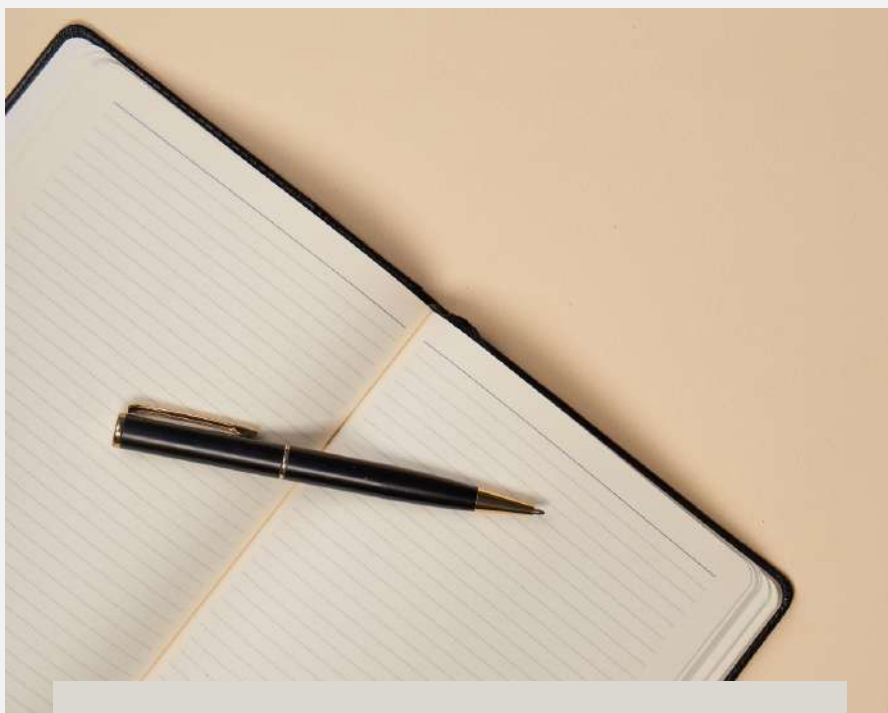


ÉnTervező

— akadémia —

ÍGY KORLÁTOZNAK A SAJÁT GONDOLATAID



2. hét
Munkafüzet

<https://akademia.entervezo.hu/>

ÉnTervező Akadémia

A TE MUNKA FÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Ütemterv

8.nap - kb. 10 perc

Nézd meg az eheti első videót

9.nap - kb. 15 perc

Végezd el a “Milyen hatással vannak az életedre a gondolataid?” feladatot

10.nap - kb. 20 perc

Beszélgess egy szeretteddel a gondolataid realitásáról és írd le a tapasztalataid

11.nap - kb. 15 perc

Végezd el a “Jelenlegi és az álom életed” feladatot

12.nap - kb. 10 perc

Nézd meg at eheti második videót

13.nap - kb. 15 perc

Végezd el az “Önegyüttérzés fontossága” feladatot

14.nap - kb. 20 perc

Végezd el az imaginációt és a hozzá tartozó feladatot



Milyen hatással vannak az életedre a gondolataid?

Az előző hetet ott fejezted be, hogy megvizsgáltad a korlátozó hiedelmeid eredetét. Most ugorjunk vissza a jelenbe, és nézzük meg, hogy ezeknek a gondolatoknak milyen hatása van a mindennapjaidban!

A hiedelmek nem maradnak meg gondolati szinten, hanem a viselkedésedre is kihatnak, akár hosszú távon is. Például, ha mélyen azt hiszed neked nem jár szeretet, akkor távolságtartó leszel, ezáltal nem fogsz senkihez közel kerülni. A következő feladatban ezt az “egymásutániságot” tudod körbejárni a saját életedre szabva.

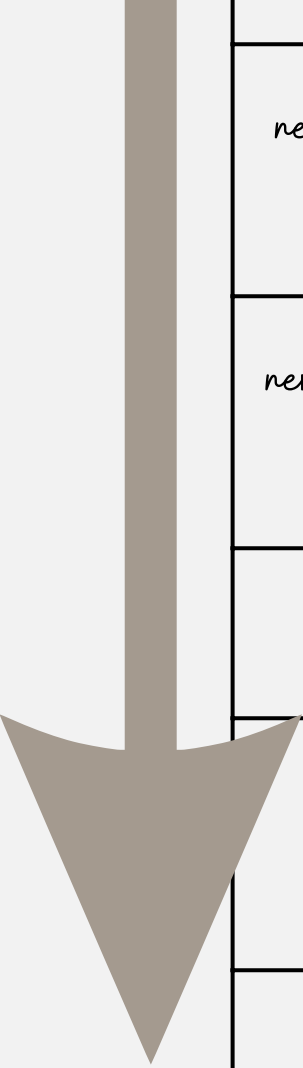
Az alábbi nyíl mentén kezd el végigvezetni az egyes hiedelmeid viselkedésbeli megjelenését és a következményeit. Próbálj minél több és részletesebb következményt leírni, hogy a lehető legpontosabban láthasd a saját működésed.

