

Átfogó szorongáscsökkentő terv

Fizikai szint

Ezzel a szinttel főképp akkor van dolgod, ha több testi tünetet észlelsz, ami összefüggésbe hozható a szorongással. Felszínes légzés, izomfeszülés, összeszorított állkapocs, felhúzott vállak, és bármi, a halmozott stressz okozta tünetet. Emellett ide tartoznak a táplálkozással kapcsolatos tényezők is.

A felszínes légzés oldására rendszeres légzéstechnikák gyakorlása javasolt, például a doboz légzés, a hasi légzés szuper eszközök lehetnek. De akár már az is elegendő, ha rendszeresen beépíted a napodba a tudatos mély légzést, egy számodra kényelmes ütemben. Erre akár emlékeztetőt is állíthatsz.

A folyamatos feszültség oldására a meditáció és relaxációs gyakorlatok alkalmasak. Ha szívesen kipróbálnád, alkalmaznád a meditációt, vágj bele bátran, rengeteg szuper applikáció érhető el, ami megtanít téged a meditációra. A személyes kedvencem a Netflixen elérhető Headspace sorozat, amiben minden alapot megtanulhatsz ezzel kapcsolatosan. Ha pedig inkább csak egy relaxációs technikát építenél be, a progresszív relaxáció az egyik leghatékonyabb eszköz.

A rendszeres testmozgás több kutatás alapján is csökkenti a krónikus stresszt, illetve a szorongásos tüneteket. Ha úgy érzed, nem mozogsz eleget, tervezd meg, hogyan építesz be több fizikai aktivitást az életedbe, és ezt is írd fel a tervedbe.

Fizikai szinten a táplálkozásra is fontos figyelni. Kerüld, vagy legalábbis csökkentsd a túlzott cukor- és koffein bevitelt, a finomított, feldolgozott élelmiszerek fogyasztását, és ezekre hozz magadnak néhány szabályt, amit feljegyzel a saját tervedbe (pl. napi egy kávét iszom csak, lefekvés előtt 3 órával már nem fogyasztok semmi cukor élelmiszert, stb)

A végső, de talán az egyik legfontosabb aspektus fizikai szinten a megfelelő mennyiségű alvás. Szánj időt arra, hogy megtapasztalod, mennyi alvásra van valójában szükséged és tégy lépéseket annak érdekében, hogy ez meg tudjon valósulni.

Érzelmi szint

Az elfojtott érzések, különösen a harag elfojtása mint a pánikrohamok, mind pedig a folyamatos szorongás kialakulásához vezet. Lehet, hogy sosem volt lehetőséged megfelelően kapcsolódni az érzéseidhez, nem tudod, hogyan kell, le voltak tiltva bizonyos érzések és még sorolhatnám, ezért ezt újra/meg kell tanulnod felnőttként.

Gyakorold az elfojtott érzéseid tüneteinek felismerését, amik gyakran testi tünetekként jelentkeznek. Tanuld meg, hogyan fejezheted ki az érzéseid megfelelően. Gyakorold, hogy hogyan kommunikálhatsz az érzéseidről.

Ehhez ajánlom a figyelmedbe az Érzelmek fejezetben található videót, ami a 4. hét anyaga volt.

Viselkedéses szint

Ha megtanulod belevinni magad szépen fokozatosan azokba a helyzetekbe, amik szorongatnak, megtanulod kiiktatni az életedből az elkerülést, mint viselkedéses szintű megküzdési stílust. Készíts egy listát azokról a helyzetekről, amiket érzelmileg vagy viselkedéses szinten elkerülsz (pl. Nem méész társaságba, mert szorongsz, vagy nem mélyülsz el a párkapcsolatodban, mert félsz, hogy elhagynak, vagy nem nyílsz meg valaki előtt aki előtt fontos lenne, mert félsz a visszautasítástól), és apró pici lépésekben haladva, akár részlépésekre bontva vidd bele magad ezekbe a helyzetekbe.

Ez esetben két dologra figyelj:

- Ez diszkomfortérzettel fog járni, ne várd el magadtól és a helyzettől, hogy ne így legyen. Ha úgy érzed túlságosan magas a diszkomfort a helyzetben, valószínűleg túl nagy fokot szeretnél lépni. Bontsd kisebb részletekre és fuss neki újra.
- Szükséged lesz egy eszközre, ami tudod, hogy le tud nyugtatni felfokozott állapotban, azaz segít az érzelemszabályozásban. Ha nem rendelkezel ilyennel, előbb találd meg ezt az eszközt.

