

GYAKORLATTÁR

REZILIENCIA MUNKAFÜZET

01. NAP

Mélyítsd el a tudásod!

MEGOLDÁS
KÖZPONT

A KONFERENCIÁRÓL

Az elmúlt éveinkben egy valami stabilan jelen volt: a bizonytalanság. Ez alapjaiban ingatja meg az olyan természetes emberi szükségleteinket, mint a biztonság, a kiszámíthatóság vagy a kontroll iránti igényünk. Az erőforrásaink vészesen megfogyatkoztak.

- Mit tehetünk azért, hogy könnyebben éljük meg a kialakult helyzetet?
- Hogyan csökkenthetjük a szinte állandósult stresszt és szorongást?
- Mi is az a reziliencia, és miért elengedhetetlen manapság?
- Hogyan lehet a rezilienciaépítést a párkapcsolatban, családban vagy a munkahelyen gyakorolni?
- És hogyan kapcsolódik a reziliencia a meditációhoz, a kommunikációhoz vagy épp a szexualitáshoz?

Többek között ezekre a kérdésekre kerestünk válaszokat a konferencia során; bízva abban, hogy minden konferencia-résztevőnek sikerül egy kis muníciót gyűjteni, ami segíthet szembenézni az élet viharaival.

A Reziliencia Munkafüzetet pedig azért hoztuk létre, hogy még jobban elmélyíthesd, tovább szőhesd a konferencia előadásaiiban elhangzottakat.

TIPP

Az írás megszűri, letisztítja a gondolataidat, és segít az egész részekre bontásában

Minden előadáshoz tartozik egy „*Amit magammal viszek...*” blokk, vagy egy kis gyakorlat. Ez lehetőséget nyújt arra, hogy átgondold és összefoglald, milyen hatással volt rád az adott előadás – mit viszel magaddal, mit tanultál belőle, hogyan szeretnéd átültetni a gyakorlatba a hallottakat.

Talán extra fáradtságnak tűnik a munkafüzet feldolgozása, azonban nagyszerű összegzéseit találod majd a munkádnak, amikor hónapok, vagy évek múlva újra átolvasgatod a munkafüzetet. :)

Nem érdemes azonban túl nagy teljesítménynyomást helyezni magadra. Most sehova nem kell rohannod, semmit nem kell azonnal megcsinálnod – hiszen az anyagok örökre a tied maradnak.

Segíthet, ha készítesz egy kis tervet (pl. hogy „minden hétvégén megnézek két előadást, és feldolgozom a hozzá tartozó részt a munkafüzetben”). Így nem árasztod el magad, de talán nem esel a halogatás csapdájába sem. Csináld úgy, ahogy téged a legjobban szolgál!

És ne feledd: A kezvedben van a kulcs ahhoz, hogy a rezilienciából – mint benned rejlő belső erőforrásból – a legtöbbet hozhasd ki!

Szeretettel,
Gerhát Réka és a Megoldásközpont csapata



**DR. HABIL. FODOR SZILVIA – ARANYLÓ TÖRÉSVONALAK:
POZITÍV PSZICHOLÓGIA, NEHÉZSÉGEK ÉS REZILIENCIA
A MINDENNAPOKBAN**



Ajánlott honlap:

www.drtemplomas.com/lexicography

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tipp

MINDENNAPI ERŐFORRÁSAINK – FEDEZD FEL A KARAKTERERŐSSÉGEIDET!

A karaktererősségek a pozitív pszichológia egyik alappillérét képezik, amelyek feltárása Martin Seligman – a pozitív pszichológia atyja – nevéhez köthető.

VIA KARAKTERERŐSSÉGEK

Mielőtt tovább olvasnál, töltsd ki a VIA karaktererősségek kérdőívet!

A honlap a közjó érdekében létrehozott, ingyenesen elérhető lehetőséget ad az erősségeink feltárásához.

KITÖLTÖM A KÉRDŐÍVET!

A kérdőív magyar nyelven is elérhető!

- Kattints a bal felső sarokban a „Language” gombra, majd válaszd a „Magyar” opciót.
- A regisztrációnál is válaszd a „Magyar” nyelvet.

A kérdőív kitöltése után a Karaktererősségek profilja ingyenesen megtekinthető a „Saját fiók” menüpontban.

A VIA karaktererősségek rendszerében 6 univerzális erényt, ezen belül pedig 24 karaktererősséget azonosítottak.

A karaktererősségek olvasása közben próbálj felidézni olyan múltbéli eseményeket vagy szituációkat, amelyek során bizonyos erősségeket alkalmazni tudtad, és amelyek örömet, boldogságot vagy lelkesedést váltottak ki belőled!

Karaktererősségek

BÖLCSESSÉG

KIVÁNCSISÁG

- ☐ Érdeklődés
- ☐ Nyitottság
- ☐ Felfedezés

KREATIVITÁS

- ☐ Leleményesség
- ☐ Eredetiség
- ☐ Alkalmazhatóság

NYITOTT GONDOLKODÁSMÓD

- ☐ Kritikai gondolkodás
- ☐ Ítéliképesség

A TANULÁS SZERETETE

- ☐ Szisztematikusan épülő tudás
- ☐ Egy bizonyos témának szakértője

PERSPEKTÍVA

- ☐ Bölcsesség
- ☐ Rálátás a nagyobb képre

BÁTORSÁG

HŐSIESSÉG

- ☐ Szembenézés a félelemmel
- ☐ Kiállni jó ügyekért

KITARTÁS

- ☐ Szorgalom
- ☐ Befejezni, amit elkezdtünk

ÖSZINTESÉG

- ☐ Integritás
- ☐ Autentikusság

VITALITÁS

- ☐ Lelkesedés
- ☐ Energia
- ☐ Életerő

EMBERSÉG

SZERETET

- ☐ Szeretet adása
- ☐ Szeretet elfogadása
- ☐ Közeli kapcsolatok értékelése

KEDVESSÉG

- ☐ Gondoskodás
- ☐ Empátia
- ☐ Altruizmus
- ☐ Nagylelkűség

TÁRSAS INTELLIGENCIA

- ☐ Érzelmi intelligencia
- ☐ Személyes intelligencia

IGAZSÁGOSSÁG

KORREKTSÉG

- ☐ Méltányosság
- ☐ Egyenlő esélyek
- ☐ Nem hagyni, hogy előítéletek irányítsanak

VEZETŐI KÉPESÉG

- ☐ Csapatok vezetés
- ☐ Csapat bátorítása a cél sikeres eléréséért

CSAPATMUNKA

- ☐ Polgárság
- ☐ Lojalitás
- ☐ Társadalmi felelősségvállalás

MÉRTÉKLETESSÉG

MEGBOCSÁTÁS

- ☐ Irgalom
- ☐ Mások elfogadása
- ☐ Adni egy második esélyt

SZERÉNYSÉG

- ☐ Alázatosság
- ☐ Hagyni, hogy az eredmények beszéljenek helyettünk

KÖRÜLTEKINTÉS

- ☐ Óvatosság
- ☐ Nem tenni megfontolatlan dolgokat

ÖNKONTROLL

- ☐ Önszabályozás
- ☐ Érzelmek és impulzivitás kezelése
- ☐ Fegyelmezettség

TRANSCZENDENCIA

A SZÉPSÉG ÉS KIVÁLÓSÁG ÉRTÉKE

- ☐ Ámulat
- ☐ Csodálat
- ☐ Elismerés

- ☐ Köszönet kifejezése
- ☐ Hála megélése
- ☐ Áldások számlálása

OPTIMIZMUS

- ☐ Remény
- ☐ Jövőorientáltság
- ☐ Jövőbe tekintés

HUMOR

- ☐ Játékosság
- ☐ Megnevetetni másokat
- ☐ Vidámság

SPIRITUALITÁS

- ☐ Vallásosság
- ☐ Cél
- ☐ Értelem

KIS-TAMÁS LORÁND – POZITÍV GONDOLKODÁS ÉS EGYÉB MOTIVÁCIÓS CSODÁK



www.kistamaslorand.hu

www.facebook.com/tehetsz/

Keress egy-két motivációs tartalmat (pl. idézetet, előadásrészletet, bölcsességet stb.), és elemezd ki őket az alábbi szempontok mentén!

