

VÁLJ AZZÁ, AKI LENNI SZERETNÉL

4 lépés online pszichológiai tréning,
hogy közelebb kerülj legjobb önmagadhoz



„Benned rejlik a kulcs életed megváltoztatásához.”

Sok szeretettel köszöntelek!

Nagyon örülök, hogy találkozhatok Veled önismereti utadon.

Még mielőtt belevágunk a munkába, van néhány fontos dolog, amiről szeretném, ha tudnál.

Vigyázat, merülünk!

A következő elgondolkodtató kérdések arra fognak ösztönözni, hogy olyan dolgokat fogalmazz meg önmagad számára, amelyeket azelőtt talán sose tettél. Ez nem mindig egyszerű feladat! Ha egy kérdést nagyon „mélyvíznek” érzel, ne ess kétségbe. Légy türelmes önmagaddal, adj magadnak olyan hosszú gondolkodási időt, amennyit csak szeretnél vagy térj rá vissza később.

Engedd meg az érzéseket.

Az önismereti munkában akár egészen régi érzések is feltörhetnek a mélyből. Ez teljesen természetes dolog. Egyszerűen csak figyeld meg, milyen tapasztalatok, gondolatok jutnak eszedbe egy-egy kérdés kapcsán, anélkül hogy ítélnél felettük. Az is lehet, hogy egyáltalán nem fognak eszedbe jutni élmények - emlékezz arra, hogy nincsen jó vagy rossz válasz, és nem lehet jól vagy rosszul érezni dolgokat.

Grafománok előnyben...

A papírra vetett szavaknak igen nagy ereje van; egész más leírni valamit, mint gondolni, ezért arra kérlek, mindent vess le, amit fontosnak tartasz – még azt is, amit magától értetődőnek gondolsz. Próbáld meg a lehető legpontosabban fogalmazni és ügyelj arra, hogy ne ess az általánosítások hibájába.

Szuper leszel. Nagyon jó munkát!

Minden jót,
Betta

Készülj fel!

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

Készen állsz? Nagyszerű! Elindulunk az úton.

1. Első lépés: Intuitív önvizsgálat

Első lépésként nézz körbe: hol vagy most? Anélkül, hogy különösebben átgondolnád, gyűjtsd össze, miképpen látod most aktuálisan önmagad, környezetet és a jövődet. Hagyatkozz megérzéseidre a válaszaidban!

Ha önmagamra gondolok, az első 3 szó vagy dolog, ami eszembe jut:

Ha a környezetemre, az engem körülvevő világra gondolok, az első három szó vagy dolog, ami eszembe jut:

Ha a saját jövőmre gondolok, az első 3 szó vagy dolog, ami eszembe jut:

Írd le mind a 9 összegyűjtött asszociációt, s lapozz, ha elkészültél!

Lépj egy lépést hátra...

...mintha külső megfigyelője lennél annak, amit írtál és olvasd újra a szavaidat.

Hogyan hatnak Rád?

Lehet, hogy semlegesek számodra, az is lehet, örömmel töltenek el, de lehet, hogy szomorúságot váltanak ki belőled.

Fontos, hogy tisztán lásd, honnan indulsz. Lelki jóléted szempontjából is alapvető fontosságú, hogy milyen a hozzáállásod önmagadhoz, környezetedhez és a jövődhöz.

Van-e olyan a 9 közül, amit lecserélnél? Ha igen, gondolkozz ez, mivel helyettesítenéd azt szívesen. Mit kellene megtenned azért, hogy közelebb kerülj ez utóbbihoz? Mi lehetne az első lépés, amit megtehetnél a vágyott érzés felé?

Használd a lenti üres sorokat arra, hogy leírd, milyen konkrét lépéseket tehetnél a megvalósítani kívánt állapot felé vagy arra, hogy összegezd magad számára külső megfigyelői benyomásaidat. Ha nincs leírnivalód, nyugodtan lapozz tovább.

Remek! Kezdődhet a merülés.

2. Képzeld el!

*„Ha nem tudod elképzelni, sose leszel rá képes.
Ha képes vagy elképzelni, képes vagy arra, hogy elérd.”*

Vezéreljen ez a mottó a következő feladatban, amely arra hív meg, hogy találkozz jövőbeli önmagaddal.

