a feltevéseinket!

A Döntés c. könyv egyik legfontosabb tanulsága, hogy mindig van döntési lehetőségünk. Mikor nehézséggel találjuk szemben magunkat, akkor is dönthetünk úgy, hogy átformáljuk gondolatainkat, és a fájdalmak helyett a lehetőségeket nézzük, vagy azokat a dolgokat, amelyekben reményeink lehetnek. Így van ez a szorongással is.

Sokszor hajlamosak vagyunk a legrosszabb kimenetelt feltételezni egy szituáció kapcsán. Azonban ha meggyőzzük magunkat, hogy valami rossz fog történni anélkül, hogy kipróbálnánk magunkat egy-egy szorongató helyzetben, elesehetünk rengeteg kellemes tapasztalattól és sikerélménytől. **Ezért fontos, hogy mindig gondoljuk végig, milyen egyéb lehetséges kimenetelei lehetnek egy szituációnak, azon kívül, amit mi gondolunk, és merjük letesztelni az elméletünket, merjük meghozni a döntést a változás érdekében.**

Íme egy példa:

“Anna baráti köre egy régóta összetartó, szoros társaság, ahol kialakultak a szerepek és a tradíciók. Az egyik ilyen tradíció, hogy minden hónapban a teljes társaság elmegy közösen moziba. Anna már hónapok óta nem akar részt venni ezeken az eseményeken, de mivel mindig szorongással tölti el, ha a véleményét mások előtt fel kell vállalnia és szembe megy a hagyományokkal, ezért vagy kihagyja a találkozókat vagy elmegy, de számolja a perceket, hogy vége legyen és kimehessen a moziból. Attól fél, hogy ha elmondaná, hogy nem szeretné

ezt a programot ilyen rendszerességgel tartani, akkor a barátai megsértődnének, kritizálnák és emiatt kiesne a baráti társaságból. Amikor felmerül a következő mozizás lehetősége, Anna bár ugyanúgy szorongott a következményektől, úgy DÖNTÖTT, felvállalja véleményét és egy alternatív programot javasol. Meglepetésére, barátai örömmel és lelkesedéssel fogadta az új programot és kifejezték, hogy többen akartak szólni már ez ügyben, de nem merték ezt felhozni, ezért hálásak voltak Annának, az őszinteségéért.”

Anna esetéből is láthattuk, hogy bár félelme megalapozatlan volt, mégis sokáig visszatartotta, hogy kiálljon véleménye mellett és úgy döntsön új javaslatot tesz, pedig nem csak ő érezte magát kellemetlenül a szituációban.

Írjuk be a táblázatba azokat a gondolatainkat és feltételezéseinket, amik a számunkra szorongató helyzetekhez kapcsolódnak. Fogalmazzuk meg, hogy hogyan tudjuk ellenőrizni, hogy ezek feltevések igazak-e. Miután leteszteltük őket, írjuk mindegyik mellé, hogy mi lett az eredmény!

A helyzet, ami szorongással tölt el	Mit gondolok, mi fog történni ebben a helyzetben	Hogyan tudnám letesztelni a feltevésemet	Mi történt, miután teszteltem a feltevésemet

4.) Napi rutin

Reggel indítsuk a napunkat a Hála Naplóval – Mi az, amiért ma reggel hálás vagyok?

Este pedig tűzzünk ki célokat a következő napunkra – Mi az a három fontos teendő, amit holnap el fogok végezni?

- Ezek mindennapi, de kulcsfontosságú feladatok, mint pl. csekkbefizetés, egy barát születésnapja, vagy akár orvoslátogatás. – Ezek a kis lépések formálják életünket, hiszen így nem felejtünk el semmit és felkészülünk a következő nap kihívásaira.

5.) Bónusz kérdés

Hogyan látjuk magunkat 5 év múlva? Írjuk le, milyen lesz akkor az életünk, és milyenek leszünk mi magunk!