1. Mi az, ami hat benne? Mivel hat? (körítés, kontextus, dramaturgiai elemek, narratíva felépítése, személy karizmája / hitelessége, befolyásolóerő stb.)
2. Mit ad? (érzések, gondolatok, testi érzetek, viselkedéses késztetések)
3. Mit „vesz el” / mi lehet az ára? (mit nem mond el / nem vesz figyelembe, milyen kockázata lehet, mikor nem érvényes már stb.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tipp

MINDENNAPI ERŐFORRÁSAINK – FEDEZD FEL A KARAKTERERŐSSÉGEIDET!

Az erősségeidet célirányosan is gyakorolhatod – ehhez csupán egy kis leleményességre van szükség.

- A kreativitásodat kamatoztathatod abban, hogy otthonodba természetet varázsoatsz, de a felnőtt színézők segítségével akár kiszínezheted a hétköznapijaidat is.
- Ha a spiritualitás az erősséged, megismerkedhetsz a jóga jótékony hatásaival és a meditációval; a szépség és kiválóság karakter esetén pedig a túrák és a természet csodálatos erejével.
- A kíváncsiság jegyében kipróbálhatsz új dolgokat is: egy új receptet, egy új sportot, vagy akár egy új éttermet.

A gyakorlásnál érdemes olyan erőforrást is választanunk, amit nem neveznénk kifejezetten az erősségünknek a jelenben, ugyanakkor nyitottak vagyunk rá, és szeretnénk benne fejlődni. Rengeteget ad és gazdagít az, ha minél több karaktererősségünket fejlesztjük.



FELNŐTTSZÍNEZŐ

Az alkotási folyamat segíti az elégedettségérzet, a sikerélmény megélését. A gyermekkorban átélt szabadjáték felelevenítése elősegíti a mindennapi felnőtt élet problémáiról való lekapcsolódást. A nosztalgikus, pihentető színezés így stresszoldó hatású.

LETÖLTÖM A SZÍNEZŐT!

KIS-TAMÁS LORÁND – POZITÍV GONDOLKODÁS ÉS EGYÉB MOTIVÁCIÓS CSODÁK

Satriopamungkas és munkatársai megfogalmazásában

**a toxikus pozitivitás, valaminek a jó oldalát látni, anélkül, hogy
a tapasztalattal járó érzelem teljes spektrumát elfogadnánk**

(Satriopamungkas, Yudani, and Wirawan, 2020).

Vagyis,

**ha egy üzenet elutasítja, figyelmen kívül hagyja, vagy
helyettesíteni próbálja a stresszt / traumát / krízist, tehát
a jogosan megjelenő negatív érzéseket**

(Sokal, Trudel, & Babb, 2020).

Az alábbi, potenciálisan toxikus pozitív mondatokat próbáld meg
átfogalmazni a valós érzelmekre empátikus reflektáló, nem
érvénytelenítő üzenetekké:

Toxikus pozitív üzenet	Érdemi reakció
Ne gondolj a rosszra, mert csak bevonzod!	
Inkább légy hálás, hogy az élet ezzel is tanít neked valami fontosat és jót!	
Csak jó energiákat küldj az univerzum felé!	

Saját példáim:

.....

.....

.....

.....

KIS-TAMÁS LORÁND – POZITÍV GONDOLKODÁS ÉS EGYÉB MOTIVÁCIÓS CSODÁK

A kritikai gondolkodás eszközével figyeld meg az alábbi motivációs frázisokat, és

1. keresd meg az előnyüket (ami számodra ad valami pozitívumot), majd
 2. fogalmazd meg a kritikájukat is (mi lehet a veszélye, hogyan torzítja a valóságot, miben általánosít, milyen kockázata van stb.)!
- „Volt célom. Ha nincs előtted cél, akkor csak sodródni fogsz és sehova nem jutsz. Mindig legyen célod.” (Arnold Schwarzenegger)
 - „... az út, ami boldoggá tesz, nem a végcél.” (Dan Millman)
 - „Utálom a B-tervet. Ha van egy másodlagos terv, akkor minden gondolatod a B tervre fordítod, és azt az energiát az A tervtől veszed el.” (Arnold Schwarzenegger)
 - „Tervezz és készülj minden eshetőségre, legyen mindig B terved. A legsikeresebb emberek azok, akik jók a B tervben!”
 - „A sikertelenség mindig fokozza törekvéseink erejét.” – Honoré de Balzac
 - „Ami nem öl meg, az megerősít.”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra

POZITÍV GONDOLKODÁS

TÉNYEK

TÉVHITEK

MEGOLDÁS- FÓKUSZ

„BEVONZOM!”

A nehézségeket kihívásként, megoldandó feladatként kezeljük. Megőrizzük a bizakodó hozzáállásunkat.

A boldogság sugárzása által boldogság vesz majd körül. Csak pozitív megerősítéseket kell mantráznunk.

REALIZMUS SZKEPTICIZMUS

ÖRÖK VIDÁMSÁG NAIV HIT

Nem látunk mindent szépnek. Felismerjük a látszat mögött húzódó valóságot.

Akkor is mosolyognunk kell, ha nehéz helyzetbe kerülünk, vagy ha valaki megbánt...

ÉRZÉSEK MEGÉLÉSE

ROSSZ? CSAK EL KELL FOJTANI!

Időt szánunk a gyászra, feldolgozzuk a krízist, de nem rekedünk meg egy érzelmi állapotban – idővel könnyebb lesz.

A problémákat söpörjük a szőnyeg alá. Nem szabad rosszul érezni magunkat, hiszen az nem valami pozitív...

ARANY KÖZÉPÚT

SZÉLSŐSÉGES KONTROLLHIT

Kezünkbe vesszük az életünk irányítását, azonban tudjuk, hogy a dolgok nem kizárólag rajtunk múlnak.

A sorsom eleve el van rendelve.
↓
Minden rajtam múlik.

SZERETET ELFOGADÁS TÁMOGATÁS

ÖNSZERETET = EGOIZMUS

Amellett, hogy elfogadjuk és megbecsüljük magunkat; tisztelettel, megértően és gondoskodóan bánunk másokkal is.

Ha önmagammal foglalkozom, másra nem jut időm.

FOLYAMATOS NÖVEKEDÉS

EGYSZER KÉSZ LESZEK

A fejlődés egy életen át tartó folyamat – maga az út adja az élet értelmét.

Ha keményen dolgozunk, egy szép napon az összes problémánktól megszabadulunk.

MINDIG VAN ESÉLY

VÁLTOZNI KÉPTELENSÉG

Rajtunk múlik, hogyan dolgozzuk fel a múltat, dolgozunk-e az önismertünkön és a szemléletmódunkon.

Én pesszimistának születtem, ez már nem változik. / Túl öreg vagyok én már ehhez...

