

# Önértékelés

## 1 hét

Önmagad elfogadása:

- Gondold végig, mennyire ismered, fogadod el és kedveled azt, aki vagy.
- Ezen a héten tudatosísd, hogy hibázni emberi dolog, és a hibák nem tesznek "selejtessé", csak tapasztalatot jelentenek.
- A napod végén gondold át a napod eseményeit, mit csináltál jól és rosszul. Illetve mi az, amivel nem vagy megelégedve magadon.

## 2 hét

Negatív gondolatok kezelése:

- Gondolatok azonosítása és tudatosítása
  - Figyeld meg, milyen negatív gondolatok és érzések gátolnak (pl. "Nem vagyok elég jó").
- Kérdőjelezd meg ezeket: Milyen bizonyíték támasztja alá? Milyen bizonyíték cáfolja?
- Alakítsd át a negatív gondolatot pozitív kijelentéssé (pl. "Sokat hibáztam" helyett "Tanultam a hibáimból, és legközelebb jobban csinálom").

## 3 hét

Pozitív tulajdonságok listája:

- Írj össze 10 olyan tulajdonságot magadról (lehetőleg belső, személyiségjellemzőket), melyeket pozitívnak tartasz.
- minden nap olvass fel magadról legalább hármat, és próbáld átérezni, hogy ezek valóban igazak rád.
- Kérj visszajelzést barátoktól, párodtól vagy családtagoktól arról, hogy ők mit szeretnek és becsülnek benned – ez is bekerülhet a listádba.

## 4. Hét

Sikerélmények gyűjteménye:

- Vezess naplót arról, mi sikerült aznap jól, miben haladtad meg önmagad, vagy miért adhatsz magadról vállveregetést.
- Tudatosítsd, hogy a sikereid mögött milyen erőfeszítés és képesség áll.
- Készíthetsz eredmény montázst is, ami vizuálisan emlékeztet a korábbi sikereidre.

# Pozitivitás

## 1 hét

Hálá napló:

- minden nap ír le néhány dolgot, amiért hálás lehetsz. Ez eltereli a fókuszt a negatívumokról, és erősíti az életed pozitív aspektusainak elismerését.
- Hálá Napló (Gratitude Journal):
  - Feladat: minden este szánj 5-10 percet arra, hogy leírsz legalább 3 dolgot, ami aznap jó volt, és amiért hálás lehetsz.
- Cél: Eltereli a fókuszt a napi bosszúságokról és a hiányosságokról, és tudatosítja, mennyi pozitív dolog van az életedben.

## 2 hét

A "Kis Örömök" Vadászata:

- Feladat: minden reggel jelölj ki magadnak egy célt, hogy aznap tudatosan megfigyelj és feljegyzel 5 olyan "kis örömtől" vagy pozitív részletet, ami általában észrevéten marad (pl. egy finom kávé íze, egy kedves mosoly a buszon, a napfény a szobában).
- Cél: Edzi az agyat, hogy a negatív szűrő helyett a pozitív ingereket keresse a környezetben.

## 3 hét

A Negatív Gondolatok Újrakeretezése (Reframing):

Amikor egy negatív helyzetbe kerülsz (pl. "Elszúrtam egy prezentációt"), fogd a gondolatot, és alakítsd át semleges vagy pozitív tanulságággá.

- Példa:
- Eredeti: "Borzasztóan szégyellem magam, soha nem sikerül semmi." (Negatív)
- Újrakeretezett: "Kaptam egy fontos visszajelzést. Tudom, min kell javítanom, és a következő alkalommal már jobb leszek." (Pozitív/Tanulság)
- Cél: A kudarcot/hibát növekedési lehetőségek tekinti.

"Mi van, ha..." (What If) Gyakorlat:

- Feladat: Ha a gondolataid elkezdenek aggódni vagy katasztrofizálni ("Mi van, ha elveszítem a munkám?"), tudatosan tegyél fel egy pozitív "Mi van, ha" kérdést: "Mi van, ha ez az életem legjobb kimeneteléhez vezet, és egy sokkal jobb lehetőséget kapok?"
- Cél: Megszakítja a negatív aggodalmi spirált, és tudatosan kínál pozitív alternatívákat.

