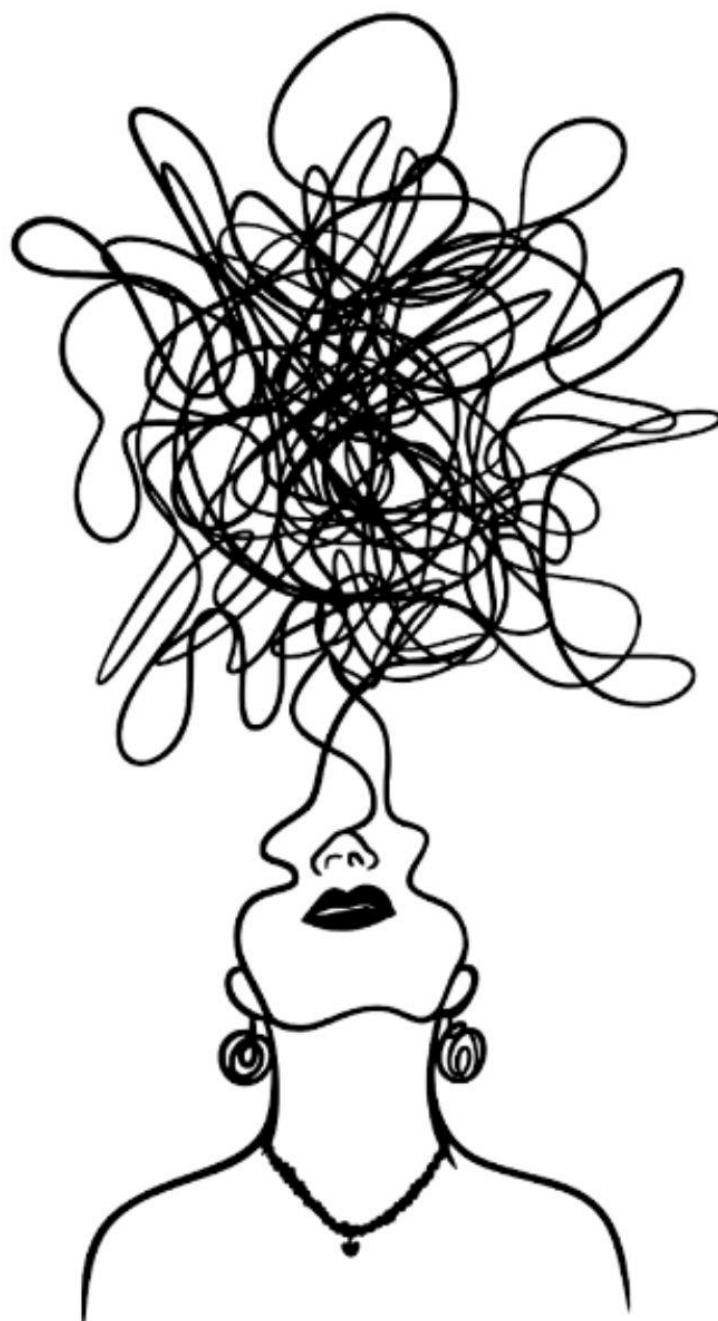


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



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.

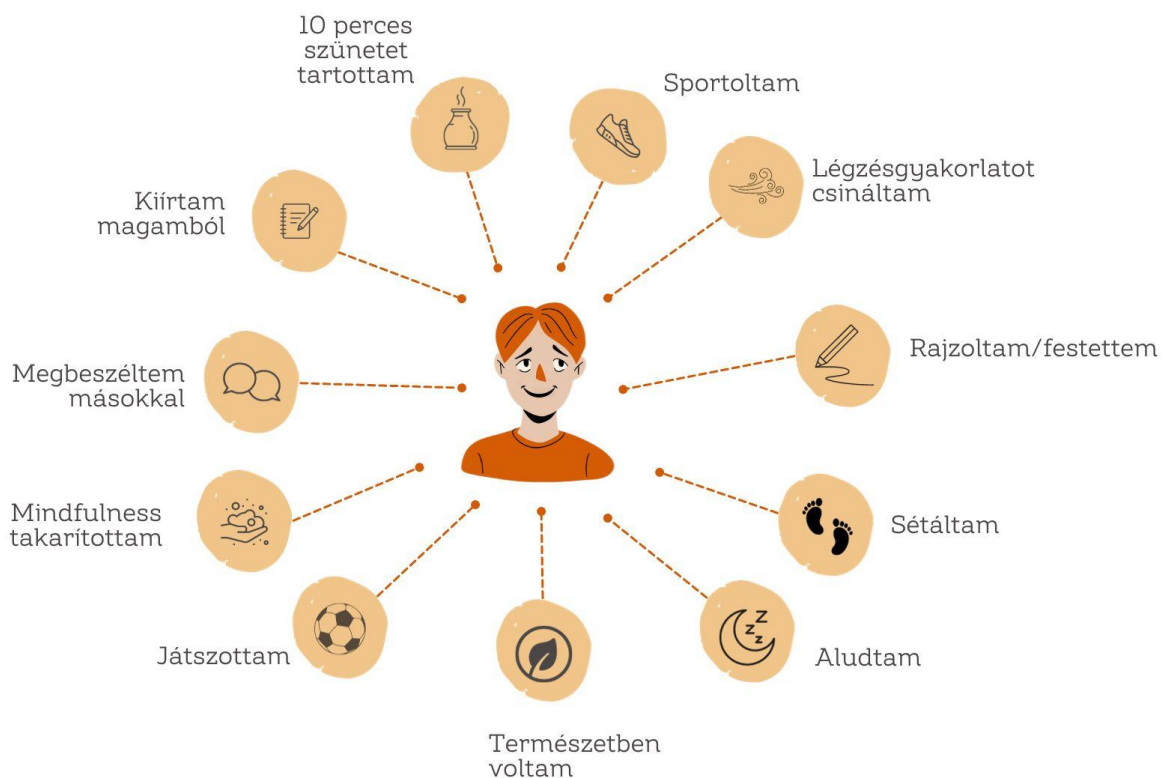
Szakmai segítségnyújtás:

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 - III. modul

Önismereti gyakorlat

Énidő a testemben

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.) Gyakoroljuk a nyugodt légzést!

Tudtad, hogy a légzésünk szorosan összefügg a szorongás intenzitásával? Nyugalomban egyenletesen és lassan veszünk levegőt, amikor viszont félünk, akkor gyorsan és kapkodva. Ezt saját magunkon is könnyen megfigyelhetjük: **Figyeljük meg, hogyan érzük most magunkat. Vegyünk egy nagy levegőt, lassan szívjuk be, majd még lassabban engedjük ki. Te is érzed a különbséget?**

A szorongásunk által keltett feszültség is kifejeződik a légzésünkben. Azonban a légzés jellegzetességeit megismerve megtanulhatjuk, hogyan lélegezzünk nyugodtan, ezzel is csökkentve a szorongást.

- 1. Lélegezzünk be lazán két számolás alatt!**
- 2. Lélegezzünk ki lassan 5 számolás alatt!**
- 3. A kilégzés után álljunk meg, és számoljunk el háromig!**
- 4. Ismételjük a kört 5-10 percen keresztül, naponta két alkalommal!**

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

Van már időpontod a mentoroddal? Miről szeretnél vele beszélni?