Az egészséges pozitív gondolkodásról és a toxikus pozitivitásról még többet olvashatsz, gyakorlatias tippeket találhatsz az alábbi cikkeinkben:

<https://megoldaskozpont.com/pozitiv-gondolkodas/>

<https://megoldaskozpont.com/toxikus-pozitivitas/>

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

MINDFULNESS: ÖNGONDOSKODÁS EGY TELJESÍTMÉNY-ORIENTÁLT VILÁGBAN - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



GERHÁT RÉKA

Mindful STOP

Ez a rövidke gyakorlat abban segíthet, hogy megállj, lelassítsd a cikázó gondolataidat, megfigyeld a tested, érzelmi klímád, és pár pillanatra megpihenj a jelenben, kapcsolódj önmagadhoz.

S – Stop

Pár percre hagyd abba, amit csinálsz, vagy ha épp két tevékenység között váltanál, adj magadnak időt a tudatos lezárásra és megérkezésre.

T – Tudatosítsd a lélegzeted

Vegyél néhány mély lélegzetet, és figyeld meg a levegő áramlását az orrodnál, a mellkasodnál, az alhasadnál. Ha segít, tedd a hasadra a kezéd, és mondd magadban, hogy „Belégzés”, miközben belélegzel, és „Kilégzés”, miközben kilélegzel.

O – Olvass a testedben

Figyeld meg a tapasztalataidat – a gondolatokat, érzéseket és testérzeteket – úgy, ahogy éppen jelen vannak. Tudatosíthatod azt, ami a fejedben jár, és észreveheted, hogy a gondolatok csak gondolatok – nem tények, és nem állandóak. Jönnek és mennek.

Megfigyelheted és megnevezheted, milyen érzések vannak jelen, és azt is, hogy hogyan fejeződnek ki a testben. Kiterjesztheted figyelmed körét az egész testedre, megfigyelve a benne keletkező érzeteket. Talán érzed a padló vagy a szék nyomását. A testtartásodat. Mi van jelen a testedben ebben a pillanatban?

P – Pár pillanat múlva folytasd a napodat

Folytasd a napod valamivel, ami támogathat téged ebben a pillanatban. Megkérdezheted, hogy „*Hogyan tudok most a legjobban gondoskodni önmagamról?*”.

LETÖLTÖM A HANGANYAGOT!

MINDFULNESS: ÖNGONDOSKODÁS EGY TELJESÍTMÉNY-ORIENTÁLT VILÁGBAN - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS

Mindful MEGÉRKEZÉS

Próbáld ki a „Mindful Megérkezés” gyakorlatot!

Ha a nap folyamán bármiféle új tevékenységbe kezdesz – lehet ez egy étkezés, egy munkahelyi meeting, de akár a pihenés is –, állj meg pár percre (a Mindful STOP hanganyag mintájára), hogy időt adj magadnak a tudatos megérkezésre, s ezáltal jobban jelen légy a következő tevékenység során.

Segítő kérdések:

- Milyen hatással volt a következő tevékenységedre a Mindful Megérkezés gyakorlása?
- Mely tevékenységek előtt volt kifejezetten könnyű beiktatni
- Mely tevékenységek előtt volt kihívásteli?
- Mi segíthet a jövőben?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MINDFULNESS: ÖNGONDOSKODÁS EGY TELJESÍTMÉNY-ORIENTÁLT VILÁGBAN - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



KRAJCSÓ NELLI

Jégkocka-gyakorlat: Rezilienciaépítés mindfulness-szel

Mielőtt elkezdenek meditálni, sokan úgy hiszik, hogy a meditációval azt lehet megtanulni, hogy tökéletesen szabályozzuk és kizárjuk a gondolatainkat, hogy ne érezzük a fájdalmat, csak a nyugalmat és a kellemes érzéseket. A meditációnak és a tudatos jelenlétnek azonban nem ez a célja, és nem is így fog megtámogatni minket a kiegyensúlyozottságunkban. Amikor mindfulness-ről beszélünk, inkluzív, azaz befogadó gyakorlásról van szó, ami megengedi, hogy megjelenjenek a tapasztalatok, legyenek azok nehezek vagy könnyűek. Ez a megengedés hosszú távon azt eredményezi, hogy mivel végre nem kerüljük el a fájdalmunkat, és tudattalanul nem is erősítünk ráj, az elkezd enyhülni. Minél jobban el akarunk magunkban nyomni valamit, annál fáradtabbak és feszültebbek leszünk, viszont minél inkább képesek vagyunk az élet hullámmzésát elfogadni, annál reziliensebbek, azaz erősebbek és magabiztosabbak leszünk. Próbáld ki ezt a gyakorlatot, és kezd el építeni a stressztűrő-képességedet!

1. Keríts elő a fagyasztóból egy jégkockát!
2. Találj egy nyugodt helyet, ahol zavartalanul tudsz figyelni arra, ami történik.
3. Vidd magad mellé egy tányéron a jeget.
4. Vagy maradj állva, vagy ülj le.
5. Hunyd le a szemedet, és kapcsolódj a föld érzetéhez, majd az egész testhez – mi tapasztalható ebben a pillanatban?
6. Ha kell, vegyél néhány mély lélegzetet!
7. Kövesd a légzést pár percig, és mindig ide térj vissza a figyelmeddel, ha elkalandoznál.
8. Ha ezen a ponton úgy érzed, hogy még kényelmesebben helyezkednél el, tedd meg.
9. Nyisd ki a szemedet és figyeld meg a jégkockát, a fényeket, árnyakat, a formáját, a színét.
10. Vedd a kezébe és csukd le a szemedet.
11. Megérezhető, hogy a jég elkezd kellemetlen érzést kiváltani a tenyerünkben.

MINDFULNESS: ÖNGONDOSKODÁS EGY TELJESÍTMÉNY-ORIENTÁLT VILÁGBAN - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS

12. Tartsd ott a figyelmedet annyi érdeklődéssel, amennyivel lehetséges: milyen ez az érzés? Szűrő, kiterjedt, mély?
13. Tudod-e csak figyelni, anélkül, hogy beleavatkoznál, leraknád, elfordítanád a figyelmedet?
14. Ha ez nem megy, ne keseredj el: a jégre adott reakciónk az ellenállás, a félelem lehet, ami miatt meg akarunk tőle szabadulni. Ezt csináljuk a fájdalmunkkal is az életben.
15. Ezt az ellenállást is végig lehet követni. Milyen gondolatokban, testi érzetekben vagy érzelmekben jelenik meg?
16. Figyeld meg, ahogy olvad a jégkocka és enyhülnek az érzetek, csillapodik az ellenállás.
17. Érezd meg, hogy vagy a gyakorlat végén, és tudatosítsd, hol tudnád ezt az elfogadó figyelmet gyakorolni a mindennapokban is!

Jó gyakorlást!

A SlowTime Magyarország első online mindfulness meditációs platformja, amit Krajcsó Nelli, mindfulness meditációs tréner, a Slow Budapest alapítója állított össze.

Oldalunk pozitív támogatást nyújthat abban, hogy a meditáció rendszeressé váljon az életedben. Változatos hosszúságú és témájú hanganyagainkkal, videóinkkal és relaxációs zenéinkkel segítünk közelebb kerülni önmagadhoz, lelassítani, kikapcsolni, megnyugodni.

Használd a "SLOWTIME40" kuponkódot slowtime.hu oldalunkon, és válts éves SlowTime meditációs előfizetést, mellyel 19 900 Ft helyett 11 490 Ft-ért férhetsz hozzá több, mint 80 meditációhoz!



EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG: „MIÉRT NEM TALÁLOM AZ EGYENSÚLYT?” – KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



GOTTSCHALL ESZTER

Íme néhány egyszerű gyakorlat, amelyek nekem segítenek enyhíteni a szorongást és mindennapi stresszt!