## **4 hét**

Egy Kedves Cselekedet a Napban:

- Feladat: minden nap tegyél valamit másokért anélkül, hogy viszonzást várnál érte (pl. bőkolj valakinek, segíts egy kollégának, vagy engedj át valakit a sorban).
- Cél: A kedvesség gyakorlása növeli a saját boldogságszintet és az elégedettség érzését, ami közvetlenül fejleszti a pozitív hozzáállást.

# Érzelmi intelligencia

## 1 hét

### Érzelmi Napló (Self-Observation):

- Feladat: Vezess egy naplót, és minden erős érzelmi reakció után jegyezd fel a következőket:
- A Szituáció: Mi történt pontosan?
- Az Érzés: Pontosan milyen érzelmet éltél át? (Ne csak "rosszul" vagy "jól" legyél, hanem pontosan: düh, csalódottság, izgalom, szorongás, stb.)
- A Testi Reakció: Hol érezted ezt a testedben? (pl. gyomorideg, szorítás a torokban, melegség az arcon)
- A Gondolat: Milyen gondolatok futottak át az agyadon a reakció alatt?
- Cél: Azonosítani az érzelmek kiváltó okait, és tudatosítani az érzelem-gondolat-viselkedés összefüggést.

### Bónusz

- Érzelmi Szótár Fejlesztése:

Feladat: Készíts egy listát minél több különböző érzelemről (pl. a boldogság, düh, szomorúság, félelem árnyalatai: derű, eupória, elégedettség; bosszúság, harag, dühöngés; levertség, búskomorság, gyász; szorongás, aggodalom, pánik). Használd ezeket a szavakat, amikor leírod, mit érzel.

Cél: A pontos megnevezés segíti az érzelem árnyalatabb megértését és kezelését.

## 2 hét

### Önmenedzsment (Érzelmek szabályozása)

- Reakció Visszatartása (Szünet gomb):
- Feladat: Amikor intenzív érzelmet érzel (főleg dühöt, frusztrációt), tudatosan tarts egy 10 másodperces szünetet a reakció előtt.
- Gyakorlat: Válassz egy "levezető" technikát (pl. 3 mély lélegzet, elszámolás 10-ig). Ebben a rövid szünetben gondold végig: "Ez a reakció segít elérni a célmot, vagy csak ront a helyzeten?"
- Cél: Megszüntetni az ösztönös, gyakran romboló reakciókat, és átváltani a tudatos válaszra.

### Bónusz

- Változtass a Testtartásodon:

**Feladat:** Ha feszültnek vagy szorongónak érzed magad, figyelj a testtartásodra. Egyenesítsd ki a hátad, nyisd ki a mellkasod, és emeld fel a fejed.

**Cél:** A testtartás visszahat az érzelmi állapotra. A "erő pozíciók" használata bizonyítottan javítja az önbizalmat és csökkenti a stresszt.

### 3 hét

#### Társas Tudatosság / Empátia (Mások érzéseinek megértése)

- „Érzelem Olvasás” (Testbeszéd Figyelése):
  - Feladat: Amikor valakivel beszélgetsz, kapcsold ki a fejedben futó "válaszkészítő" monológot. A szavakon túl figyeld tudatosan a következő:
    - A másik hangszíne és beszédtámpója.
    - A testtartása és gesztusai (nyitott vagy zárt).
    - A szemkontaktus hossza.
  - Cél: Megtanulni, hogy az érzelmi kommunikáció nagy része nem verbális, és pontosabban olvasni a másik ember hangulatát.
- Empatikus Újra-megfogalmazás:
  - Feladat: Amikor egy barátod vagy családtagod megoszt veled egy problémát, először foglald vissza a saját szavaiddal, amit hallottál, és igyekezz benne megnevezni az érzést is.
  - Példa: "Jól értem, hogy most nagyon frusztrált vagy amiatt, hogy az utolsó pillanatban megváltoztatták a projekt szabályait, és dühösnek érzed magad a kialakult helyzet miatt?"
  - Cél: Biztosítani a másikat arról, hogy hallgattad, és megértetted a helyzetét és az érzéseit.

