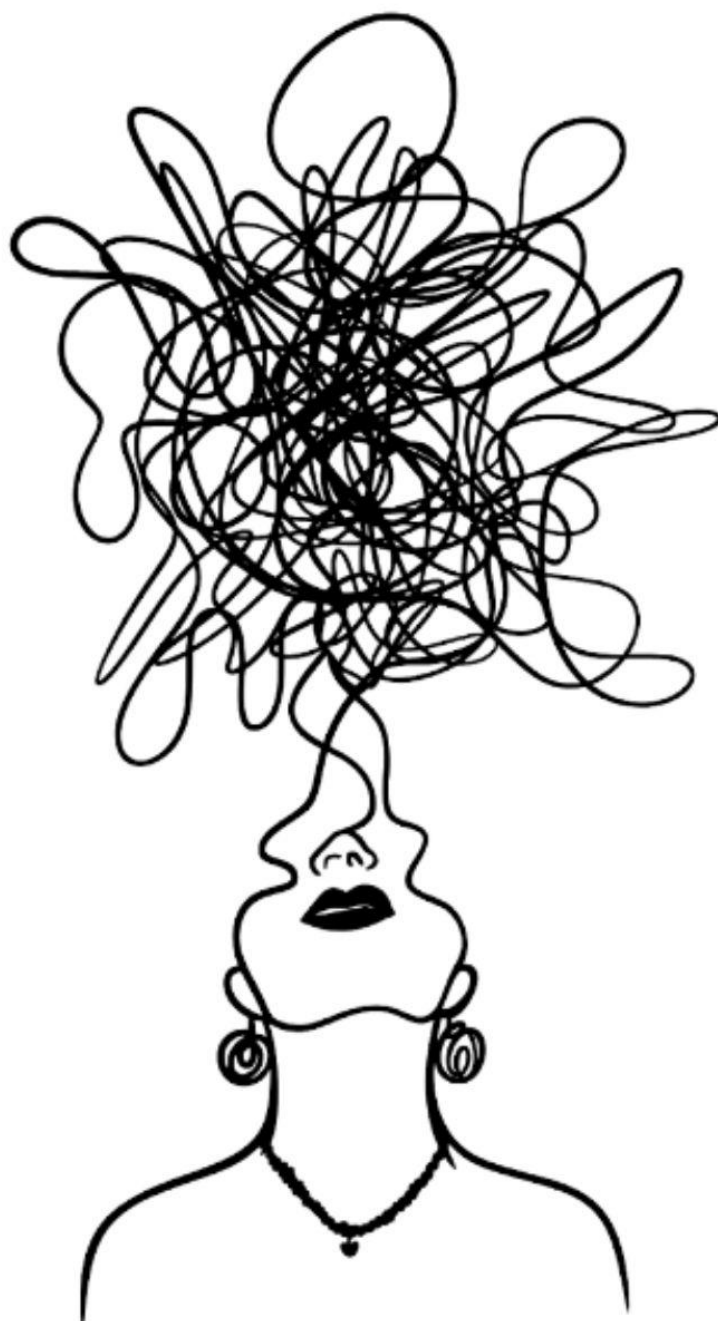


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



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 terápiai 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.

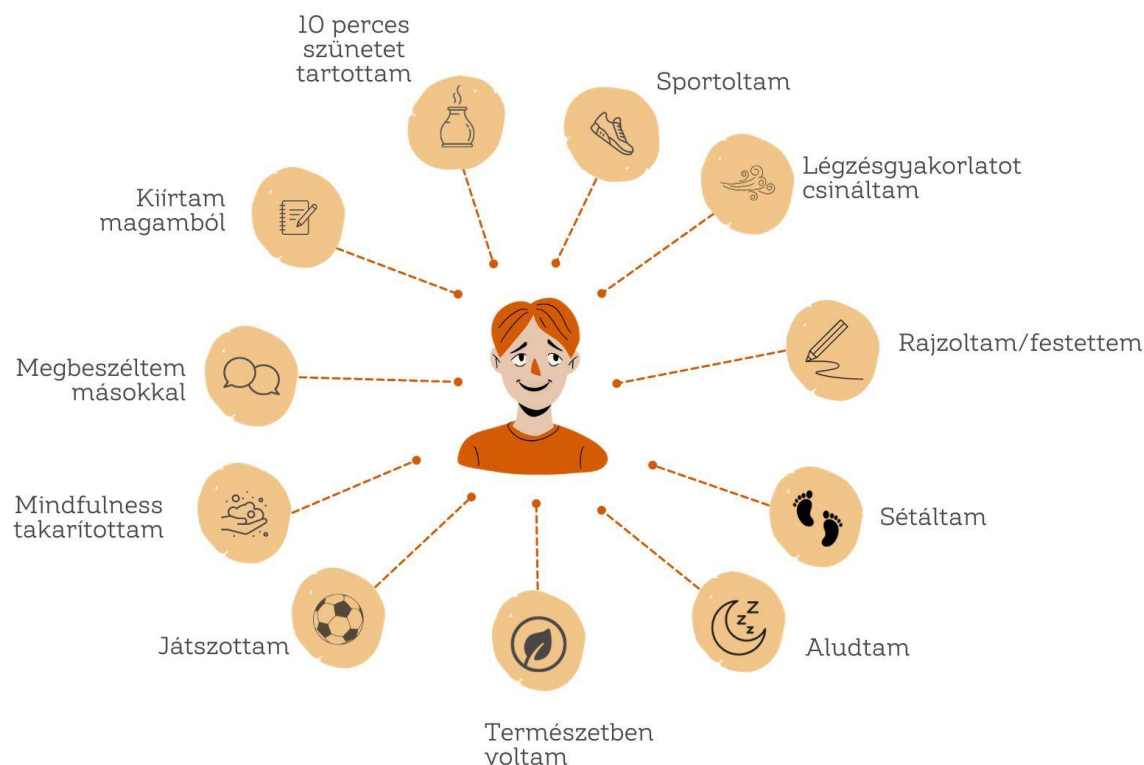
Szakmai segítségnyújtás:

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 - IV. modul

Önismereti gyakorlat

Hogyan élhetünk teljes életet a szorongás ellenére?

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, hogy mi az, amit most el kell fogadnunk az életünkben? Egy külön oldalra írjuk le, hogy mi az, amin viszont tudunk változtatni?

3.) Tanuljunk meg kifelé figyelni!

Sok esetben a szorongás befelé tereli a figyelmünket. Valójában azok a gondolatok kerülnek fókuszba, amiket a szorongásunk okoz: a gyors szívverés, izzadás, különböző testi érzetek vagy éppen arra, hogy vajon mit gondolhatnak rólunk a körülöttünk álló emberek. Ez egy ördögi kör, hiszen ettől még kellemetlenebbül érezzük magunkat, a szorongásunk pedig szintén csak nő.

Ezekben az esetekben próbáljuk meg a figyelmünket belülről kifelé irányítani, és figyeljük meg a körülöttünk lévő világot: **mit csinálnak a körülöttünk lévő emberek, hogyan néz ki a hely, ahol vagyunk, milyen felhők vannak az égen, milyen állatokat látunk, vagy épp mit ábrázol az a reklámtábla, amit minden nap látunk, de sosem néztük meg igazán.** Ezzel a gyakorlattal eltereljük a figyelmünket a belső történésekről, tudatosabbak lehetünk a környezetünkkel, így gazdagabb életet élhetünk.

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

Kitől kaptunk ma szeretetet? És mi kinek adtunk?