Gondolati szint

Minden, amit önmagadnak mondasz jelentős hatással van a szorongásodra. Ha hajlamos vagy az aggodalmaskodásra, túlgondolásra, jellemző rád a "mi van ha" gondolkodás, akkor itt az ideje felülkerekedni ezeken. Azonosítsd, milyen belső monológok jellemzők rád a mindennapokban, és próbáld ezeket megkérdőjelezni azzal, hogy megvizsgálod, milyen tények bizonyítják és milyen tények mondanak ellent az adott gondolatnak. Igyekezz ellensúlyozni különböző mantrákkal, emlékeztetőkkel, és azonosítsd azt is, vajon melyik személyiségtípusod mondja ezt neked. Ezzel foglalkozhattál részletesebben a fejezet korábbi anyagaiban. A letölthető eszközök között találsz mantrákat, amik segítenek ellensúlyozni ezeket az állításokat, illetve a gondolatok realitásvizsgálatához segít a gondolatnaplózás, amit az Érzelmek modulban tanulhattál meg.

Kapcsolati szint

A legtöbb megélt szorongásunk általában kapcsolati nehézségekből ered. Nem tudsz megfelelően kommunikálni a szükségleteinkről és érzéseinkről, háttérbe szorítod a haragod/frusztrációd, csak hogy a kapcsolat megmaradjon, félsz, hogy mit gondolnak rólad mások, vagy félsz az elhagyatástól, szorongó kötődési mintával rendelkezel.

Bármiről is legyen szó, az egyik legegyszerűbben alkalmazható eszköz az asszertivitás megtanulása lesz.

Az asszertivitás tanulható, és bár foglalkozunk vele a határidőnapló későbbi fejezetben, érdemes már most utánaolvasnod és gyakorolnod, ha úgy érzed, dolgoz van vele.

A kapcsolati szinten segít az is, ha több időt töltesz a szeretteiddel, barátaiddal és megtanulsz beszélni nekik a problémáidról, még akkor is, ha ez elsőként nehéznek bizonyul.

Teljes énmre vonatkozó szint

Az alacsony önbecsülés az egyik legmélyebb oka a szorongás kialakulásának. Az első, és legfontosabb, hogy ne hibáztasd magad, ha úgy érzed, alacsony az önbecsülésed, hiszen ez nagyon ritkán köszönhető csak saját magunknak. Könnyen lehet, hogy olyan családban nőttél fel, ahol nem kaptad meg azokat az érzelmi alapokat, amik segíthetnek a megfelelő énkép, kompetenciaérzet kialakításában. Felnőttként viszont a te feladatod és felelősséged, hogy fejleszd ezt, bárhol is tartasz most. Az önbecsüléssel a következő negyedév moduljaiban részletesen is foglalkozunk majd, addig is itt van néhány lépés, amik segíthetnek:

- pozitív testkép kialakítása
- jelölj ki konkrét célokat az életedben, amikért teszel nap, mint nap (például ennek a szorongáscsökkentő tervnek a követése)
- ellensúlyozd a negatív belső monológokat
- dolgozz a belső gyermekeddel, és légy annak gondoskodó szülője (tehát önmagadnak) - ehhez a későbbi fejezetekben találsz majd hanganyagot

Egzisztenciális és spirituális szint

Fontos, hogy legyen az életünkben valami átfogó cél, hogy tudjuk, mi jelenti számunkra az értelmet. Enélkül érezhetjük magunkat üresnek, úrrá lehet rajtunk valami megfoghatatlan elégedetlenségérzés.

Ez lehet egy olyan készség, képesség megtanulása, ami kiaknázza az addig elhanyagolt tehetségünket vagy kreativitásunkat, de az is lehet, hogy sokkal inkább valami intellektuális fejlődés jelenti számodra ezt a fajta kiteljesedést. De ide tartozik az is, ha megpróbálsz szorosabbra fűzni a kapcsolatot a saját testeddel.

A másik szint, ami kifejezetten a kontrollra való túlzott törekvésnél lehet fontos, hogy kialakítsuk magunkban azt a hitet, hogy a világ alapvetően igazságos, jóindulatú hely. Gondold végig, hogy van-e ezzel dolgod, és ha igen, építsd be az átfogó tervedbe.

Példa

Szintek	Lépések
Fizikai szint	Légzőgyakorlatok Rendszeres aerob mozgás Napi max 1 kávé, koffeinmentes kávé
Érzelmi szint	Az érzések azonosításának megtanulása - gondolatnaplózás minden héten
Viselkedéses szint	Érzelmi elkerülés kiiktatása, önmagnyugtató technika alkalmazása ehhez
Gondolati szint	Kognitív torzítások azonosítása Támogató megerősítések alkalmazása
Kapcsolati szint	Nemet mondás gyakorlása
Teljes énnre vonatkozó szint	Testképmunka Kapcsolatépítés a belső gyermekkel
Spirituális és egzisztenciális szint	Kreativitásom kibontakoztatása