### 4 hét

#### Kapcsolati Készségek (Konfliktuskezelés és együttműködés)

##### Én-Üzenetek Használata Konfliktusban:

- Feladat: Ne a másik személyt támadó "Te" üzeneteket használd (pl. "Te sosem segítesz"), hanem a saját érzéseidet kommunikáló "Én-üzeneteket".
- Forma: "Akkor érzem magam [Érzelem], amikor [Tény, esemény] történik, mert [Hatás rám]."
- Példa: "Akkor érzem magam fáradtnak és magamra hagyottnak, amikor látom, hogy üres a szennyeskosár, mert az az érzésem, hogy minden házimunka rám hárul."
- Cél: Az érzelmek konstruktív kifejezése, ami elősegíti a megoldást, és nem a védekezést váltja ki a másikból.

# Önreflexió

## 1 hét

### Naplózás (Journaling)

A naplózás az egyik leghatékonyabb eszköz a gondolatok rendezésére és az érzelmek feldolgozására.

- A "Hármas Kérdés" Rendszere: minden nap végén válaszolj az alábbi kérdésekre:
  1. Mi ment ma jól? (Fókusz a sikerekre, erősségekre, pozitív élményekre)
  2. Mi nem ment jól? (Fókusz a hibákra, kudarcokra, frusztrációkra – ítélezés nélkül)
  3. Mit tanultam ebből, és mit fogok másképp csinálni legközelebb? (Fókusz a növekedésre és a fejlődésre)
- "Áramló" Naplóírás (Free Flow): Szánj 10 percet arra, hogy leírsz minden, ami épp a fejedben van, szűrés és szerkesztés nélkül. Ez segít a tudattalan vagy elnyomott gondolatok felszínre hozásában.

## 2 hét

### Kérdések a Nézőpont Váltásához

Ezek a kérdések segítenek kívülről tekinteni a saját helyzetedre, és megkérdőjelezni a feltételezéseidet.

- A "Ha Én Lennék Más" Kérdés: Gondolj egy aktuális problémádra vagy dilemmádra, majd tessz fel a kérdést: "Mit tanácsolnák magamnak, ha a legjobb barátom/mentorom lennék?" Ez a nézőpontváltás gyakran felszabadít az önkritikus gondolkodás alól.
- Az "5 Miért?" Technika: Ha egy negatív érzelmet vagy viselkedést tapasztalsz (pl. halogatás, düh), tess fel ötször egymás után a "Miért?" kérdést a válaszaidra építve, hogy eljuss az alaproblémához.

Példa: Nem kezdem el a projektet. Miért? Félek, hogy rosszul csinálom. Miért félek? Mert azt hiszem, nem vagyok elég okos. Miért hiszem ezt? Mert gyerekkoromban sokszor kritizáltak. Miért kritizáltak? Stb.

### **3 hét**

#### Tudatos Visszatekintés (Review)

Csináld meg az alábbi pontokat

- A tapasztalatok rendszeres, strukturált feldolgozása.
- Heti/Havi Áttekintés:
- Melyek voltak az elmúlt időszak legnagyobb kihívásai és győzelmei?
- Melyik értékemet éltem meg ma/ezen a héten a leginkább (pl. őszinteség, kreativitás, kedvesség)?
- Mi az a legfontosabb döntés, amit el kell hoznom, és milyen információ hiányzik még hozzá?
- Visszajelzések Értelmezése:
  - Ha külső visszajelzést (kritikát vagy dicséretet) kapsz, ne reagálj azonnal. Gondold át: Mi az igazságtaitalma? Mit tanulhatok ebből az emberről és magamról?

### **4 hét**

#### Tükörgyakorlat (Self-Talk)

Állj a tükör elő, és beszélgettess magaddal (akár hangosan) egy aktuális témáról vagy érzésről, amit megtapasztaltál.

Célja, hogy vizuális visszajelzés (önmagad látása) segít a távolságtartásban, és ösztönzi az együttérző, támogató belső hang használatát a kritikus helyett.

Javaslom, hogy kezdj a Naplózás rendszerével, mivel ez adja a legszilárdabb alapot a belső folyamatok tudatosításához.

