



A nap hét csodája

Lelekiságs

FRANKÓ BETTA
tanácsadó szakpszichológus

2024 | Minden jog fenntartva.

NEM A RÓZSZASZÍN SZEMÜVEGET KELL FELTENNI, HANEM A SZÜRKÉT LEVENNI!

Ez a gyakorlat akkor született meg, amikor egy kliensem arra kért, segítsek neki másképpen látni a világot.

Úgy érezte, **hiába próbál pozitívan gondolkodni, az „nem működött”** – és különösen nehezebbé esett észrevenni saját életében az értékes és örömteli dolgokat.

Igazi kihívás elé állítottam tehát **A nap 7 csodájával**, amely rendkívül hatékonynak bizonyult: ahogy felébresztettük az érzékelést új nézőpontokkal, az egybefolyó, nyomasztó napok hirtelen megteltek élettél és színekkel.

MELLÉKHATÁS: MEGNÖVEKEDETT ÖNBIZALOM

Azóta már sok kliensemnél „bevált” A nap 7 csodája, amelyet most megosztok Veled, hogy Te is fejleszthesd tudatos érzékelésed és erősíthesd magadban a pozitív gondolkodást.

Figyelem, a feladat komoly mentális tornával jár!

Rendesen meg kell majd dolgoztatnod az észlelő rendszereidet! A nap 7 csodája igénybe veszi érzékszerveinket és belső erőforrásainkat, így ezen "szellemi edzésgyakorlat" egyik gyakori mellékhatása a nagyobb énhatékonyság és önbizalom érzése.



MIRŐL SZÓL A GYAKORLAT?

Minden napban rejtezik 7 apró érték, "csoda" - a feladat, hogy minden nap találj ezen kategóriák mentén tetszőleges élményeket, érzéseket, gondolatokat, tapasztalásokat, s rögzítsd azokat magad számára.

A NAP 7 CSODÁJA

SZÉPSÉG

MI AZ, AMI GYÖNYÖRŰ VOLT A MAI NAPBAN? MIBEN LÁTTAM AKÁR KÜLSŐ, AKÁR BELSŐ SZÉPSÉGET?

ÚJSZERŰSÉG

MILYEN ÚJ GONDOLAT, ÉLMÉNY, INFORMÁCIÓ VAGY INGER ÉRT MA? MIT PRÓBÁLTAM KI, AMIT KORÁBBAN NEM? MIT VETTEM MA ÉSZRE, AMIT KORÁBBAN MÉG NEM?

MEGLEPETÉS, FURCSASÁG

MI VOLT A MAI NAPBAN SZOKATLAN? VOLT-E A NAPBAN BÁRMI MEGLEPŐ, FURCSA, ESETLEG BIZARR, MEGHÖKKENTŐ?

HÁLA

MI AZ, AMIÉRT HÁLÁT TUDOK ADNI A MAI NAPBAN?

ÉRDEKESÉG

MI VOLT ÉRDEKES, VAGY ELGONDOLKODTATÓ A MAI NAPBAN? MI KETTETTE FEL AZ ÉRDEKLŐDÉSEM? MOZGATTA-E BÁRMI MEG A FANTÁZIÁMAT? MI HÍVTA A FIGYELMEM, MINEK LEHETETT VOLNA UTÁNAJÁRNI?

HUMOR, DERŰ

MIN NEVETTÉL MA? MI VOLT A MAI NAPBAN IGAZÁN VICCES? MI FAKASZTOTT MOSOLYRA?

ÉRTÉKESÉG

MIT ÉREZTEM ÉRTÉKESNEK A MAI NAPBAN? MIVEL VAGY KIVEL TALÁLKOZTAM, AMI/AKI VALAMILYEN ÉRTÉKET KÉPVISELT SZÁMOMRA?



ÍGY VEZESD A NAPLÓDAT

Törekedj arra, hogy legalább hét napon át, mindhét kategória mentén rögzíts tetszőleges élményeket, érzéseket, gondolatokat, tapasztalásokat a napból.

A NAPI...

Élményem vagy tapasztalatom...

...SZÉPSÉG?

...ÉRDEKESSÉG?

...ÚJSZERŰSÉG?

...HUMOR, DERŰS PILLANAT?

...MEGLEPETÉS, FURCSASÁG?

...ÉRTÉKES DOLOG?

...HÁLA?

ÍGY MŰKÖDIK

A gyakorlat igazán akkor lesz hatásos, **ha legalább 7 napon keresztül, következetesen és naplószerűen vezedsz a 7 csodát.**

Jó, ha tudod: Lesznek olyan napok, amikor könnyedén össze fogod tudni gyűjteni a 7 csodát, míg máskor kitartóan kell keresned, hogy megtaláld őket. A cél nem a tökéletesség, hanem az, hogy egyre magabiztosabbá válj, ahogy nyitasz észleléssel a világ értékei és az élet szépségei felé.

“ÉS MI VAN, HA NEM TALÁLOM ŐKET?”

Ha nem sikerül megtalálni mind a hetet minden napon, semmi gond – sőt, tudod, hogy nagyon sokat tanulhatsz magadról a „nehéz” kategóriák mentén is.

A 7. nap végén tarts önvizsgálatot, és tedd fel magadnak alábbi kérdéseket:

- Hogyan érzem most magam, mi változott?
- Milyen felismeréseket gyűjtöttem?
- Milyen élmény volt figyelmemet tudatosan terelni?
- Melyik kategória volt, amelyet a legtöbb napon különösen könnyen megtaláltam?
- Melyik csodát kellett legtöbb verejtékkal keresni?

Míg előbbi arra hívja fel a figyelmet, hogy **mi a személyes erősséged,** az utóbbi arra tanít, hogy mit kell még tudatosan erősítened magadban.

A KULCSSZÓ MINDEN ESETBEN A GYAKORLÁS! ♥

Örömteli keresést kívánok Neked!

Szeretettel,

Betta



Tapasztalataid, visszajelzéseid örömmel veszem
a lelkisugo@gmail.com címen.

Maradjunk kapcsolatban!

@LELKISUGO