Példa

Szintek	Lépések
Fizikai szint	Progresszív izomrelaxáció Cukorbevitel csökkentése
Érzelmi szint	Az érzelmek kommunikálásának gyakorlása
Viselkedéses szint	Elkerülés megszüntetése
Gondolati szint	Negatív belső monológ ellensúlyozása
Kapcsolati szint	Asszertivitás gyakorlása
Teljes énnre vonatkozó szint	-
Spirituális és egzisztenciális szint	Nyelvtanulás, spirituális elvonulás kipróbálása

Eszköztár a szorongáscsökkentő tervhez

Az eszköztárban a következőket találod:

1. Doboz légzés
2. Hasi légzés
3. Tudatos légzés
4. Progresszív relaxáció
5. Mantrák
6. Gondolatnaplózás
7. Gondolati torzítások
8. Jogok listája



Doboz légzés

Az úgynevezett doboz légzés egy szuper egyszerű technika arra, hogy könnyen ellazulhass és csökkentsd a szorongást.

- Lélegezz be az orrodon keresztül és számolj el lassan 4-ig
- Tartsd benn a levegőt, és szintén számolj el 4-ig
- Fújd ki a levegőt a szádon keresztül, és számolj el lassan 4-ig
- Tartsd, és számolj el 4-ig

Majd ismételd meg néhányszor.

A doboz légzés közben próbáld meg a figyelmed a levegő áramlására összpontosítani. Amikor azt veszed észre, hogy a figyelmed elkalandozik, finoman tereld vissza ismét a légzésedre.

Hasi légzés

1/

Figyeld meg a feszültség szintjét, amit érzel. Majd helyezd az egyik kezedet a hasadra, közvetlenül bordakosár alatt.

2/

Lassan és mélyen szívd be a levegőt az orrodon át a tüdőd „aljába” – más szóval küldd le a levegőt olyan mélyre, amennyire csak tudod. Ha hasadból lélegzel, a kezeknek konkrétan emelkednie kell. A mellkasod csak enyhén mozogjon, miközben a hasad megemelkedik. (Hasi légzésnél a rekeszizom – a mellkast és a hasüreget elválasztó izom – kifelé mozdul. Ez készíti arra a hasüreget körbevevő izmokat, hogy kifelé táguljanak.)

3/

Amikor teleszívtad a tüdődet levegővel, állj meg egy pillanatra, majd lélegez ki lassan. Figyelj rá oda, hogy a kilégzésed teljes legyen.

Kilégzés közben hagyd, hogy az egész tested elengedjen (elképzelheted, hogy a karod és a lábad ellazul és elernyed, mint a rongybabáé).

Hasi légzés

4/

Végezz tíz teljes hasi légzést. Próbáld egyenletesen és szabályosan lélegezni anélkül, hogy nagy falatokban nyelnéd vagy hirtelen kiengednéd a levegőt. Segíthet lelassítani a légzésedet, ha lassan elszámolsz 4-5-ig belégzés közben. Majd ugyanígy lassan négyig számolsz kilégzés közben is. Ne felejts el egy rövid szünetet tart minden belégzés végén. Visszafelé számolj tíztől, minden egyes kilégzésnél magadban mondván számot. Valahogy így:

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („tíz”)

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („kilenc”)

Lassú belégzés... Szünet... Lassú kilégzés („nyolc”)

És így tovább, egyig. Ha szédülést érzel a hasi légzés gyakorlása közben, tarts 15-20 másodpercnyi szünetet, majd kezd újra.

5/

Ha szükségesnek érzed, két-három „sorozatra” is bővítheted a hasi légzés gyakorlatot úgy, hogy minden egyes sorozatot a tízessel kezded és visszaszámolsz (kilégzésenként egyet).

Öt teljes percnyi hasi légzés jelentősen csökkenti a szorongást vagy a pánik korai tüneteit. Van, aki jobban szeret inkább egytől tízig számolni. Bátran tedd te is ezt, ha úgy tetszik.

Tudatos légzés

Nem feltétlenül kell szabályoznod a légzésed úgy, ahogy azt a doboz légzés során teszed, hanem elég, hogy naponta néhány alkalommal odafigyelj a légzésedre. Alaposan figyeld meg, ahogy be- és kiáramlik a levegő. Ilyenkor a test és az elme összekapcsolódik, ami segít a szorongást csökkenteni.

Akár mondhatod is magadnak hangosan:

"Figyelem a belégzésem",

"Figyelem a kilégzésem".

Érdemes emlékeztetőket beállítani, vagy beírni a gyakorlatot a munkafüzetbe, a heti tervezés blokknál.

Progresszív izomlazítás technika

A progresszív izomlazítás során egymás után megfeszíted, majd ellazítod a tested tizenhat különböző izomcsoportját. A feladat az egyes izomcsoportok erős (de nem túlságosan megterhelő) megfeszítése körülbelül tíz másodpercig, majd hirtelen elengedése. Ezután adsz magadnak tizenöt-húsz másodpercet az ellazulásra, hogy kiderüljön, milyen érzést kelt az ellazított izomcsoport a megfeszített állapothoz képest, és csak ezután lépsz tovább a következő izomcsoportra.