## **Tudatosság**

### **1 hét**

Reális célok kitűzése:

- Tűzz ki apró, elérhető célokat, és ünnepeld meg a haladást és a kis sikereket is. A teljesítmény érzése építi az önbizalmat és az önbecsülést.
- Képességfejlesztés:
- Tanulj új készséget, vagy fejlessz egy meglévőt. A tudás és a kompetencia érzése növeli az önértékelést.

## 2 hét

### Jelenlét a Légzéssel (Mindful Breathing)

A légzés a legegyszerűbb horgony, ami visszahoz a jelenbe.

- Feladat: 3 perces légzésfigyelés.
  1. Helyzet: Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Csukd be a szemed, vagy engedd le a tekinteted.
  2. Fókusz: Helyezd a figyelmedet a légzésedre. Ne akard megváltoztatni, csak figyeld meg a légzés természetes ritmusát.
  3. Érzékelés: Érezd, ahogy a levegő beáramlik az orron/szájon keresztül, ahogy kitágul a hasad vagy a mellkasod, és ahogy a levegő elhagyja a tested.
  4. Elkalandozás: Ha a gondolataid elkalandoznak (és el fognak!), egyszerűen és ítélkezés nélkül vedd észre, hogy elkalandoztál, majd gyengéden hozd vissza a figyelmedet a légzés érzetéhez.

Célja, hogy edze az elmét a figyelem megtartására és a jelenbe való visszatérésre.

## 3 hét

### Tudatos Étkezés (Mindful Eating)

Ez a gyakorlat segít lelassulni és teljesen bevonni az érzékszerveidet egy minden nap tevékenységből.

Feladat: Válassz egy kis ételt (pl. mazsola, egy kocka csokoládé, gyümölcsdarab).

- Látás: Figyeld meg az étel színét, formáját, textúráját. Mintha először látnád.
- Tapintás: Érintsd meg, érezd a súlyát, a hőmérsékletét, a felületét az ujjaiddal.
- Szaglás: Szagold meg hosszan, figyeld meg az illatát.
- Kóstolás (Lassan!): Tedd a szádba, de ne rágd meg azonnal. Érezd a nyelveden, a textúrát, a nyálképződést.
- Rágás: Rágd meg lassan, hallgasd a hangokat, figyeld meg az íz változását.
- Nyeld le: Kövesd, ahogy az étel lenyelve elindul a torkodon lefelé.

Cél: Megszabadulni az "autopilotá" étkezéstől, és a teljes jelenlét érzését megtapasztalni.

## 4 hét

### Tudatos Séta (Mindful Walking)

Használhatod, amikor az irodában, otthon vagy a szabadban sétálsz.

Feladat: Figyelem a Lábknál.

1. Lassú Mozgás: Kezdj el lassan sétálni (nem kell meditációs tempó, de ne is rohanj).
2. Érzékelés: A figyelmedet teljes egészében a lábad mozgására irányítsd.

- Érezd, ahogy felemelkedik a lábfejed a talajról.
  - Érezd, ahogy előremozdul a lábad.
  - Érezd, ahogy a sarok először érinti a talajt.
  - Érezd, ahogy a súly áthelyeződik a talpadon, és a lábujjaknál gördül le a mozdulat.
3. Visszatérés: Ha elkezdenél gondolkodni a napi feladatokon, hozd vissza a figyelmedet a lábad föddel való érintkezésének érzetéhez.

Cél: A mozgás közbeni tudatosság fejlesztése, csökkentve a "fejben lenni" állapotát.

## 5 hétköznap

### Tudatos Hallás (Mindful Hearing)

Feladat: Ülj le, csukd be a szemed, és szánj 1 percet a hangokra való fókuszálásra.

1. Figyelem: Ne próbálj megnevezni vagy ítélezni a hangok felett. Csak vedd észre a hangok jelenlétét.
2. Távolság és Típus: Figyeld meg a távoli hangokat (pl. autó, szél), majd a közelű hangokat (pl. ketyegés, légzés).
3. Csend: Figyeld meg a hangok közötti csend pillanatát is.

Cél: A külső környezet elfogadó, de aktív észlelése, a folyamatosan pörgő gondolatok háttérbe szorítása.