

ÖRÖMTÉRKÉPEZÉS

Tudatos örömpítés a mindennapokban

Szeretettel köszöntelek!

Amire szükséged lesz:

- kb. 1-2 órányi zavartalan, önmagaddal töltött időre
 - csendre vagy kedvenc háttérzenédre
- egy naplóra/füzetre vagy erre a dokumentumra kinyomtatva
 - kedvenc tolladra
 - nyitottságodra és lelkes önmagadra

Emlékeztető

A papírra vetett szavaknak igen nagy ereje van - egészen más leírni valamit, mint csupán átgondolni! Ezért arra kérek, mindent vess le, amit fontosnak tartasz – még azt is, amit magától értetődőnek gondolsz. Próbáld meg mindig a lehető legpontosabban fogalmazni!

Ne feledd, hogy nincs jó vagy rossz válasz – a lényeg, hogy őszinteségre törekedj. Ha úgy érzed, egy kérdés különösen nehéz, inkább ugord át vagy térj vissza rá később.

Jó önismereti munkát kívánok!

Minden jót,
Frankó Betta

A Lelkisúgó mögötti tanácsadó szakpszichológus

I. HELYZETFELMÉRÉS

Vizsgáld meg aktuális kapcsolatod az örömmel!

Jelöld X-el! 1-től 10-es skálán ilyen örömtelinek élem meg jelenleg az életem:

(ahol 1=teljesen hiányzik életemből az öröm; 10=tele vannak a mindennapjaim örömmel)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Úgy gondolom, ez a fenti pontszám annak a következménye, hogy...

Ha az öröme és az életemre gondolok, azt szeretném elérni, hogy...

Megerősítő mantrák:

Kezembe veszem az örömöm irányítását.

Elhiszem, hogy képes vagyok újra
örömteli és felszabadult lenni.

Az örömet és erőt ÉN teremtem.

Ne feledd!

Ha úgy érzed, komoly elakadásaid vannak,
merj segítséget kérni szakembertől.

II. ÖRÖMFORRÁSOK FELTÉRKÉPEZÉSE

Gyűjtsd össze erő- és örömforrásaidat 9 fő terület mentén!

1. Öngondoskodás és egészség

Akkor érzem magam különösen ápoltnak, frissnek és üdének, amikor...

Ezekkel a tevékenységekkel támogat(hat)om rendszeresen a testem és immunrendszerem:

Ezekkel a dolgokkal szeretem különösen ápolni bőröm, hajam vagy körmeim:

Szívesen megtudnék többet arról, hogyan ápolhatom jobban ezt a testrészem/őrizhetem e szervem egészségét:

Ez a kedvenc öngondoskodási rituálém:

2. Pihenés és relaxáció

E tevékenység(ek) közben tudok teljesen kikapcsolni...

Legutoljára akkor éreztem magam teljesen ellazultnak és könnyednek, amikor...

Az igazán jó minőségű pihenés számomra azt jelenti, hogy...

Ahhoz, hogy többet pihenhessek, bátran és határozottan nemet kell mondanom arra, hogy...

3. Szórakozás és játékok

Amikor igazán jól szeretném érezni magam, ezek a dolgok esznek mindig mosolyt az arcomra:

Legutoljára akkor éreztem magam játékosnak vagy felszabadultnak, amikor...

Gyerekkoromban ezek voltak a kedvenc játékaim, elfoglaltságaim (pl. biciklizés, ásványok gyűjtése, rajzolás, stb.):

Ezek közül, felnőttként is megtehetném azt, hogy...

Ezek a sportok esnek különösen jól a testemnek, lelkemnek VAGY ha elkezdenék egy új sportot, ez lenne az:

Szeretem az olyan társasokat/kártyajátékokat, mint...

4. Tanulás és könyvek

Szívesen tanulnék többet arról, hogy...

Gyerekként különösen érdekeltek az olyan témák, mint...

Ilyen műhelyen vagy tanfolyamon vennék részt:

Ilyen jellegű irodalmat és könyveket szeretek... (pl. biográfiák, romantikus, sci-fi, versek, novellák, stb.)

Ihletet adnak, inspirálnak vagy kíváncsisággal töltenek el az olyan dolgok, mint...

5. Önismeret és spiritualitás

Szívesen tudnék többet önmagamról azt illetően, hogy...

Hitet vagy kapaszkodót jelentenek nekem az olyan dolgok, illetve tevékenységek, mint...

Ezek a filozófiai vagy vallási irányzatok vonzanak:

Azt gondolom, hogy jelenleg az életemben az egyik fő feladat az, hogy...

Ezek a dolgok vagy tevékenységek, amelyek a hála érzésével töltenek el, amelyeket igazán értékelek:

6. Kiszakadás a hétköznapokból

Legutoljára akkor tudtam igazán kiszakadni a hétköznapjaimból, amikor...

Ezekre a helyekre tehetnék kisebb-nagyobb kirándulásokat, utazásokat vagy túrákat...

Városomon belül (vagy annak közvetlen környékén) ezeket a helyeket fedezném fel/próbálnám ki...

Spontánabb szeretnék lenni abban, hogy...

Ide szöknék el egy wellnesshétvégére...

7. Környezet és otthon

A ház, illetve lakás körüli tevékenységek közül – pl. kertészkedés, lakberendezés, rendszerezés, stb. – ezeket szeretem különösen végezni:

Olyan szeretettel, apró dolgokkal – pl. vágott virág, illatgyertya, stb. - dobom fel a környezetem hangulatát, mint...

Szebbé, meghittebbé és otthonosabbá teszem a környezetem azáltal, hogy...

8. Újdonságkeresés

Ha egy kicsit bátrabb lennék, ezt próbálnám ki...

Mindig is felnéztem azokra az emberekre, akik merik megtenni, hogy...

Szívesen legyőzném azt a félelmemet, hogy...

Ez(eke)t az új szokás(oka)t vagy rituálé(ka)t teremteném meg önmagam számára...

9. Adás és közösségek

Örömmel és elégedettséggel tölt el annak a gondolata, ha másoknak adhatok ...-t:

Szeretném többet megmutatni másoknak azt az oldalam, amelyik...

Szívesen indítanék egy olyan blogot vagy oldalt, amelyik másoknak segít abban, hogy...

Olyan közösségeket keresek, ahol...

Ilyen alapítványoknál/szervezeteknél vállalnék önkénteskedést...

III. ÖSSZEGZÉS

A fentiek alapján,
ez a 10 fő örömforrása
a jelenlegi életemnek,
illetve ezek beépítésére fogok törekedni:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Szép munka volt!