Az egymást követő izomcsoportok közötti relaxációs fázisban mondogathatod is magadban, hogy „ellazulok”, „elengedem magam”, „hagyom, hogy továbbálljon a feszültség”, vagy valamilyen egyéb lazító mondatot.

A gyakorlat alatt a figyelmedet végig összpontosítsd az izmaidra. Amikor elkészül a figyelmed, tereld vissza ahhoz az izomcsoporthoz, amelyiken éppen dolgozol.

Az alábbi pontokban megtalálhatod a Progresszív izomlazítás részletes leírását:

Keress egy csendes és kényelmes helyet. Nézd át a relaxáció gyakorlásához szükséges előbbi tudnivalókat.

- Az egyes izomcsoportokat erősen feszítsd meg - anélkül, hogy megterhelnéd őket - körülbelül tíz másodpercig. Számolhatsz is közben – „egyezeregy, egyezerkettő...” – és így tovább, hogy mérni tudd a másodpercek múlását.
- Arra koncentrálj, ami éppen történik. Érezd a feszültség felgyülemelését az adott izomcsoportban. Sokszor az is segít, ha vizualizálsz az adott izomcsoport megfeszülését.
- Izmaidat gyorsan, minden átmenet nélkül lazítsd el, majd relaxálj, és élvezd az ernyedtség érzését. Hagyd, hogy az ellazulás legalább tizenöt-húsz másodpercig tartson, mielőtt áttérsz a következő izomcsoportra,
- Amennyire lehet, az egyes izomcsoportokon dolgozva tartsd ellazulva a tested többi izomcsoportját.
- Csak egyszer feszítsd meg és lazítsd el az egyes izomcsoportokat. Ha azonban egy-egy területet különösen feszesnek érzel, kétszer-háromszor is megfeszítheted és ellazíthatod, az egyes ciklusok között körülbelül húsz másodpercet várva.

Amint a testedet kényelmesen megtámasztva elhelyezkedtél egy csendes helyen, kövesd a következő részletes instrukciókat:

1. Kezdd három mély hasi légzéssel, lassan kifújva a levegőt. Kilégzés közben képzelj el, amint a testedben mindenütt érezhető feszültség eloszlik.
2. Szorítsd ökölbe a kezedet. Tartsd így hét-tíz másodpercig, majd lazítsd el tizenöt-húsz másodpercre. Ugyanezeket az időintervallumokat tartsd minden egyéb izomcsoportodnál.

3. Az alkarodat a vállad felé emelve feszítsd meg a bicepszedet mindkét karodon, mintha „meg akarnád mutatni a muszklidat”. Tartsd meg... majd lazítsd el.
4. A karodat és a könyöködet egyenesen kinyújtva feszítsd meg a tricepszedet — a felkarod alsó felén található izmot. Tartsd meg... majd lazítsd el.
5. A szemöldöködet maximálisan felhúzva feszítsd meg a homlokod izmait. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, hogy a homlokodon lévő izmok puhává és ernyedtté válnak, amint ellazulnak.
6. A szemhéjadat erősen leszorítva feszítsd meg a szemed körüli izmokat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, amint a mély relaxáció érzése szétárad a szemed környékén.
7. A szádat olyan nagyra nyitva, hogy az állkapocsízületed körüli izmok is megnyúljanak, feszítsd meg az állkapcsodat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Engedd, hogy kinyíljon a szád, és az állkapcsod kilazuljon.
8. A fejedet hátrahajtva - mintha meg akarnád érinteni vele a hátadat – feszítsd meg a nyakad hátulján lévő izmokat. (Ezzel az izomcsoporttal bánj finoman, hogy elkerüld a sérüléseket.) Fókuszálj a nyakad izmainak megfeszítésére. Tartsd meg... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elvégezheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)
9. Vegyél pár mély levegőt, és hangolódj rá, amint a fejed besüpped az őt alátámasztó felületbe.
10. Húzd fel a válladat, hogy megfeszítsd, mintha meg akarnád érinteni vele a füledet. Tartsd meg... majd lazítsd el.
11. A lapockádat hátratulva - mintha csak össze akarnád érinteni őket - feszítsd meg a lapockád körüli izmokat. Tartsd meg a feszültséget a lapockádban... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elismételheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)

12. Vegyél egy mély levegőt, és feszítsd meg a mellkasod izmait. Tartsd meg tíz másodpercig... majd lassan lazítsd el. Képzeld el, hogy minden plusz feszültség kioldódik a mellkasodban a kilégzéssel.

13. A hasadat behúzva feszítsd meg a gyomrod izmait. Tartsd meg... majd engeddd el. Képzeld el, hogy az ellazulás hulláma végigsöpör a hasadon.

14. A derekadat homorítva feszítsd meg a hátad alsó izmait. (Ha fájdalmaid vannak azon a részen, ezt kihagyhatod a gyakorlatból.) Tartsd meg...majd lazítsd el.

