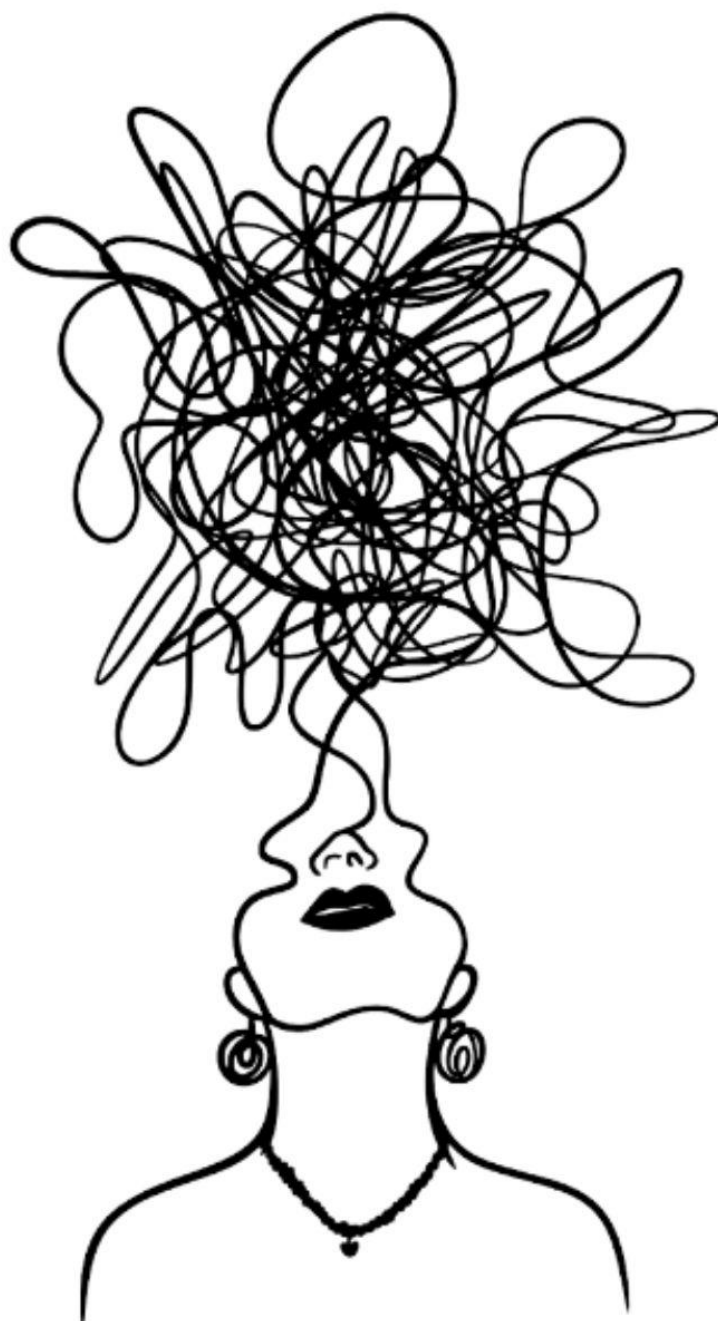


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



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 terápiais 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.

