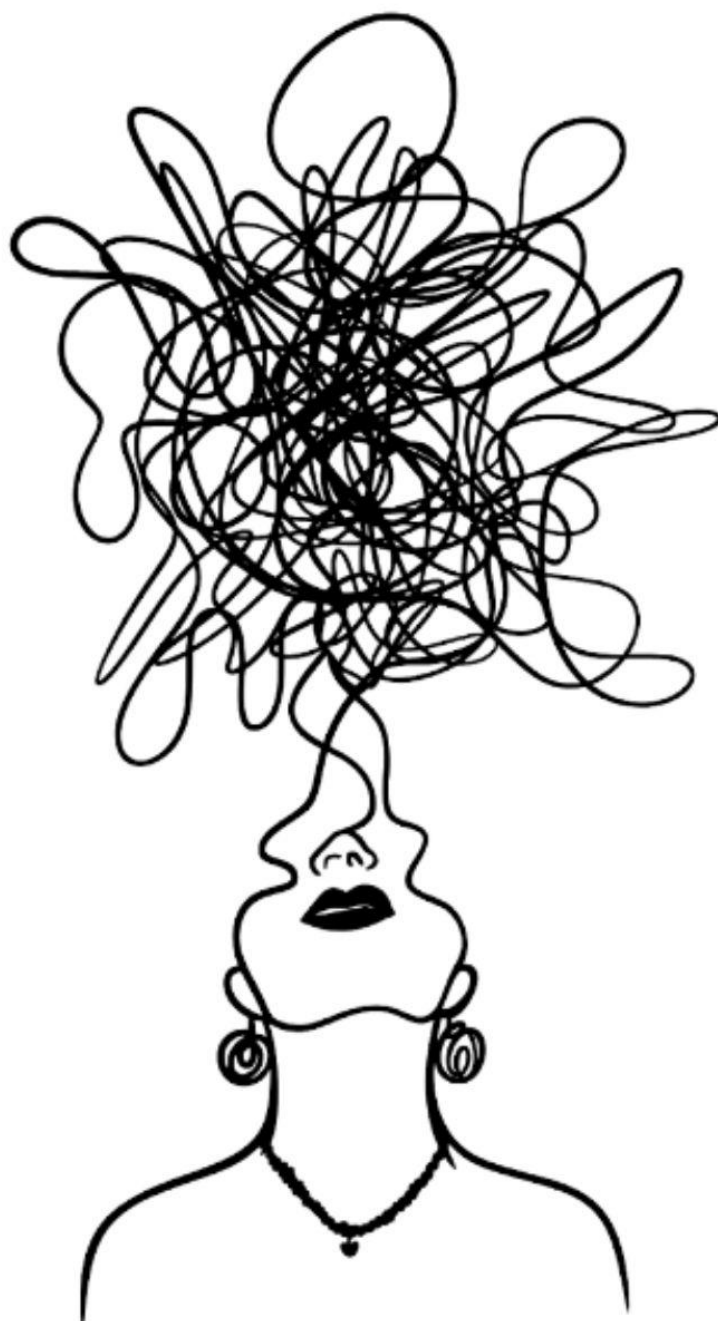


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



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.

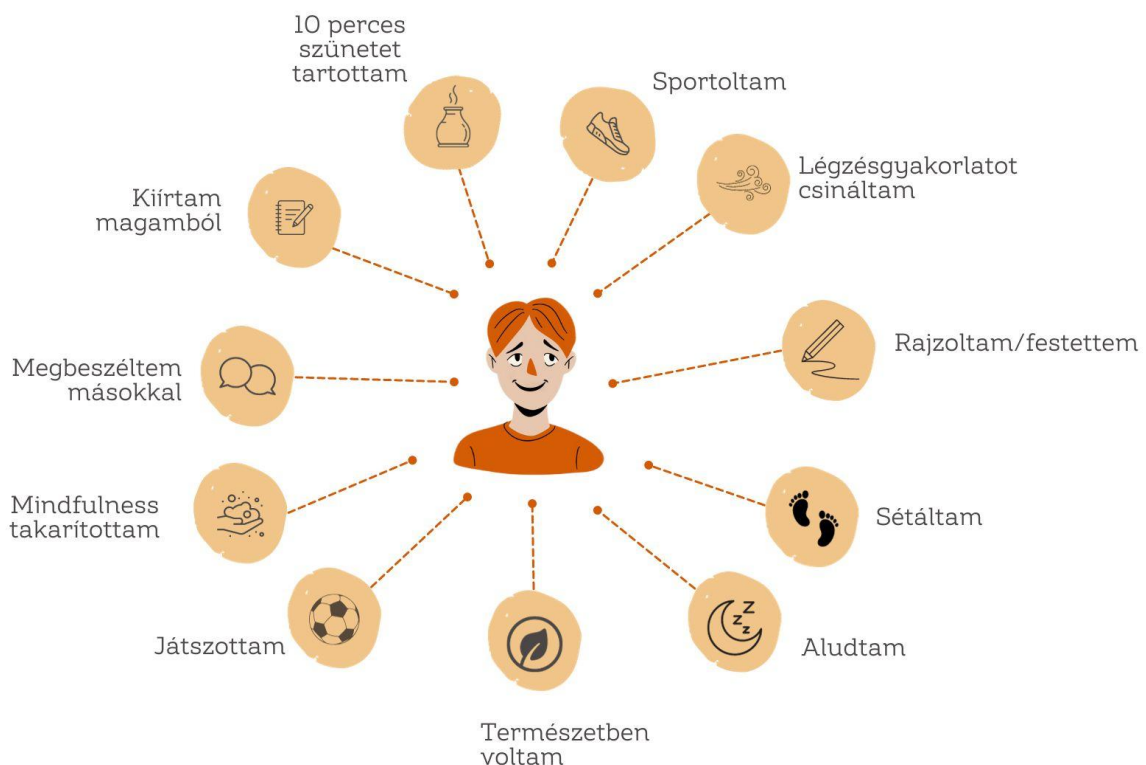
Szakmai segítségnyújtás:

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 - VII. modul

Önismereti gyakorlat

Hogyan lehetnénk boldogabbak?