15. Feszítsd meg a fenekedet azzal, hogy egymás felé húzod a farpofáidat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, hogy a csípőd izmai ellazulnak és elernyednek.

16. Préseld össze a combod izmait le egészen a térdedig. Valószínűleg a csípődet is meg kell feszítened a combizmaiddal, mivel azok érintkeznek a medencével. Tartsd meg... majd lazítsd el. Érezd, amint a combizmaid kiegyenesednek, és teljesen ellazulnak.

17. A lábujjaidat magad felé húzva feszítsd meg a vádli izmait. (Óvatosan végezd ezt a feszítő mozgulatot, nehogy begörcsöljön a vádli.) Tartsd meg... majd lazítsd el.

18. Most a lábujjaidat lefelé hajlítva feszítsd meg a lábfejedet. Tartsd meg... majd lazítsd el.

19. Gondolatban pásztázd végig a testedet, hogy maradt-e valahol feszültség. Ha egy adott terület feszült maradt, a konkrét izomcsoportokon ismételd el még egyszer vagy kétszer a feszítés-lazítás ciklust.

20. Most képzeld el, hogy egy relaxációs hullám söpör végig az egész testeden a fejednél indulva, és fokozatosan átjár minden izomcsoportot lefelé haladtában, egészen a lábujjaidig.

Mantrák

1. Felelősen irányítom az életemet.
2. A körülmények olyanok, amilyenek, a velük szembeni hozzáállásomat azonban én határozom meg.
3. Meggazdagszom. Előteremet a számomra szükséges pénzügyi forrásokat.
4. Meghatározom a prioritásaimat, és arra fordítok időt, ami fontos.
5. Az életnek megvannak a maga kihívásai és elégtételei -élvezem az élet kalandját. Minden szembejövő kihívás tanulási és fejlődési lehetőséget kínál.
6. Elfogadom az élet természetes emelkedőt és lejtőt.
7. Úgy szeretem és fogadom el önmagam, ahogy vagyok.
8. Ugyanúgy megérdemlem a jó dolgokat az életben, mint bárki más.
9. Nyitott vagyok rá, hogy új értelmet fedezzek fel az életemben.
10. Soha nincs késő a változáshoz. Lépésenként haladok.
11. Születési előjogomnál fogva egészséges és erős vagyok, és képes vagyok a teljes gyógyulásra. Napról napra egyre jobban vagyok.
12. Elköteleztem magam a gyógyulás mellett. Azon dolgozom, hogy felépüljek ebből az állapotból.
13. Meggyógyulhatok, ha kis kockázatokat vállalok a saját tempómban.
14. Várakozással tekintek az új szabadság és lehetőségek elé, amelyek a teljes gyógyulásommal tárulnak majd elém.
15. Megtanulom szeretni magam.
16. Megtanulom jólérezni magam a saját bőrömben.
17. Ha valaki nem viszonozza a szeretetemet, elengedem, és továbblépek.
18. Megtanulok békében lenni magammal, amikor egyedül vagyok. Megtanulom jól érezni magam egyedül.
19. Tiszteltem magam és hiszek magamban a többiek véleményétől függetlenül.

Mantrák

20. El tudom fogadni az építő kritikát, és tanulhatok belőle.
21. Megtanulok önmagam lenni másokkal is. Fontos, hogy a saját igényeimet is kielégítsem.
22. Jó önmagamnak lenni másokkal. Hajlandó vagyok önmagam lenni másokkal is.
23. Elismerem az eredményeimet, és sokkal több vagyok, mint azoknak az összessége.
24. Megtanulom egyensúlyba hozni az életemben a munkát és a játékot.
25. Megtanulom, hogy az élet többről szól, mint a pusztán siker. A legnagyobb siker a jó élet.
26. Egyéni vagyok, és megvannak a saját képességeim. Elégedett vagyok azzal, hogy megteszem, ami tőlem telik.
27. Hibázni lehet. Hajlandó vagyok elfogadni a hibáimat, és tanulni belőlük.
28. Hajlandó vagyok elfogadni mások segítségét. Elismerem, hogy szükségem van másokra.
29. Nyitott vagyok arra, hogy elfogadjam a támogatást másoktól.
30. Hajlandó vagyok megkockáztatni, hogy közel kerülök valakihez.
31. Megtanulok ellazulni és elengedni. Megtanulom elfogadni azokat a dolgokat, amelyeket nem én irányítok.
32. Hajlandó vagyok hagyni, hogy mások segítsenek a problémáim megoldásában.
33. Akkor tudok a legbőkezűbb lenni másokkal, ha szeretem magam és törődöm magammal.
34. ____ként megteszem, ami tőlem telik. (Opcionális lehetőség: és nyitott vagyok a fejlődés útjainak megismerésére.)
35. Nem baj, ha nem mindig tudok azonnali gyors választ minden problémára.

