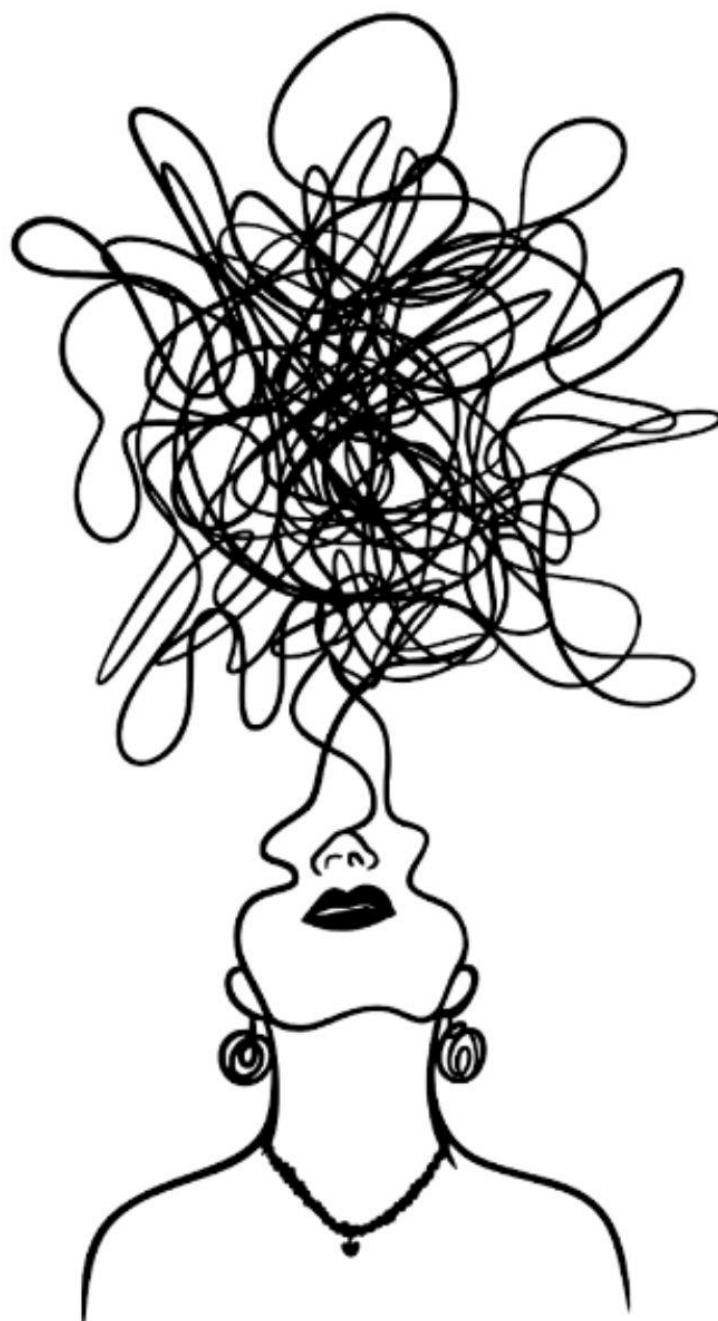


Szorongás mesterkurzus gyakorlat



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.