"Dolgok, amelyek nem az én kontrollom alatt vannak (pl.: infláció, időjárás, a kormány intézkedései)":

"Dolgok, amelyeket tudok kontrollálni (pl. mikor fekszem le aludni, hogyan kezdem a napom minden reggel)":

Öszinte önvizsgálat

Mik azok a szokásaim és rögzült hiedelmeim, amik hozzájárulnak a saját szorongásomhoz? Miért csinálom ezeket? Pl.:

- Túl sok feladatot vállallok egyszerre. Miért: nem tudok nemet mondani, nem szeretnék csalódást okozni másoknak. Ha nem teszem meg ezeket, akkor nem fognak szeretni.
- Annyira maximalista vagyok, hogy mindig a tökéletesre törekszem. Miért: csak a tökéletest tartom elfogadhatónak, nem szeretném, hogy mások hibázni lássanak.
- Túl sok időt töltök Instagramon. Miért: kíváncsi vagyok, hogy mások mit csinálnak, hol tartanak.

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG: „MIÉRT NEM TALÁLOM AZ EGYENSÚLYT?” – KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



.....

.....

.....

.....

.....

Tudatos elcsendesedés

A Jóga Életmód Youtube csatornáján elérhető ajánlott meditáció:

Jóga Kezdőknek | Elcsendesedés + Befelé figyelés



TÓTH BALÁZS

Tartós fogyás diéta nélkül -

Próbáld ki most kedvezményesen 5000Ft-ért!

NEMDIÉTA

**"Még most sem hiszem el, hogy fogyhatok úgy, hogy
nem szenvedek."**

Túlsúllyal, érzelmi evéssel küzdesz te magad vagy gyermeked? Életszerű és emberi módon szeretnél változni? Ha tetszett az Egészségtudatosság kerekasztal-beszélgetés, és szeretnéd személyesen kipróbálni a nemdiéta módszert, most kedvezményesen igénybe veheted az első 90p-es alkalmat online (7000Ft helyett 5000Ft-ért). Nincs más dolgod, mint hogy jelentkez emailben a nemdieta.hu honlapon keresztül és beleírd a szövegbe a "Megoldás Online Kedvezmény" kulcsszót!

Megoldásközpont Extra Tipp

ÉTELALLERGIA GYERMEKKORBAN – ÍGY SEGÍTHETED A GYERMEKED BEILLESZKEDÉSÉT!

Adjunk esélyt a beilleszkedésre!

Ha a gyermek úgy érzi, hogy sok mindenből kimarad, kilóg a sorból, a társas kapcsolatok aktív keresése egy jó megoldásként szolgálhat. Egy biztonságos, avagy otthoni környezetben rendezett találkozó a meghívott gyerekekkel csökkenti a szülők félelmeit, hogy a gyermek számára veszélyes ételeket fog enni.

Otthon, ahol már a „különleges a normális” kevesebb figyelmet kapnak a különbségek, és a gyermekek könnyedebben feledkeznek bele a játékba, ha ezzel a sokszor szorongást okozó tényezővel legalább ott nem kell foglalkozniuk. Ez különösen hasznos olyan gyermekek esetében, akik allergiájukból adódóan, akár komoly egészségügyi problémákat érzékelhetnek, ha nem elég óvatosak.

Az együtt főzés, a szalonnasütés, vagy a palacsintakészítés segíti a felhőtlen hangulat és a közös pozitív élmények kialakulását. Így hát elő a fakanalakkal, a keverőtálakkal és a sok nevetéssel! :)



ÉTELALLERGIA GYERMEKKORBAN

Egy meglévő vagy frissen diagnosztizált ételallergia önmagában is nagy változásokat okozhat mind a gyermek, mind a család életében. Mit tehetünk akkor, ha úgy érezzük, hogy gyermekünk szorongást vagy frusztrációt élt át az allergiája miatt?

[ELOLVASOM A CIKKET!](#)

DR. OROSZ RÓBERT - HIT, SPIRITUALITÁS ÉS PSZICHOLÓGIA A MINDENNAPOKBAN



Ajánlott honlap:

www.letezespont.hu

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tipp

ÉLD MEG A HÁLÁT A MINDENNAPOKBAN!

Hálacetli

Eszközigény: két befőttesüveg, színes papír, toll.

A feladat leírása: Tegyél az egyik befőttesüvegbe kb. 3×4 centiméterre vagdalt színes papírlapokat. Annyi darab kell, ahány napig csinálod a naplót.

Kitűzött ideig (lehet ez egy hét, de egy hónap, vagy akár egy év is), minden este vegyél ki egy lapot, és írd rá az aznapi dátumot, plusz a választ a kérdésre: „Miért voltál a leghálásabb a mai napon?”

Miután ez megvan, hajtsd össze a lapot, és dobd be a másik befőttesüvegbe.

Ha nincs kedved a papírlapokkal vacakolni, nyugodtan vezetheted egy füzetben is a listádat, de így sokkal mókásabb. :)

Mindful hála

Legközelebb, ha a boltba mész, fizetéskor a pénztárnál ne megszokásból mondd a „köszönöm”-öt a pénztárosnak! Mielőtt elmész a kasszától, gondold végig, miért lehetsz hálás neki. Például, mert ott kell ülnie vagy állnia sok órán keresztül a boltban, el kell viselnie az udvariatlan, mogorva vásárlókat is, és gyorsaságával ő is hozzájárul, hogy minél hamarabb kosaradba-szatyrodba kerüljenek a vásárfiak. Ennek tudatában mosolyogva, kedvesen – és mindenképpen úgy, hogy ő is hallja – köszönd meg. Elég ezt egy rövidke „köszönöm” szóba sűríteni, a lényeg, hogy ne a szokásos monoton „köszönöm, viszlát” legyen. :)



A HÁLA PSZICHOLÓGIÁJA

Vajon miért van ennyi pozitív hatása, és mik is pontosan ezek? És hogyan lehet a hálát gyakorolni a mindennapok folyamán?

[ELOLVASOM A CIKKET!](#)

„ALKOSD MEG ÖNMAGAD!” - MŰVÉSZETEK AZ ÖNISMERET SZOLGÁLATÁBAN - KERÉKASZTAL-BESZÉLGETÉS



REZILIENCIAGYAKORLATOK

“Amikor egy ajtó bezárul, kinyílik egy másik” - reziliens megküzdés gyakorlat

Gyakori mondás, hogy „amikor egy ajtó bezárul, kinyílik egy másik”, de vajon mit is jelent ez számunkra? Az előbbi gondolat szólhatna a reziliencia képességéről is, vagyis arról, hogy egy nehéz helyzettel való megküzdés esetén tudunk-e rugalmasan, más perspektívából reagálni, megtalálni azt a bizonyos “kinyíló ajtót”.

Az alábbi gyakorlatban egy korábbi nehéz helyzet felidézése mentén tudod meg tapasztalni, milyen az, amikor ahelyett, hogy a bezárt ajtó feszegetésére fókuszálsz, elkezded észrevenni az újonnan kinyíló ajtókat, és a régi tapasztalatokból felvértézve kinyitni azokat.

1. Készülj elő fejben a gyakorlatra!

Ez nem egy könnyű gyakorlat, így akkor állj neki, ha úgy érzed, hogy tudsz mélyebben önmagadra tekinteni! Amikor azt érzed belevágnál, igazítsd úgy, hogy legyen nyugalmasan önmagadra fordítható időd, amikor tudsz a gondolataiddal lenni.

2. Hangolódj a témára!

Mielőtt a gyakorlatba belekezdenél, állj meg egy picit, és gondold végig, hogyan is állsz a változásokhoz? Mi jut először eszedbe, ha meghallod a “változás” szót? Írj le pár gondolatot ezekről magadnak.



