

# TALÁLD MEG A BELSŐ ERŐD

**Legyél magabiztos, értékeld magadat és érd el a céljaidat**

A következő kivonatban megtalálod az egyes leckék kapcsán elhangzott gyakorlatokat, hogy könnyebben fel tudd idézni a programban tanultakat.

## 2. LECKE: AZ ÖNBIZALOM SZINTJEI ÉS TERÜLETEI

### **Gyakorlat:**

Egy papírlapon vagy egy füzetben írd fel két oszlopba, hogy milyen helyzetekben **van önbizalmad** és melyekben **szeretnéd, ha több lenne az önbizalmad**. Mind a két oszlopba írd fel **legalább 10 dolgot**, tehát az egyikbe 10 olyan helyzetet, ami jellemzően nem szokott gondot okozni, a másikba pedig azokat a helyzeteket, amikben kevésbé vagy magabiztos.

## 3. LECKE: HOGY MŰKÖDNEK AZ AUTOMATIKUS GONDOLATOK

### **Gyakorlat:**

A leckéhez mellékelt ábrának megfelelően rajzold fel a saját jelenlegi gondolati-érzelmi-viselkedési köreidet néhány "problémás" szituációban

## 4. LECKE: AZ ÖNSZABOTÁLÓ GONDOLATOK ELCSENDESÍTÉSE

### **Gyakorlat:**

A leckében elhangzott példák szerint fedezd fel és tudatosítsd a saját gondolati tévedéseidet és torzításaidat (pl. jövőmondás, gondolatolvasás, negatív szűrés, túláltalánosítás, címkézés, minden vagy semmi típusú gondolkodás).

Mennyire tűnnek igaznak ezek a gondolatok? Emlékeztess magadat, hogy **a gondolatok nem feltétlenül tükrözik a valóságot**.

Megint csinálj két oszlopot. Az elsőbe írd össze akár az előző gyakorlatban előfordult, akár csak a rád jellemző **automatikus gondolataidat**, legalább tizet. Aztán a második oszlopba írd **átfogalmazott gondolatokat**. Azaz mindegyik automatikus gondolatodhoz írd fel néhány alternatív gondolatot, más lehetséges magyarázatot arra az adott dologra.

Használd a **gondolatstop-technikát**: hogyha nagyon jellemző, hogy könnyen jönnek nálad az önbecsmérlő, negatív gondolatok, amik nem segítenek téged, akkor a legközelebb, amikor ezt észreveszed magadon, mondd ki hangosan azt a szót, hogy STOP.



# TALÁLD MEG A BELSŐ ERŐD

## 5. LECKE: A LEGJOBB ELLENSZEREK A SZORONGÁSRA

### Gyakorlat:

Gondold át, hogy milyen **kis lépésekben** tudnál haladni a számodra problémás helyzetek esetén, hogy egyre magabiztosabb legyél (az érzékenység fokozatos megszüntetésének módszere segítségével).

Fokozatosan haladj és ne tedd ki magadat egyből erős megpróbáltatást jelentő helyzeteknek.

Találj egy olyan témát, amiben szeretnél fejlődni, és találj egy olyan témát, amiben szeretnél fejlődni, és tűzd ki a következő konkrét lépést, amikor kipróbálhatod magadat egy új helyzetben.

+ Használd az **átkeretezést** (megváltoztatod azt, ahogyan gondolkodsz az érzésről, amit átélsz – pl. "nem félek, hanem lelkes, izgatott vagyok, ami természetes").

+ Használd az **5-4-3-2-1 tudatos jelenlét gyakorlatot**: mind az öt érzékszervedet kapcsolod be tudatosan. Elsőként fedezz fel **öt dolgot amit ebben a pillanatban látsz** magad körül. Aztán keress **négy dolgot, amit hallasz**, legyen az valakinek a hangja vagy éppen valamilyen gépnek a zaja, aztán **három dolgot amit érzel** a bőrödön, mondjuk a talpad alatt a talajt vagy a hátadat egy széknél támaszkodni, **kettőt amit szagolsz** és **egyét amit ízesz**, lehet hogy éppen csak egy olyan íz ami a nyelveden maradt.

+ Használd a **nézőpontváltás** módszerét: ne ítéld meg magad fölött, ne azzal legyél elfoglalva, hogy vajon mit gondolnak rólad mások ebben vagy abban a helyzetben, hanem helyette **tárgyilagosan figyeld meg ami itt és most történik**.



# TALÁLD MEG A BELSŐ ERŐD

## 6. LECKE: SZABADULJ KI A FÉLELMEID FOGSÁGÁBÓL

### Gyakorlat:

Fogadd el, hogy nem vagy tökéletes, és az, ha időnként hibázol, nem minősít. A belső kritikusod hangja az, amit hallasz, amikor az ítélezéstől félsz. Teljesítmény és sikerek helyett alapértékekben és tulajdonságokban gondolkodj magadról.