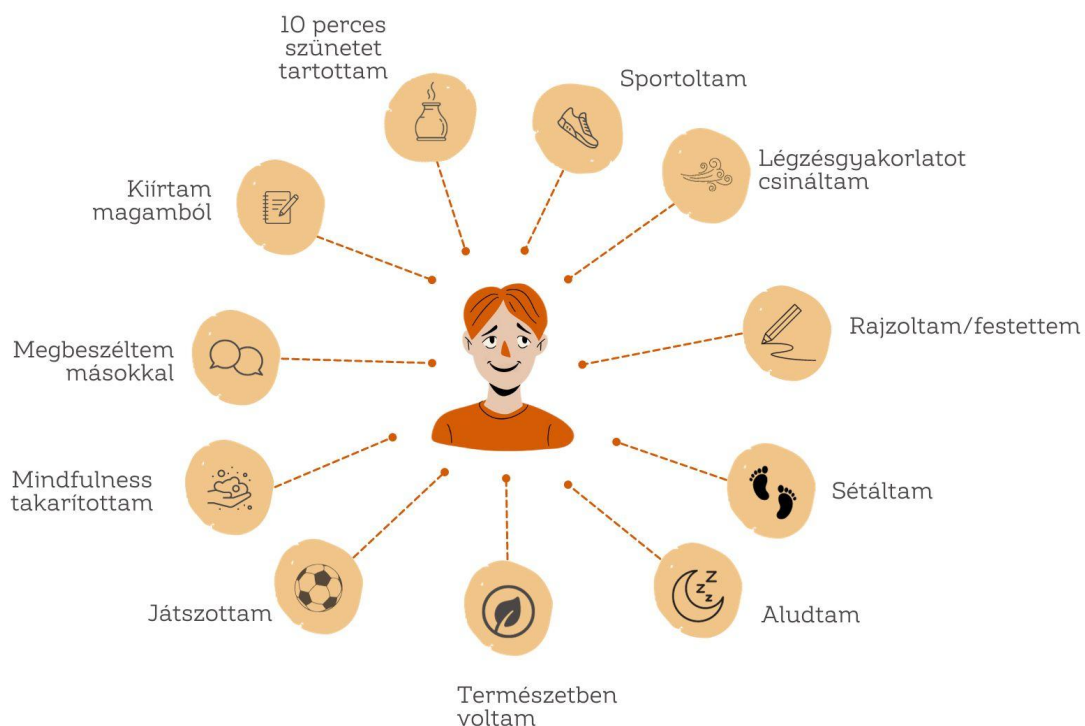
Szakmai segítségnyújtás:

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. mentes élet elérése érdekében végeztél el.



Szorongás mesterkurzus - V. modul

Önismereti gyakorlat

Hogyan segít a szorongás felnőni a kihíváshoz?

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.) Mire tanított minket a szorongás?

Gondoljunk vissza egy igazán szorongással teli időszakra az életünkben. Mindannyiunkkal előfordulnak ilyen pillanatok, amikor úgy érezzük, hogy minden túl sok. De aztán valahogy mégis túljutunk rajtuk, és gyakran erősebben kerülünk ki belőlük.

Ez a feladat arról szól, hogy felidézzük azt a nehézséget, és rávilágítsunk, milyen értékes tapasztalatokat szereztünk általa.

Írjuk le röviden azt a helyzetet, amikor legutóbb szorongást éreztünk. Gondoljuk át, mi minden változott meg bennünk és körülöttünk, mióta túljutottunk rajta. **Milyen új képességeket vagy megoldási stratégiákat tanultunk? Hogyan segítenek minket azóta ezek a mindennapjainkban?**

3.) Változtassunk a szorongást keltő helyzeten!

Most próbáljunk egy kicsit mélyebbre menni. Konkretizáljuk azt a helyzetet, ami most a legszorongatóbb. Ha több ilyen helyzet van jelen az életünkben, akkor mindegyikre töltsük ki a sablont.

Az én szorongásom:

Min akarunk változtatni? Milyen érzésektől és következményektől szeretnénk megszabadulni?

Ez a szorongás rettentő ijesztő...De sajnos nem látjuk valóságos alakját. Ezért adjunk neki testet. Rajzoljuk le, hogy néz ki ez a szorongás.

Indokoljuk meg, miért gondoljuk, hogy érdemes erőfeszítéseket tenni azoknak az érzéseknek és következményeknek a megszüntetéséért, amelyekkel szembesülünk.. Ami itt le lesz írva, az az ok, amely miatt csökkenteni akarjuk a szorongást. Ez az érv számunkra valóban meggyőző. Ez mindenki számára egyedi lehet.

Mi az a trükk, ami jól működik a szorongás leküzdésében? Ez miért segített?
Mi az, ami működhet és még nem próbáltuk?

Gondoljuk át, hogy ebben a helyzetben mi az a legkisebb lépés, amit meg tudunk tenni, hogy csökkenjen a szorongásunk? Mi az SOS lépésünk?

Mi az lépés, amivel fenntartható változást hozhatunk a szorongásunk csökkentésében?

Mi a helyzetnek a tanulsága?

A tanulság által milyen következtetést tudunk levonni működésünkre vonatkozóan?

Van egy nagyon jó barátunk, aki segíteni akar nekünk ebben a helyzetben. Szeretne megnyugtatni minket...Mit mondana nekünk ez a barát, ami valójában segítene?