„ALKOSD MEG ÖNMAGAD!” - MŰVÉSZETEK AZ ÖNISMERET SZOLGÁLATÁBAN - KERÉKASZTAL-BESZÉLGETÉS

3. Haladj végig a gyakorlat lépésein!

Gondolj egy olyan helyzetre az életedben, amikor valami nem jött össze, valaki visszautasított, egy terved összedőlt. Ezek olyan pontok, amikor azt mondhatjuk bezárult egy ajtó! Írj össze néhányat, amelyek eszedbe jutnak.

Gondolj arra, mi történt ezután: milyen ajtók nyíltak ki? Mi az, ami nem történt volna meg, ha az előző ajtó nem zárul be? Írj össze a “bezárult ajtó” helyzeteket követő néhány eseményt, lehetőséget, amelyek eszedbe jutnak.

A gyakorlat eddigi kérdéseinek a mentén is tetten érhető, hogy nagyban segíti a megküzdést, ha a nehéz helyzetekben, melyeket megváltoztatni nem tudunk, arra fókuszálunk, ahogyan mi azokban benne vagyunk. A következő kérdések mentén tekints vissza a fentebb összeszedett helyzetekre és reflektálj arra, hogyan élted ezeket meg, hogyan tekintesz most rájuk?

„ALKOSD MEG ÖNMAGAD!” - MŰVÉSZETEK AZ ÖNISMERET SZOLGÁLATÁBAN - KERÉKASZTAL-BESZÉLGETÉS

**Hogyan hatott rád a felidézett ajtó bezáródása? Milyen módon fordultál
önmagadhoz az adott helyzetben?**

**Mikor és hogyan vetted észre, hogy van új ajtó, melyet kinyithatsz?
Mi segített ezt felismerni, kinyitni?**

Visszatekintve, mit tanultál magadról ebben a helyzetben?

**Hogyan tekintesz most a bezárt és az újonnan nyílt ajtókra? Mit gondolsz
ezek mentén a változásról?**

**Mit üzennél magadnak ezek alapján, arra az esetre, ha legközelebb ilyen
helyzetbe kerülnél?**

DR. RICK HANSON – REZILIENCIAÉPÍTÉS
A GYAKORLATBAN - A BENNÜNK REJLŐ ERŐFORRÁSOK
FELFEDEZÉSE



Ajánlott honlap:

www.rickhanson.net

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tipp

A SZERETET BENNED KEZDŐDIK!

Az egészséges önszeretet kialakításában sokat segíthet az önegyüttérzés, így most egy erre irányuló gyakorlatot szeretnénk megmutatni nektek.

Fejleszd az önegyüttérzésedet!

- Tedd fel magadnak a kérdést: *"Hogyan reagálnék, ha egy számomra fontos személy bánkódna valami miatt?"*
- Írd le, hogy mit mondanál neki, és milyen hangnemben! Esetleg abban támogatnád, hogy önmarcangolás helyett empátiáskusan forduljon önmagához?



- Ezután képzelj magad a barátod helyébe! Az előbbihez hasonló módon vizsgáld meg, hogyan viszonyulsz önmagadhoz? Mit mondasz, és milyen hangnemben?



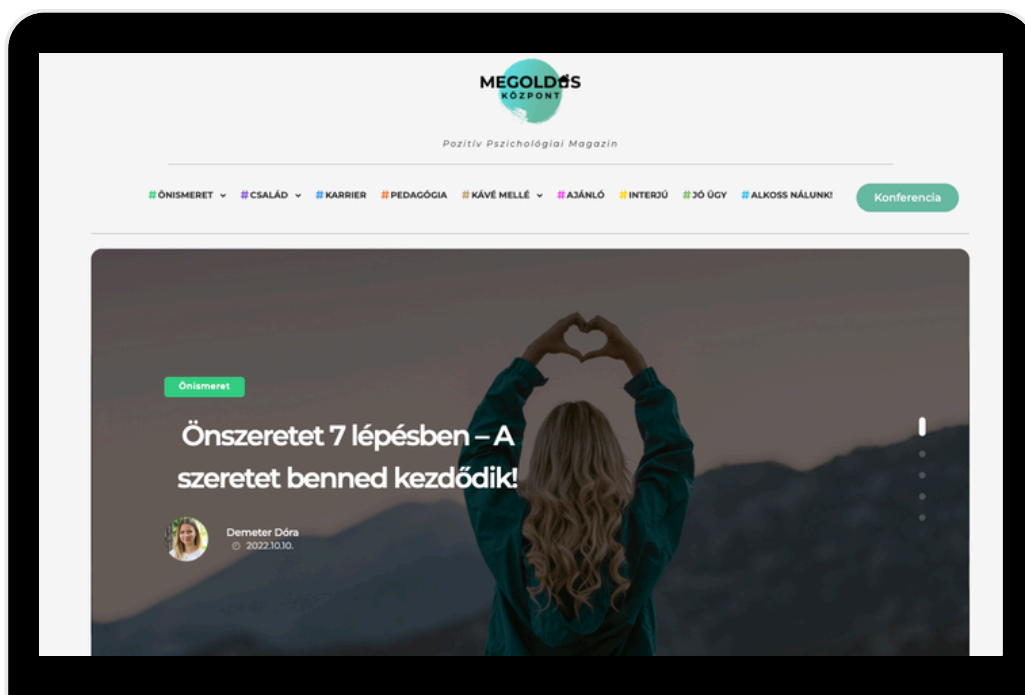
- Van különbség a két reakció között? Ha van, akkor mi miatt állsz másképp magadhoz, mint a számodra fontos személyekhez?
- Mi változna, ha magadhoz is hasonlóképpen viszonyulnál, mint szeretteidhez?

REZILIENCIAÉPÍTÉS A GYAKORLATBAN

"HOGYAN KÜZDHETEK MEG AZ ÉLET VIHARAIVAL?"

Magyarország első pozitív pszichológiai közössége,
mely gyakorlatias szakmai segítséget nyújt
kihívásaid kreatív és rugalmas megoldásához.

Megoldásközpont Magazin



GYAKORLATTÁR

REZILIENCIA MUNKAFÜZET

02. NAP

Mélyítsd el a tudásod!

MEGOLDÁS
KÖZPONT

A KONFERENCIÁRÓL

Az elmúlt éveinkben egy valami stabilan jelen volt: a bizonytalanság. Ez alapjaiban ingatja meg az olyan természetes emberi szükségleteinket, mint a biztonság, a kiszámíthatóság vagy a kontroll iránti igényünk. Az erőforrásaink vészesen megfogyatkoztak.

- Mit tehetünk azért, hogy könnyebben éljük meg a kialakult helyzetet?
- Hogyan csökkenthetjük a szinte állandósult stresszt és szorongást?
- Mi is az a reziliencia, és miért elengedhetetlen manapság?
- Hogyan lehet a rezilienciaépítést a párkapcsolatban, családban vagy a munkahelyen gyakorolni?
- És hogyan kapcsolódik a reziliencia a meditációhoz, a kommunikációhoz vagy épp a szexualitáshoz?

Többek között ezekre a kérdésekre kerestünk válaszokat a konferencia során; bízva abban, hogy minden konferencia-résztevőnek sikerül egy kis muníciót gyűjteni, ami segíthet szembenézni az élet viharaival.

A Reziliencia Munkafüzetet pedig azért hoztuk létre, hogy még jobban elmélyíthesd, tovább szőhesd a konferencia előadásaiiban elhangzottakat.