Mantrák

36. Rendben van, ha időt szánok a pihenésre és a lazításra.
37. Megteszem, ami tőlem telik és elégedett vagyok ezzel.
38. Nem baj, ha nem látok mindig előre.
39. Rendben van, ha néha dühös vagyok. Megtanulom elfogadni és megfelelően kifejezni a haragos érzéseimet.
40. Megtanulok őszintének lenni másokkal, még akkor is, ha ezt nem érzem kellemesnek vagy kedvesnek.
41. Meggyőződésemmel, hogy vonzó, intelligens és értékes ember vagyok. Megtanulom elengedni a büntudatot.
42. Hiszek benne, hogy tudok változni. Hajlandó vagyok változni (vagy fejlődni).
43. A külvilág olyan hely, ahol fejlődhetek és jól érezhetem magam.
44. Az igazi probléma az, hogy aggódom egy probléma miatt. Ha kezdek valamit vele, az jobbra fordítja a dolgokat.
45. Megtanulok (vagy hajlandó vagyok) bízni másokban.
46. Elkötelezem magam amellett, hogy megteszem, ami tőlem telik, hogy legyőzzem a _____ problémámat.
47. Megtanulom, hogy hibázni lehet.
48. Senki sem tökéletes - megtanulom (vagy hajlandó vagyok) lazábban venni magam.
49. Hajlandó vagyok (vagy megtanulok) önálló lenni.
50. Megtanulom elengedni az aggodalmaskodást. Építő cselekvéssel helyettesíthetem.
51. Megtanulom, hogy lépésről lépésre foglalkozzam a külvilággal.
52. A lényemből adódóan értékes ember vagyok. Elfogadom magam, ahogy vagyok.

Gondolatnaplózás

Igyekezz feljegyezni a lenti Gondolattérképbe néhány olyan helyzetet, ami az átlagosnál intenzívebb érzelmi reakciót váltott ki belőled, vagy csak szeretnéd elemezni.

A helyzet leírásánál törekedj arra, hogy minél pontosabban, minél kisebb időintervallumot felölve határozd meg a helyzetet, hiszen ezáltal emelheted ki leginkább azt a kulcsérzést vagy mozzanatot, ami fontos lehet a számodra.

Például ha azt írod, „szerdán munka közben”, nem bizonyul kellően pontosnak, hiszen egy munkanap alatt rengeteg minden átfuthat az ember agyán.

A másik fontos, hogy itt igyekezz tárgyilagos maradni, ahogy a fenti kérdések is mutatják, leíró jelleggel határozd meg a helyzetet, az érzéseket és gondolatokat hagyd a következő két oszlopra.

Az automatikus gondolatok képek, szavak, emlékek formájában is megjelenhetnek.

Néhány kérdés, ami segíthet az automatikus gondolatok esetén:

- Mi futott át az agyamon közvetlenül azelőtt, hogy ezt éreztem?
- Milyen képek vagy emlékek jutottak eszembe ebben a helyzetben?
- Mitől félek, mi fog történni?
- Mi a legrosszabb, ami történhet?
- Mit árul ez el rólam, vagy arról, hogyan érzene/gondolkodnak mások velem kapcsolatban?
- Mit árul ez el általánosan, más emberekről?
- Megszegtem szabályokat, megsértettem másokat vagy nem tettem meg valamit, amit kellett volna? Mit gondolok arról, miért tettem meg?

Gondolatnaplózás

A lelkiállapotok oszlopba azokat az érzéseket írd le, amiket az adott helyzetben éreztél. Az érzelmeket mindig egy szóval írhatjuk le, amiben a segítségedre lehet az érzelemkerék, amit szintén a következő oldalon találsz.

Egy adott helyzetben sok érzelem törhet elő belőled, ami teljesen természetes, ezeket mind írd fel, majd pedig egyesével 0-100-ig értékeld az intenzitásukat.

HELYZET (Ki? Mit? Mikor? Hol?)	AUTOMATIKUS GONDOLATOK Mi fut át az agyamon, mielőtt ezt kezdtem érezni? Milyen más gondolat vagy kép?	LELKIÁLLAPOTOK (Mit érzek? Milyen intenzíven érezem ezt 0-100%ig?)	BIZONYÍTÉK, AMI ALÁTÁMASZTJA AZ AUTOMATIKUS GONDOLATAIMAT (Tényszerű bizonyítékok)	BIZONYÍTÉK, AMI ELLENTMOND AZ AUTOMATIKUS GONDOLATAIMNAK (Segítő kérdések alább)	ALTERNATÍV/ KIEGYEN- SÚLYOZOTT GONDOLATOK	LELKIÁLLAPOT A KIEGYEN- SÚLYOZOTT GONDOLATOT KÖVETŐEN

Gondolatnaplózás

Az automatikus gondolatok kapcsán érdemes megkérdezni önmagadtól, hogy az adott gondolat mit jelent a számodra, ezzel egyre mélyebbre jutsz az érzéseid mentén.