Színezd ki a képet – hol leszel 2 év múlva? Mit látsz majd, ha a tükörbe nézel? Képzeld el, hogyan érzed magad, hogyan gondolkodsz, hogyan viselkedsz, hogyan beszélsz, hogyan mozogsz... Milyennek látod magad kívülről? Hogyan jelensz meg a lelki szemeid előtt?

A lehető legrészletesebben írd le azt a legjobb önmagad, akivé szeretnél válni. Ne fogd magad vissza – használj annyi sort, amennyi szükséges.

2 év múlva, amikor a tükörbe nézek, egy olyan nőt/férfit szeretnék látni, aki...

Amikor felébredek reggel, úgy szeretném érezni magam, hogy...

Amikor lefekszem a nap végén, azt szeretném érezni, hogy...

Végül, fogalmazd meg önmagad számára, hogy **miért van szükséged erre a változásra?** Miért szeretnéd elérni ezt az állapotot? Mi az, ami vonzó számodra új önmagadban? Milyen hatással volna életedre lelki, testi, mentális vagy spirituális szinten, ha azzá válnál, akit elképzeltél? **Sorold fel az indokaid** – minél többet tudsz összegyűjteni, annál jobb!

Azért szeretném ezt elérni, mert...

Klasszul csinálod. Csak így tovább!

3. Találd meg a saját utad.

„Amerre van egy cél, arra vezet egy út is.”

A következő kérdőív irányítúként szolgálhat Téged, hogy körvonalazd a saját utad a célod felé. Nézz mélyre és légy bátor!

Mi akadályoz meg abban, hogy azt az életet éld, amit szeretnél? Sorold fel a három legnagyobb hátráltató tényezőt.

Mi támogat abban, hogy azt az életet éld, amit szeretnél? Sorolj fel legalább három dolgot – akár külső tényezőt, akár belső tényezőt –, amely támaszt, inspirációt vagy erőt jelent Neked.

Mit keresel az életedben és mi az, amit már megtaláltál?

Folytasd!

Mi a legfontosabb számodra az életedben és miért fontos ez a számodra?

Hogyan akarsz érezni magad életed útján?

Mely tevékenységeknél érzed magad a leginkább úgy - már a jelenben -, ahogy érezni szeretnéd magad?

Melyek a jó/legjobb szokásaid, amelyekre szeretnél vigyázni?

Folytasd!

Melyek azok a rossz szokásaid, amelyeket elengednél?

Milyen elvárásaid vannak magaddal szemben?

S végül, ha címet kellene adnod életed következő fejezetének, milyen címet adnál neki?

Végy egy mély levegőt és veregesd magad vállon
- szép munkát végeztél!

Figyeld meg, hogyan érzed magad most. Volt-e olyan kérdés, amelyik különösen elgondolkodtatott? Esetleg amit feltűnően könnyű volt megválaszolni? Van-e olyan kérdés, amire még válaszokat kell találnod? Jegyezz fel önmagad számára mindent, amit tanulságosnak érzel.

Ha lapozol, elérkezünk az utolsó feladathoz.

4. Maradj kapcsolatban belső erőddel!

Az önismereti munka kicsit olyan, mint a futás: egy-egy kör is jót tesz az egészségünknek, de csak a rendszeresen végzett edzés visz hosszú távon előre.

Gondolkozz el azon, mi az, amit akár nap-mint-nap végezhetsz önmagadért? Mi az, ami támogatni tudja lelki egészséged? Mi motivál abban, hogy a legjobb önmagad légy? Mi az, ami emlékeztetni tud belső erődre? **Fejezd be a mondatokat!**

Jelenlegi legfontosabb feladatomnak azt tartom, hogy...

Több figyelmet szeretnék fordítani a mindennapokban arra, hogy...

Napról-napra egyre jobban fejlődök abban, hogy...

S végül, keresd meg és emlékezz arra, milyen erő él benned:

Ami Bennem ég, az a(z) _____ lángja.

Ünnepelj!

Nagyon sokat tettél önmagadért.

Ne feledd, hogy minden lépéssel, amit az önismeret útján teszel, egyre közelebb kerülsz egyensúlyodhoz, önbizalmadhoz és ahhoz a csodálatos személyhez, aki a lelked mélyén vagy.

Kérdéseid vannak, vagy felismeréseid, amiket megosztanál?

Várom szeretettel leveled a lelkisugo@gmail.com címen.