TIPP

Az írás megszűri, letisztítja a gondolataidat, és segít az egész részekre bontásában

Minden előadáshoz tartozik egy „*Amit magammal viszek...*” blokk, vagy egy kis gyakorlat. Ez lehetőséget nyújt arra, hogy átgondold és összefoglald, milyen hatással volt rád az adott előadás – mit viszel magaddal, mit tanultál belőle, hogyan szeretnéd átültetni a gyakorlatba a hallottakat.

Talán extra fáradságnak tűnik a munkafüzet feldolgozása, azonban nagyszerű összegzéseit találod majd a munkádnak, amikor hónapok, vagy évek múlva újra átolvasgatod a munkafüzetet. :)

Nem érdemes azonban túl nagy teljesítménynyomást helyezni magadra. Most sehova nem kell rohannod, semmit nem kell azonnal megcsinálnod – hiszen az anyagok örökre a tied maradnak.

Segíthet, ha készítesz egy kis tervet (pl. hogy „minden hétvégén megnézek két előadást, és feldolgozom a hozzá tartozó részt a munkafüzetben”). Így nem árasztod el magad, de talán nem esel a halogatás csapdájába sem. Csínáld úgy, ahogy téged a legjobban szolgál!

És ne feledd: A kezvedben van a kulcs ahhoz, hogy a rezilienciából – mint benned rejlő belső erőforrásból – a legtöbbet hozhasd ki!

Szeretettel,
Gerhát Réka és a Megoldásközpont csapata



FAZEKAS ÉVA – KARRIERÉPÍTÉS VIHARBAN - SZAKMAI JÖVŐKÉP A VÁLSÁGOK ÉS HÁBORÚK ÁRNYÉKÁBAN



Ajánlott honlap:

www.jobangel.hu

Vezetői vagy szakértői portfólió készítése

Amikor már nem férünk bele egy maximum 2 oldalas önéletrajzba, mert 20+ évnyi tapasztalat, szakmai élmény és tevékenység ennél több felületet kíván, egy jól szerkesztett szakértői vagy vezetői portfólió lehet a szakmai bemutatkozásunk írásos formája.

Egy ilyen anyag összeállítására készült az alább letölthető segédanyag.

Letöltöm az anyagot!

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÁLLALKOZÁS VAGY ALKALMAZOTTI LÉT – „HOGYAN ÉPÍTSEK STABIL JÖVŐT?” - KERÉKASZTAL-BESZÉLGETÉS

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tippek

„HOGYAN ÉPÍTSEK STABIL JÖVŐT?”

1.) Haladj a céljaid felé!

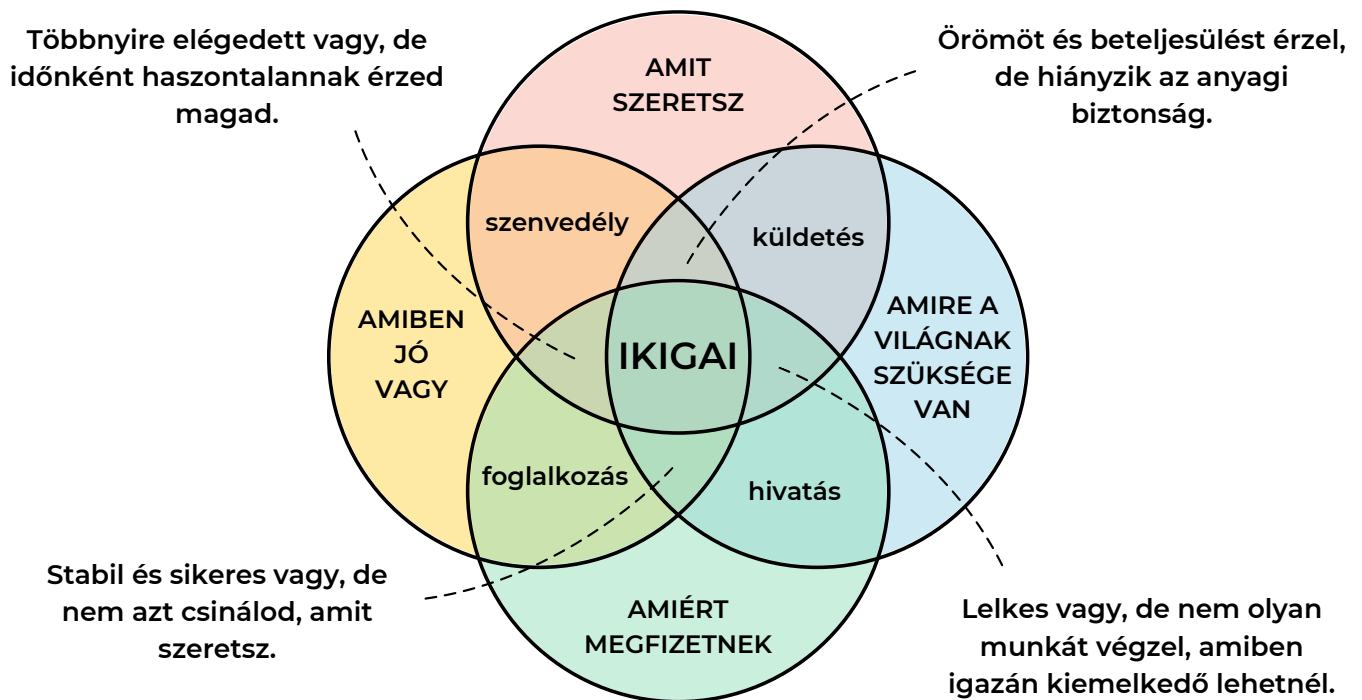
Állíts fel néhány reális célt! Csinálj rendszeresen valami olyat, ami lehetővé teszi, hogy a céljaid felé haladj – még akkor is, ha az aktuális lépés csak kis eredménynek tűnik. Ahelyett, hogy azokra a nagyobb feladatokra összpontosítasz, amelyek teljesíthetetlennek tűnnek, tedd fel magadnak a kérdést: „Mi az az egyetlen (akár apró) dolog, amit tudom, hogy ma megtehetek, és ami segít abba az irányba haladni, amerre menni szeretnék?”

2.) Fogadd el, hogy a változás az élet része!

Előfordulhat, hogy a kedvezőtlen helyzetek következtében bizonyos célokat nem tudunk elérni. A megváltoztathatatlan történések elfogadása segíthet, hogy azokra a körülményekre tudjunk összpontosítani, amelyeken tudunk változtatni.

3.) Találd meg a saját ikigaidat!

Az ikigai kifejezést nem lehet egyértelműen lefordítani. Egy összetett szó, amelyet az iki (élni) és a gai (érték, ok) szavak összetételeként azonosíthatunk. Jelentése leginkább „az élet értékei” vagy „az élet értelme” kifejezésekkel foglалható össze.



Hogyan találhatjuk meg létezésünk okát, vagyis azt a tevékenységet, ami értelmet ad mindennapjainknak? [Cikkünk - melyet ide kattintva érhetsz el - ,_ ebben lehet a segítségedre!](#)

„SEGÍTSÉG, KIÉGTEM!” HOGYAN ISMERD FEL, ÉS MIT TEHETSZ, HA MÁR NYAKIG BENNE VAGY? - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„SEGÍTSÉG, KIÉGTEM!” HOGYAN ISMERD FEL, ÉS MIT TEHETSZ, HA MÁR NYAKIG BENNE VAGY? - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



PONGOR ÁGNES

Ismerd fel a kiégés jeleit!

A kiégés veszélye bármelyikünket fenyegethet. Különösen, ha nagy energiát és lelkesedést fektetünk valamely hétköznapi tevékenységünkbe – legyen az a munkánk vagy egy családi szerepünk.