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

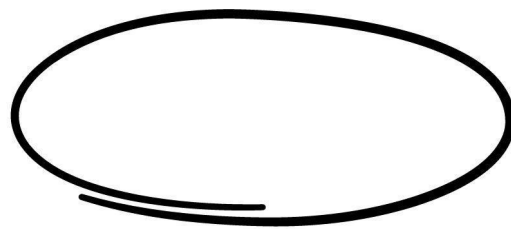
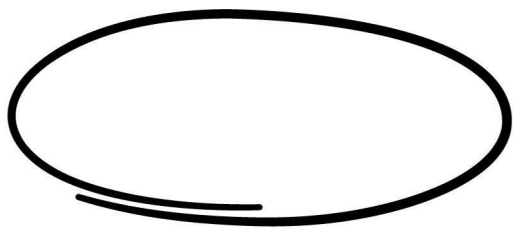
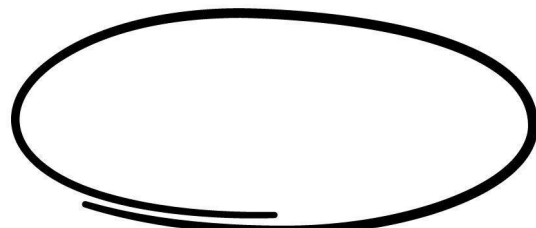
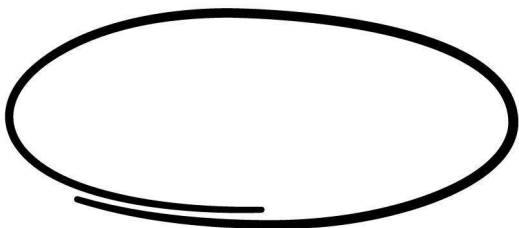
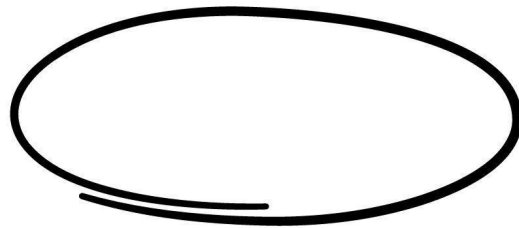
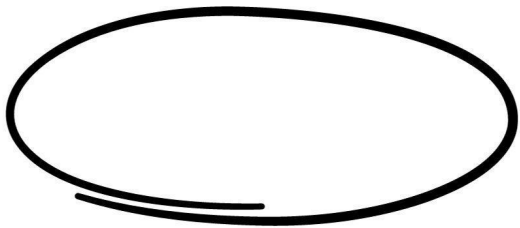
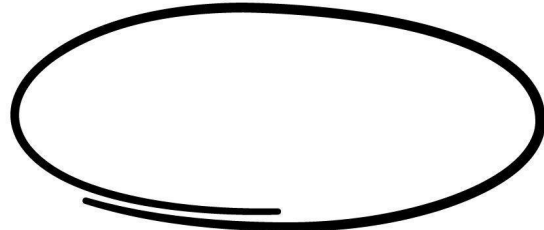
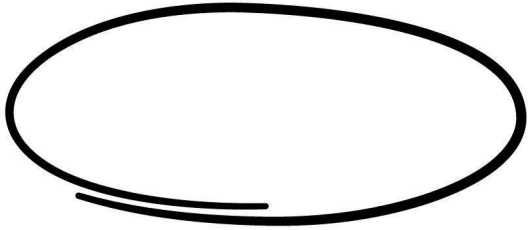
2) Életed küldetése

Fogalmazzuk meg azokat az alapelveket, amelyek alapján élni szeretnénk. Ezek a mi küldetésünk alapkövei. Ezek segítenek hozzá a jó döntésekhez és a célok megtalálásához. Tartsuk a szemünk előtt az itt leírt mondatokat a mindennapok során. A célok konkretizálása, vágyaink megfogalmazása csökkenti a bizonytalanságából eredő szorongásunkat. Gondoljuk végig, hogy mit szeretnénk, hogy miket meséljenek rólunk majd az emberek?

A saját küldetésem:

Ahhoz, hogy saját alapelveinknek meg tudjunk felelni és az álmainkat valóra tudjuk váltani, meg kell bízunk a képességeinkben. Soroljuk fel, milyen pozitív tulajdonságaink vannak, amik hozzásegítenek a küldetésünk teljesítéséhez.

Tudom, hogy a küldetésemet teljesíteni fogom , mert én...



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

Hogyan képzeljük el magunkat 20 év múlva? Milyen irányban szeretnénk formálni az életünket idősebb korunkban? Tervezzük fenntartani a fizikai fittségünket? Szándékunkban áll egy aktív sportos életstílust folytatni? Hogyan szeretnénk, hogy a családi köteleink alakuljanak az elkövetkező évek során? Mik a terveink a barátainkkal való időtöltésre és kapcsolattartásra? Képzeljük el az ideális jövőnket és azokat az lépéseket, amelyeket meg kell tennünk ahhoz, hogy ezt elérjük. Ma induljunk el és tegyük meg az első lépést a 20 év múlva tervezett önmagunk felé!