Kérdések, melyekkel olyan bizonyítékokat találhatsz, amik nem támogatják az automatikus gondolataidat:

- Van olyan tapasztalatom, vagy van olyan információ, ami azt sugallja, hogy ez a gondolat nem minden esetben állja meg a helyét?
- Ha a legjobb barátom vagy egy általam szeretett személy gondolná ezt, mit mondanék neki?
- Ha a legjobb barátom, vagy valaki, aki törődik velem, tudná, miket gondolok, mit mondana nekem? Milyen tényszerű bizonyítékra (információra vagy tapasztalatra) hívná fel a figyelmemet, ami azt sugallná, hogy a forró gondolatom nem százszázalékig igaz?
- Áll a rendelkezésemre olyan információ, ami ellentmond a forró gondolatomnak, és amit eddig nem vettem észre vagy nem tartottam fontosnak?
- Vannak olyan erősségeim vagy tulajdonságaim, amiket nem vettem figyelembe? Melyek ezek? Hogyan segíthetnének ebben a helyzetben?
- Van valami pozitív is ebben a helyzetben, amit eddig nem vettem észre? Van valami, ami azt sugallja, hogy pozitív végkimenetele is lehet ennek a helyzetnek?
- Voltam már ezelőtt is ilyen helyzetben? Mi történt? Van valami különbség a mostani és a korábbi helyzet között? Mit tanultam az előző helyzetből, ami segíthetne megérteni a mostanit?

Gondolatnaplózás

- Amikor nem így érzem magam, másképp gondolkodom ezekről a helyzetekről? Hogyan? Milyen tényszerű információt tartok ilyenkor szem előtt?
- Amikor a múltban így éreztem magam, mire gondoltam, ami segített abban, hogy jobban érezzem magam?
- Ha öt év múlva visszatekintenék erre a helyzetre, másképp gondolkodom róla? Előfordulhatna, hogy egy másik aspektusát emelném ki ennek a helyzetnek?
- Lehet, hogy olyan következtetést hangsúlyozok a 3. és 4. oszlopban, ami nem teljesen felel meg a valóságnak?
- Olvasvalamiért okolom magam, amit nem teljesen én irányítok? Milyen tények támasztják alá sokkal igazságosabban, elnézőbben és jólelkűbben a felelősségemet ebben a helyzetben?

Gondolati torzítások

Vizsgáld meg a naplózott gondolataidat, hogy esetleg gondolati torzításról van-e szó.

A gondolati torzítások olyan jelenségek, amik során az elménk olyan értelmezéséről próbál bennünket meggyőzni egyes helyzetekkel kapcsolatosan, amik nem valódiak, jobban belegondolva egyáltalán nem logikusak, gyakran ezért logikai torzításoknak is nevezik őket.

Például ha elrontod a vacsorát, könnyen lehet, hogy azonnal elkezded önmagad ostorozni: „Nekem soha semmi nem sikerül”. Miközben érthető, ha ilyen gondolatok jutnak eszünkbe, viszont ha jobban megnézzük, ez egy túláltalánosítás.

Gondolati torzítások

1. Minden vagy semmi típusú gondolkodás

Amikor az ember mindent fekete-fehér kategóriákban értékel. Pl.: nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éli meg: „Ha nem vagyok a legjobbak között, akkor értéktelen vagyok.”

2. Túláltalánosítás

Egyszeri negatív esemény alapján általánosít a személy. Pl.: ha valami nem sikerül, akkor úgy zárja le a dolgot, hogy „nekem soha semmi nem sikerül”.

3. Negatív szűrés

Amikor egy személy egy adott történeésből pusztán egyetlen részletet emel ki, s ennek alapján mindent negatívan minősít. Pl.: „Hiába fogytam 20 kg-ot, ha még mindig terhesnek néznek a metro

4. A pozitívumok figyelmen kívül hagyása, leértékelése

Ha a pozitív tapasztalatait az egyén azzal utasítja el, hogy azok „nem számítanak”. Így az egyébként pozitív események is negatívnak tűnnek fel. Pl.: „Csak azért ragaszkodik hozzám, mert nem ismer.” „Csak azért sikerült a nyelvvizsgám, mert szerencsém volt.”

5. Elhamarkodott következtetés: a negatív értékelés nem tényeken alapul.

A) Gondolatolvasás: amikor az egyén azt hiszi, tudja, hogy mások mit gondolnak róla (negatívumot), és egyéb sokkal valószínűbb lehetőségeket nem vesz figyelembe. „Unalmasnak tartanak.”, „Biztos utál.”

B) Jövendőmondás: a személynek a jövőre nézve negatívelképzelései vannak, és más – sokkal valószínűbb – kimeneteleket nem vesz figyelembe. „Úgysem fog sikerülni.”