Ha úgy érzed, hogy te is ráléptél a kiégéshez vezető útra, az alábbi állítások segítenek abban, hogy megvizsgáld az aktuális állapotodat: minél többször mondd (akár magadban) a következő mondatokat, annál valószínűbb, hogy a kiégés egy előrehaladott fázisában tartasz.

Akár értékelheted is az állításokat egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol az 1 = "Egyáltalán nem jellemző."; a 10 = "Nagyon jellemző rám."

- 1 Folyamatosan fáradt vagyok, egyszerűen nincs kedvem semmihez.
- 2 Nehezen tudom rávenni magam arra, hogy hozzáfogjak a teendőimhez.
- 3 Legszívesebben kifutnék a világból.
- 4 Már korán reggel mérhetetlenül fáradtnak érzem magam – ahhoz sincs kedvem, hogy kikeljek az ágyból.
- 5 Nem látom a végét a feladatlistámnak: amikor kipipálok egy feladatot, mindig adódik helyette valami más.
- 6 Egyszerűen nincs időm pihenni.
- 7 Szorongással tölt el, ha az előttem álló feladatokra gondolok.
- 8 Nagyon fel tudnak bosszantani a hétköznapi apróságok: úgy érzem, hogy tele van a pohár.
- 9 Elfelejtettem, hogy mit is akartam mondani / csinálni.

„SEGÍTSÉG, KIÉGTEM!” HOGYAN ISMERD FEL, ÉS MIT TEHETSZ, HA MÁR NYAKIG BENNE VAGY? - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS

- 10 Ha egy nap 48 órából állna, az is kevés lenne.
- 11 Nincs időm odafigyelni magamra.
- 12 Nincs energiám arra, hogy meghallgassak másokat – a saját problémáimmal sem tudok mit kezdeni.
- 13 Olyan jó lenne egy hétvége, amikor nem kell csinálni semmit.
- 14 Folyamatosan teszek-veszek, mégis úgy érzem, hogy nem haladok sehová.
- 15 Legszívesebben csak sírnék.
- 16 Hiába megyek el kirándulni / sportolni / szórakozni, egyszerűen nem tudok feltöltődni.
- 17 Nem ezt az életet képzeltem el magamnak.
- 18 Úgy érzem, hogy nem tudok őszintén örülni semminek.
- 19 Nincs erőm még azzal is foglalkozni, hogyan nézek ki.
- 20 Mindig fáj valahol.
- 21 Folyton fáradt vagyok, este mégis alig tudok elaludni a gondolataimtól.
- 22 Kikészülök, ha valaki megint kér tőlem valamit.
- 23 Fásultnak érzem magam, képtelen vagyok együttérezni másokkal.
- 24 Irritálnak az emberek és a problémáik.
- 25 Úgy érzem, hogy nem a helyemen vagyok.
- 26 Elhasználtnak érzem magam.

Amennyiben nem érzed magadban a kellő erőt a változtatáshoz, ajánlott szakember segítségét kérni a helyzettel való megküzdéshez!

Megoldásközpont Extra Tippek

MUNKA VS. MAGÁNÉLET? – TEREMTSÜNK EGYENSÚLYT!

A munka és a magánélet szétválasztásához elengedhetetlen, hogy megtanuljunk az itt és most-ra koncentrálni, megélni a pillanatot, legyen bármilyen szituációról szó. Ha munka közben csak és kizárólag a munkánkra koncentrálnunk, azon kívül pedig mindig az éppen aktuális tevékenységünkre, sokkal egyszerűbben rendet tudunk tartani az életünkben.

A tudatos jelenlét gyakorlásához a következőket ajánljuk:

- Mielőtt elindulnál munkába (miután beülsz az autóba, vagy miközben a buszt várod), egy percre figyelj a légzésedre! Csak egyszerűen figyelj arra, ahogyan a levegő be- és kiáramlik az orrodon, miként emelkedik és süllyed a mellkasod. Közben ne próbáld meg lelassítani vagy szabályosabbá tenni a légzésed.
- Amikor megérkezel a munkahelyedre, egy pillanatra tudatosítsd magadban azt, hogy hol vagy és hová tartasz.
- Munka közben, az íróasztal mögött ülve (ha irodában dolgozol), többször tudatosítsd magadban a testtartásodat, testrészeid helyzetét és más testi érzeteidet.
- Ahogy kilépsz a munkahelyedről, tudatosítsd a kinti hőmérsékletet, fényviszonyokat.
- Mielőtt hazaérsz, tudatosítsd magadban, hogy hamarosan belépsz az otthonodba.

Otthon, próbáld ki a következő gyakorlatokat:

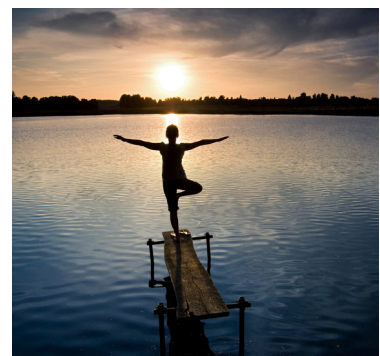
- A fürdőszobában a rutinszerű tevékenységek közben figyelj meg a téged érő ingereket: a tusfürdő illatát, a fogkrém ízét, a víz hőmérsékletét.
- A tea, kávé, vagy bármilyen más ital fogyasztása közben figyelj meg a bögre (pohár) hőmérsékletét, az ital ízét, utóízét.
- A napod során használj olyan emlékeztető ingereket, amelyek mindig segítenek legalább néhány pillanatra visszatérni a jelenbe. Ez lehet bármi: egy ajtón való belépés, vagy valamely megszokott hang, amit gyakran hallasz a napjaid során.

Minden órában figyelj 1 percre a légzésedre!

TOVÁBBI TIPPEK:

Hogyan tudunk egyensúlyt teremteni az életünkben, amikor mindkét oldalon fokozott elvárásokkal szembesülünk? És úgy általában? Hiszen nem csak ilyenkor kell odafigyelnünk egymásra és egyensúlyt megvalósítani az életünkben.

ELOLVASOM A CIKKET!



A JÓSZÁNDÉK ÁRNYOLDALAI? SEGÍTSÉGNYÚJTÁS A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN - KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS



GERHÁT RÉKA

**Hogyan használd az online
teret - téged támogató módon?**

Az értesítések irányítanak téged, vagy te azokat?

Megfigyelési kísérlet: Felkeléstől lefekvésig gyűjtsd össze, hogy összesen hány értesítést kaptál aznap. Számolj bele mindent a munkahelyi e-mail-ektől kezdve, a programajánlókig, a barátaid üzeneteitől a különböző közösségi média-felületek mondanivalójáig! Nap végén nézd át a listádat. Mennyi értesítést kaptál egy nap alatt? Soknak találod, vagy még épp boldogulsz velük? Ha soknak találod, akkor ideje tudatosítanod, hogy mik azok, amik hozzátesznek a napodhoz, és mik azok, amik inkább csak felesleges információkkal elterelnek téged a fontosabb feladatokról.

Hiteles forrásokból tájékozódj!

A félinformációk, a sugalmazott gondolatok, a szakmai alátámasztás vagy következetesség igénye nélkül készült tartalmak beszűkíthetik a gondolkodás-módunkat, és fokozhatják a stressz- és szorongásszintünket. Sajnos a média alapvető jellegzetessége, hogy az események negatív aspektusaira, a konstruktív üzenetek helyett a problémákra helyezi a hangsúlyt, és gyakran születnek „lájkvadász” tartalmak. Ne hagyd, hogy ezek lepjék el az elmédet!