Gondkoldj el azon, hogy **mi van akkor, ha hibázol és mi a legrosszabb, ami történhet?**

Mi lesz egy hét elteltével, vagy egy hónap, esetleg egy év múlva? Mekkora jelentősége lesz mindennek **egy év távlatából visszatekintve?**

## 7. LECKE: SUGÁROZZ MAGABIZTOSSÁGOT A KOMMUNIKÁCIÓDBAN

### Gyakorlat:

Figyeld meg a saját kisugárzásodat: testtartás, arckifejezés, mosoly, szemkontaktus, hangerő stb. Ha észreveszel valamit magadon amin szeretnél változtatni, akkor **egyszerre egy dologra figyelj** és néhány napig vagy hétig azt **gyakorold**.

## 8. LECKE: MEGVÉDENI MAGADAT – ASSZERTÍV HATÁRHÚZÁS

### Gyakorlat:

Figyeld meg, hogy a környezetekben ki viselkedik **passzívan** és milyen következményekkel jár ez? Hogyan alakulnak a kapcsolatai, mit látsz rajta, hogyan hat őrá magára ez a passzivitás? Aztán ugyan ezeket figyeld meg **saját magadnál** is: mikor viselkedsz passzívan, milyen helyzetekben és mire gondolsz olyankor? Milyen következményekkel jár ez? Végül ugyanezt figyeld meg az agresszív viselkedéssel is.

Figyeld meg, **milyen automatikus gondolataid** nehezítik a kapcsolataidat.

Legyél nyitott **a másik nézőpontjára** és fogadd el, hogy a valóságnak ő egy másik szeletét látja.



# TALÁLD MEG A BELSŐ ERŐD

## 9. LECKE: FELVÁLLALNI MAGADAT ÉS ÉRVÉNYESÜLNI

### Gyakorlat:

Használd az **én-közléseket**: csak magamról beszélek, az én érzéseimről, hogy nekem mi a tapasztalatom, milyen az élményem, mire van szükségem vagy mit szeretnék. és nem minősítem a másikat, vagy nem próbálom meg kitalálni, hogy ő mit miért csinál.

Pl. mondd el, hogy hogy érzel egy kéréssel vagy valakinek a viselkedésével kapcsolatban. Próbáld ki, hogy a következő néhány beszélgetésedben **felfedsz valamit magaddal kapcsolatban**.

A leckéhez készült mellékletben egy további asszertív kommunikációs módszert találsz.

## 10. LECKE: MAGABIZTOSAN DÖNTENI ÉS KILÉPNI A KOMFORTZÓNÁDBÓL

### Gyakorlat:

Döntéshozáskor a **megérzéseidet** is vedd számításba.

Kérdezd meg magadtól: mit súg az ösztönöd, hogy mit kellene tenned?

**Írj fel magadnak néhány célt**, amit az elkövetkező **3-6 hónapban** meg szeretnél valósítani. Először fogalmazd meg a céljaidat, és aztán bontsd őket olyan **lépésekre**, amik nem túl nagyok, mérhetőek, reálisak, tehát megvalósíthatóak, és amiken végighaladva eljuthatsz oda, ahova vágysz. Olyan célokat és olyan lépéseket jelölj ki, amelyek rajtad múlnak.

Értékelj a kis eredményeket és lépéseket is.

## 11. LECKE: TALÁLJ RÁ A BELSŐ ERŐDRE ÉS ŐRIZD MEG

### Gyakorlat:

Egy füzetbe **rendszeresen írd fel a büszkeségeidet és mindazt, amiért szerethető vagy** és amire építhetsz a jövőben is. Ebbe a füzetbe minden nap végén írd fel, hogy aznap mire vagy a leginkább büszke magaddal kapcsolatban.

Mire voltál leginkább büszke gyerekkorodban? Mire voltál leginkább büszke kamaszként, középiskolás korodban? A felnőtt életedben mire voltál eddig leginkább büszke? Az elmúlt évben mire voltál leginkább büszke? A múlt hónapban mire voltál leginkább büszke? A múlt héten mire voltál leginkább büszke? Mire voltál a leginkább büszke tegnap?



# TALÁLD MEG A BELSŐ ERŐD

**Vizualizáld** a vezetett vizualizációs gyakorlatban a **pozitív megerősítéseid tárhelyét** és egy pár napig tudatosan figyelj oda arra, hogy ezt a helyet a testedben elképzeled és tudatosítod magadban.

## 12. LECKE: FOLYAMATOS ERŐNLÉT: ÍGY MARADJ EDZÉSBEN

### **Gyakorlat:**

Vedd elő a program elején készült jegyzeteidet, és figyeld meg, hogy **mi változott?**

Tölts kevesebb időt vagy **védd meg magadat** azoktól, akik rosszindulatúak, kritikusak, bántóak veled szemben, és tölts több időt azokkal, akiktől önbizalmat tanulhatsz.

Keresd a kihívásokat és a lehetőségeket, amikor **elutasíthatnak**.

**Tedd le a kudarokat:** mindegyik kapcsán írd le, hogy milyen pozitív hatásai voltak az életedre illetve mit tanultál ezekből.