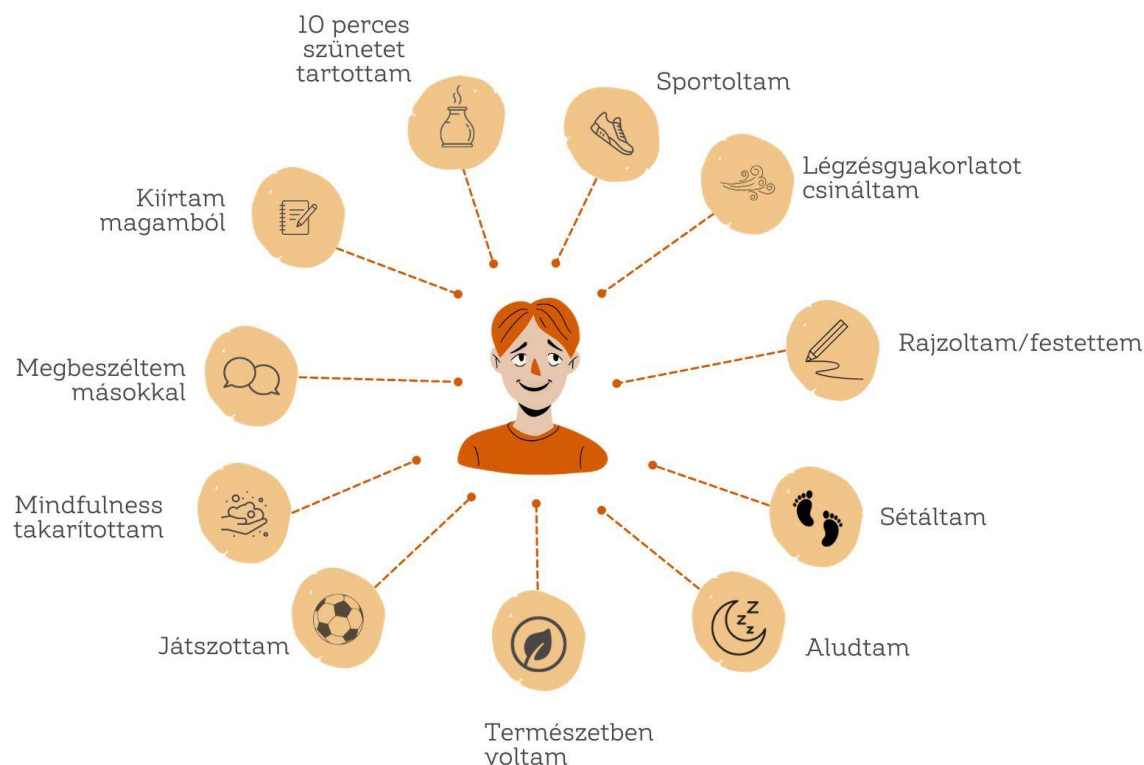
Szakmai segítségnyújtás:

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 - II. modul

Önismereti gyakorlat

Az érzelemszabályozás

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) Konténergyakorlat

Amikor szorongunk, gyakran azokra a jövőbeli eseményekre összpontosítunk, amelyektől félünk. A gondolataink a kellemetlen jövőre irányulnak, azokra az érzésekre, amit minél jobban el szeretnénk kerülni. Azonban, ha valóban tudatosan odafigyelünk és szánunk időt a gyakorlásra, akkor képesek lehetünk visszahozni a figyelmünket a jelen pillanatra és az aktuális körülményekre. A konténergyakorlat során a testi érzeteken keresztül eljuthatunk a jelenlét tudatos megéléséhez.

A gyakorlat végzése a következő lépésekből áll:

1. Elkülönülés: Keressünk egy csendes és zavarmentes helyet, ahol kényelmesen leülhetünk vagy lefekhetünk. Fontos, hogy ne zavarjanak meg a gyakorlat során.
2. Testtudatosság: Kezdjük el fokozatosan figyelni a testünk érzéseit. Figyeljük meg, hogy hol érintkezik a testünk a talajjal vagy a felülettel, amin ülünk vagy fekszünk. Figyeljünk oda a testünk érzéseire, például az izomfeszültségre vagy bármilyen kellemes vagy kellemetlen érzetre.
3. Lassú légzés: Koncentráljunk a légzésünkre. Lassan és mélyen lélegezzünk be és ki. Figyeljük a lélegzésünk ritmusára, és próbáljuk meg lassan szabályozni. A mély légzés segít a test és az elme ellazításában.
4. Jelen pillanatban maradás: Próbáljuk meg elűzni az elterelő gondolatokat és visszatérni a jelen pillanathoz. Engedjük el a múltbeli vagy jövőbeli aggodalmakat, és csak a jelenre koncentráljunk.

5. Figyeljünk a testi érzetek változásaira: Ahogy a gyakorlat során figyelünk a testi érzésekre, esetleg észrevehetjük, hogy változnak vagy enyhülnek bizonyos területeken.

A konténergyakorlat rendszeres gyakorlása segít levezetni a stresszt, miközben mélyíti az önismereted. Fontos, hogy mindenki egyedi módon éli meg ezt a gyakorlatot, és az idő múlásával észrevehetjük, hogy fokozatosan milyen pozitív hatások ébrednek bennünk.

Jegyezzük le a naplónkba a gyakorlat során átélt érzéseinket, és figyeljük meg, hogyan változnak az egyes alkalmak során. Az ilyen változások mélyebb megértést nyújthatnak számunkra önmagunkról. Mit sugallnak számunkra ezek a változások?

3) 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.

4) Bónusz kérdés

Mozogtunk már ma? A fizikai aktivitás nemcsak az egészséghez elengedhetetlen, de szorongásoldó hatása is van. Ha még nem mozogtunk ma eleget, ne habozzunk – irány a szabadba egy kellemes sétára!