Néha távolodj el a közösségi médiától!

Utazás közben – social media helyett olvass könyvet, vagy hallgass egy izgalmas podcastet! Kezdj el figyelni a körülötted lévő világra. a valami apró mindful gyakorlatot (légzés / érzések figyelése, a táj vagy város szemlélése) is beleviszel, még az elmédet is frissíteni fogja. Ráadásul egy kis szünet abban segíthet, hogy megfigyeld, mi az, ami valóban jó hatással van rád! :)

A JÓSZÁNDÉK ÁRNYOLDALAI? SEGÍTSÉGNYÚJTÁS A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN - KERÉKASZTAL-BESZÉLGETÉS

EGY DOLOG...



... amit befejezek, mert nem visz előre:



... amit folytatok, mert előre visz:



... amit elkezdek a mentális jóllétem érdekében:

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FÜGGŐSÉGEINK TÖRTÉNETE

– INTERJÚBESZÉLGETÉS BAJZÁTH SÁNDORRAL



Levél a családhoz egy aktív használótól

www.addikt.hu

Nyílt levél a családomhoz

Drog- / alkoholfüggő vagyok... és szükségem van a segítségedre. Ne oldd meg a problémáimat, mert akkor többé nem tudlak tisztelni. Sem téged, sem magamat. Ne oktass ki, ne moralizálj, ne szidalmaz, ne okolj, ne vitatkozz velem... Sem akkor, ha be vagyok állva / rúgva, sem akkor, ha tiszta / józan vagyok. Lehet, hogy ettől te jobban érzed magad, de a helyzet romlik. Hidd el nekem, hogy amiket mondasz nekem vagy rólam, azok semminek tűnnek ahhoz képest, amit magamnak mondok minden áldott nap. Ne vedd készpénznek az ígéreteimet. A betegségem természetéből fakad, hogy nem tudom megtartani azokat, még akkor sem, ha komolyan gondolom akkor, amikor megteszem. Az ígéretes csak a módszerem arra, hogy elodázzam a fájdalmat. Próbáld meg nem elveszíteni a türelmed velem, mert a harag csak téged pusztít és annak a lehetőségeit, hogy segíthess nekem. Ne hagyd, hogy a miattam való aggodásod / idegeskedésed rávegyen, hogy Te tedd meg helyettem azt, amit magamért kellene.

Ne higgy el mindent, amit mondok neked.

Gyakran FOGALMAM SINCS, hogy mi az igazság, nemhogy még azt el is mondjam. Ne keress kifogásokat számomra és ne próbálj megmenteni a szerhasználat/ivás következményeitől. Lehet, hogy a közvetlen krízishelyzetet ez enyhítené, de magát a betegséget súlyosbítja hosszabb távon. Ne menekülj el a valóság elől, mint én. A drog / alkoholfüggőség a betegségem, a használat/ivás folytatásával együtt rosszabbodik. Jelöld ki a HATÁROKAT, és ezekhez ragaszkodj is, bármit is mondanék vagy tennék. MOST kezdj neki a TANULÁSNAK és MAGADAT HOZD RENDBE. Keress az elérhető ANONIM önsegítő csoportokból olyat, ami a helyzetednek megfelel. Ez CSALÁDI betegség! Segítségre van szükségem. Orvostól, pszichiátertől, tanácsadótól, valamint emberektől az önsegítő programokból, akik maguk is kábítószer/alkohol függőségükből felépültek..., de mindenkinek felett Istentől. Nem tudsz se te, se más megmenteni vagy meggyógyítani. Ezt nekem kell megtennem és ezt nekem kell akarnom – magamért. Nincsen SEMMI, amit mondhatnál vagy tehetnél, hogy RÁVEGYÉL arra, hogy segítséghez folyamodjak.

FÜGGŐSÉGEINK TÖRTÉNETE

– INTERJÚBESZÉLGETÉS BAJZÁTH SÁNDORRAL

Eddig a pontig magamnak kell eljutnom.

Csak a szeretetedre van szükségem, a támogatásodra, az imáidra. Szánj rá időt, hogy minél többet tudj a betegségemről, ahogy egyébként is tennél, ha bármilyen más betegségelem lenne. Bármilyen nehéznek is tűnik, ne felejtsd el, hogy BETEG ember vagyok, nem pedig rossz ember. Ne egyengessed helyettem az utam. Ez csak abban segít, hogy megöljem magam. Tudom, hogy ez nehéz neked. Nekem is az. NEM a te hibád! Senki sem hibás. Nem az én választásom volt, hogy ilyen legyek, de valóban van választásom, hogy felépüljek... Ezt a döntést csak én hozhatom meg, amikor készen állok erre és hajlandó vagyok rá, vállalva mindazt, ami ezzel jár.

Tisztelettel: Hőn szeretett, függő hozzátartozód

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAMBALA ÉVA – ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ AZ ÉLET VIHARAIBAN



Ajánlott honlap:

www.rambala.hu

"Ha valami nem tetszik, mondd ki anélkül, hogy kritizálnál!"

Az erőszakmentes kommunikáció gyakorlatba való átültetését – az érzések és szükségletek beazonosítását, valamint az üzenet megfogalmazását segíti az alábbi linken található segédanyag.

Letöltöm az anyagot!

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. SZONDY MÁTÉ – TECHNOSTRESSZ ÉS DIGITÁLIS
TUDATOSSÁG



Ajánlott honlap:

www.szondymate.hu

„Amit magammal viszek...”



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Megoldásközpont Extra Tipp

DIGITÁLIS TUDATOSSÁG

„Csak rápillantok a telefonomra...”

Veled is előfordult már, hogy pár percre elővetted a telefonodat – tényleg csak azért, hogy rápillants, gyorsan átgörgetsd a közösségimédia-felületeidet –, és azon kaptad magad, hogy már eltelt 10-20 perc is?

Gyakran megesik, hogy mindezt észrevétlenül, naponta többször is megteesszük, így egy nap alatt akár több órát is tölthetünk a céltalan interneten való szörföléssel.

Ez ijesztőnek tűnhet, elsőnek pedig azt gondolhatjuk, hogy velünk ilyen biztosan nem fordul elő, hiszen tudatosan odafigyelünk a médiafogyasztásunkra szánt időre. Érdeemes (akár a telefon beállításain belül vagy applikáció segítségével) egy pillantást vetni a valós adatokra.

Megfigyelési kísérlet:

Figyeld meg saját szokásaidat, és szabj határokat! Több alkalmazás elérhető, amely nemcsak méri a különböző alkalmazásokban töltött aktív idődet, hanem beállíthatsz napi limitet is, amelynek letelte után értesítést kapsz.



Az egyik kedvencem a [Forest](#), amiben facsemetéket ültethetünk virtuálisan, és amíg azok növekednek, nem "nyúlhatunk" a telefonhoz / bizonyos appokhoz... :)

TOVÁBBI TIPPEK:

A mobiltelefon-használat nagyon elterjedt, pláne mióta az internetelérés is megjelent a készülékeken. Azonban nagyon könnyen és észrevétlenül függővé válhatunk. Mik a telefonfüggőség jelei? Hogyan lehet észrevenni? És hogyan tudjuk leküzdeni?

ELOLVASOM A CIKKET!



REZILIENCIAÉPÍTÉS A GYAKORLATBAN

"HOGYAN KÜZDHETEK MEG AZ ÉLET VIHARAIVAL?"

Magyarország első pozitív pszichológiai közössége,
mely gyakorlatias szakmai segítséget nyújt
kihívásaid kreatív és rugalmas megoldásához.

Megoldásközpont Magazin