Gondolati torzítások

6. Felnagyítás és lekicsinylés

Amikor az ember eltúlozza bizonyos dolgok fontosságát (pl. saját hibáit vagy mások erényeit) vagy – ellenkezőleg – saját jó tulajdonságait, sikereit, ill. mások gyengéit bagatellizálja. Ezt a tulajdonságot kettős morálnak is nevezik. Pl.: „Az semmi, hogy van egy diplomám, mert az mindenkinek van.

7. Érzelmi logika

A személy erős „érzései” alapján igaznak vél valamit, és nem veszi figyelembe az ellenkezőjét igazoló tényeket. Pl.: „Hiába szerepeltem jól több nemzetközi versenyen, mégis középszerűnek érzem magam.”

8. „Kell” és „kellene” állítások

Az egyénnek határozott elvárásai vannak arról, hogy neki, ill. másoknak hogyan „kell” viselkednie, és ezek megghiúsulása esetén túlértékeli a következményeket. Pl.: „Mindig pontosnak kell lennem.” „A barátomnak tudnia kellene, hogy mit szeretnék.”

9. Címkézés és téves címkézés

A túláltalánosítás extrém formája, amikor a személy ahelyett, hogy megfogalmazná a problémát, negatív címkével illeti magát vagy mást. Pl.: „Vesztes vagyok.”

10. Perszonalizáció

Amikor az egyén úgy érzi, hogy ő az oka egy olyan események, amiért valójában nem ő felelős. Pl.: „Az én hibám, hogy rosszul sikerült a buli.” vagy „Én tehetek róla, hogy a szüleimnek rossz a házassága.”

Alkotmányos személyi jogok listája

Felnőtt emberi lényként mindnyájunkat megilletnek bizonyos alapvető jogok. Gyakran azonban megfeledkezünk ezekről, vagy az is lehet, hogy gyerekként nem tanítottak meg rá, hogy higgyünk bennük. Az asszertivitás kialakításához hozzátartozik, hogy felismerd: ugyanúgy, mint akárki másnak, neked is járnak a következő felsorolásban található „Alkotmányos” személyi jogok. Az asszertivitás emellett azt is jelenti, hogy felelősen gyakorlod ezeket a jogokat minden olyan helyzetben, ahol fenyegetik vagy nyírβάλják őket.

Olvasd végig a „Alkotmányos” személyi jogok listáját, és gondolj bele, hogy mennyire vagy hajlandó hinni és gyakorolni az egyes jogokat.

„ALKOTMÁNYOS” SZEMÉLYI JOGOK

1. Jogomban áll kérni, amit szeretnék.
2. Jogomban áll nemet mondani azokra a kérésekre vagy követelésekre, amelyeket nem tudok teljesíteni.
3. Jogomban áll kifejezni az érzéseimet, legyenek azok pozitívak vagy negatívak.
4. Jogomban áll meggondolni magam.
5. Jogomban áll hibázni, és ahhoz, hogy ne legyek tökéletes.
6. Jogomban áll a saját értékeimet és mércéimet követni.
7. Jogomban áll nemet mondani bármire, amire nem állok készen, amit nem érzek biztonságosnak, vagy ami sérti az értékrendemet.
8. Jogomban áll meghatározni a saját prioritásaimat.
9. Jogomban áll nem felelni mások viselkedéséért, tetteiért, érzéseiért vagy problémáiért.
10. Jogomban áll őszinteséget várni másoktól.

Alkotmányos személyi jogok listája

11. Jogomban áll dühösnek lenni valakire, akit szeretek.
12. Jogomban áll önmagamnak lenni.
13. Jogomban áll félni és kimondani, hogy „félek”.
14. Jogomban áll azt mondani, hogy „nem tudom”.
15. Jogomban áll nem mentegetőzni és nem megindokolni a viselkedésemet.
16. Jogomban áll a saját érzéseimet követve meghozni a döntéseimet.
17. Jogomban áll, hogy saját igényem legyen személyes térre és időre.
18. Jogomban áll játékosnak és komolytalannak lennem.
19. Jogomban áll egészségesebbnek lennem azoknál, akik körülvesznek.
20. Jogomban áll nem bántó környezetben lennem.
21. Jogomban áll barátkozni, és ahhoz, hogy jól érezzem magam mások társaságában.
22. Jogomban áll változni és fejlődni.
23. Jogomban áll, hogy saját szükségleteimet és igényeimet tiszteletben tartsák.
24. Jogomban áll, hogy méltósággal és tisztelettel bánjanak velem
25. Jogomban áll boldognak lenni.

Olvasd át alaposan és tűzd ki egy megfelelő helyre. Ha mindennap rászánsz egy kis időt, és odafigyelve végigolvasod a listát, végül megtanulod majd elfogadni, hogy minden egyes számozott tételre jogosult vagy.