

# LEHETŐSÉGEIM AZ AKTUÁLIS HELYZETBEN



- gondolatrendező munkafüzet -  
{Gondolkodj Konstruktívan}



**Ertl Orsheel**  
Fejlődéstámogató személyi és nyelvi coach  
[www.YourElegantMessage.com](http://www.YourElegantMessage.com)

+36 30 499 1461  
Sykpe: BORSHEE  
[mosoly@YourElegantMessage.com](mailto:mosoly@YourElegantMessage.com)

## Ez mi ez?

Mindannyian egy erőt próbáló időszakot élünk meg. Ez a jelen esetben nem fizikai erőről szól, hanem lelki és szellemi hidegvérünk megőrzéséről. Azok a körülmények, melyek eddig számunkra a biztonságot nyújtották, most hirtelen elvesztették értéküket, és más került helyettük figyelmünk középpontjába. Az nem kérdés, hogy mind mi magunk, mind a világ körülöttünk változáson megy keresztül. Az egyetlen kérdés amire valós hatással lehetünk az az, hogy hogyan éljük meg ezt az átalakulást, és hogy mit hozunk ki belőle magunk és szeretteink számára.

Ennek a munkafüzetnek az a célja, hogy végigkísérjen a jelenleg benned lejátszódó érzelmi és gondolati viharban, és átvezessen egy termékeny és biztonságos tudatállapotba.



## I. Mi van most benned? (érzések)

Ahhoz, hogy lássuk, “miből főzünk”, először nézzük meg, milyen érzések vannak most benned az alábbiakkal kapcsolatban:

*például: aggódom az idős családtagjaim miatt; tanácstalan vagyok, hogy fogom így folytatni a sulit*

az egészségem:

az anyagi biztonságom:

kapcsolataim:

a jövő kiszámíthatósága:

egyéb szempontjaim, éspedig:

Az elmúlt időszakban így éreztem magam összességében:

## II. Mi foglalkoztat? (gondolatok)

Érzéseink mind a gondolatainkra épülnek. A hullámoktól is csak akkor félünk, ha arra gondolunk, nem vagyunk elég jó úszók. Ellenben ha tisztában vagyunk állóképességünkkel, a hullámozásban legfeljebb egy kellemes ringatózást vagy egy izgalmas kihívást látunk magunk előtt.

Így van ez a mostani helyzetben is. Lehet, hogy aggódsz barátaid és szeretteid jóléte felől? Nem érzed biztosítva a jövődet anyagilag? Menj most végig rajtuk, légy őszinte magadhoz, és engedd meghallani, milyen gondolat él benned egy-egy érzésed mögött.

*például: Azért aggódom az (idős) családtagjaimért, mert nem tudom, kellően tájékozottak-e.*

*Azért vagyok tanácstalan az oktatás folytatását követően, mert nem volt még részem online tanulásban.*

Azért érzek így az alábbiakkal kapcsolatban, mert:

az egészségem:

az anyagi biztonságom:

kapcsolataim:

a jövő kiszámíthatósága:

egyéb szempontok:

Az elmúlt időszakban azért éreztem így magam, mert:





### III. Miket fogsz meglépni? (tettek)

A vizualizálás és a pozitív gondolkodás elengedhetetlen alapkövei a sikernek, viszont nem visznek túl messzire, ha nem párosulnak *cselekvéssel*. Az érzéseid beazonosítását és a hozzájuk fűződő gondolataid felismerését követően most lépünk át a gyakorlatba.

Ahhoz, hogy életszerű és megvalósítható célokat tűzz magad elé, tarts szem előtt, hogy

↳ **mi az, amire közvetlen ráhatással vagy** (pl. A gazdaságot direktben nem befolyásolhatjuk, azonban a költségeink, megtakarításaink, bevételi forrásaink biztosítása fölött jóval direktebb kontrolunk van.),

↳ **mi az amit most azonnal**, de legalábbis a következő néhány órában **meg tudsz tenni** (pl. Elhatározod, hogy most fogsz leadni néhány kilót. A “lefogyni” a legvalószínűsíthetőbben halogatott teendő, mivel nem azonnal megléphető. A “10 perc mozgás”, “plank a zeneszám végéig” vagy “egy YouTube mini-edzés” viszont már kézzelfoghatóak és azonnal kivitelezhetőek.)

Engem jelenleg foglalkoztató gondolat:	Konstruktív lépés, amit ennek hatására teszek:



Bármilyen más, ami még eszembe jutott



#### IV. Ígéretem magamnak (elköteleződés)

Azért döntöttem úgy, hogy rendezem a bennem levő helyzetet, mert azt szeretném, hogy:

Aláírással megerősítem, hogy a gondolatrendezést jól-létem érdekében csináltam, és saját magam miatt folytatom a jövőben is. A megfogalmazott lépések megvalósításához még a mai napon hozzákezek.

Kelt: , 20

a rendezett gondolatok tulajdonosa és  
a megfogalmazott lépések felelőse  
egy személyben

Személyes üzenet:

A jelenlegi, világszinten kialakult – és még jelenleg is kialakulóban levő – helyzet mindannyiunkat kihívások elé állít, amit közösen sokkal könnyebb lesz megélni, az új felállásban a helyünket megtalálni.

Örömmel fogadom, ha megosztod velem, miben tudtál közelebb kerülni magadhoz és a saját megoldásodhoz, hiszen ez nekem is sikerélményt és erőt ad. Az is boldogsággal tölt el, ha konstruktív felismeréseidet megosztod környezeteddel és szeretteiddel, hogy ezzel lehetőséget nyiss előttük is a tevékeny továbblépésre. 🙏🌸

Kedves üdvözléssel,

Ertl Orshee



**Ertl Orshee**

Fejlődéstámogató személyi és nyelvi coach

[www.YourElegantMessage.com](http://www.YourElegantMessage.com)

+36 30 499 1461

Sykpe: BORSHEE

mosoly@YourElegantMessage.com

📷 A fotókért köszönet a Pixabay közreműködőinek: klimkin, alexas\_fotos, pixel2013, stokpic, JillWellington