A feladatot úgy tudod a legkönnyebben elvégezni, ha a lefelé mutató nyíl technikát alkalmazod, aminek lényege, hogy minden egyes leírt gondolat/következmény után megkérdezed magadtól: És ez mit jelent a számomra/ Mi lesz ennek a következménye?

Ezt a gondolatot írd le és menj addig, amíg el nem érsz egy olyan következményhez, ami igazán fájdalmas és amiről tudod, hogy ide, semmiképp sem szeretnél eljutni vagy ha már eljutottál, akkor nem szeretnél maradni. Minél részletesebben dolgozod ezt ki, annál mélyebb megértést kapsz a saját - és a korlátozó hiedelmeid működéséről.

Segítségképp térj vissza a múlt heti munkafüzet utolsó feladatához!

Milyen hatással vannak az életedre a gondolataid?



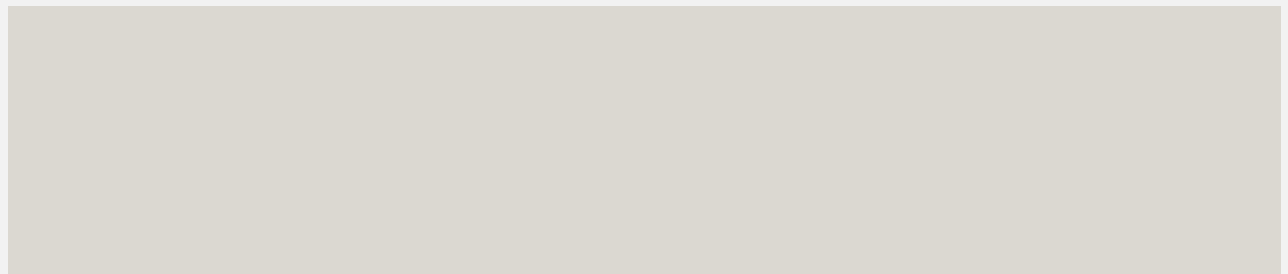
PÉLDA	SAJÁT PÉLDA
nem vagyok szerethető, nekem nem jár szeretet	
nem bízom meg az emberekben, mert ők is elhagynak	
nem nyílok meg mások előtt	
távolságtartó leszek másokkal szemben	
egyedül érzem majd magam	

A jelenlegi és az álom életed

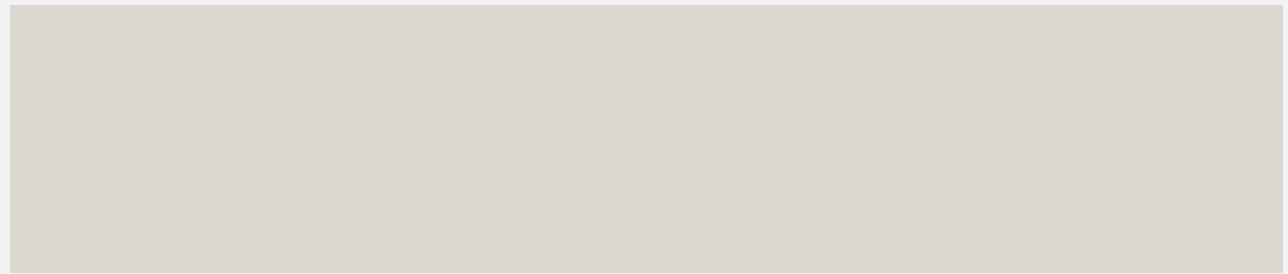
Tekints vissza a tegnapi ábrára. Biztosan nehéz folyamatában látni azt, hogy milyen negatív hatásai vannak a korlátozó hiedelmeidnek. Viszont ez a fajta önreflexió elengedhetetlen ahhoz, hogy teljeskörű változtatásokat tudj beiktatni az életedbe. Ennek további elősegítéséhez néhány kérdéssel készültem neked!

Minden kérdést gondold át alaposan, majd a megadott helyekre írd le a válaszaid!

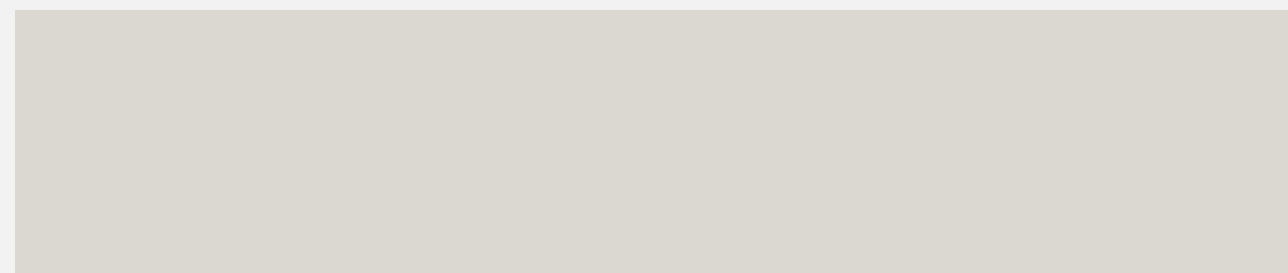
Hogy néz ki pontosan az a korlátozó hiedelmektől mentes élet, amit el szeretnél érni?



Hogyan illeszkedik a jelenlegi viselkedésed ezekhez a célokhoz?

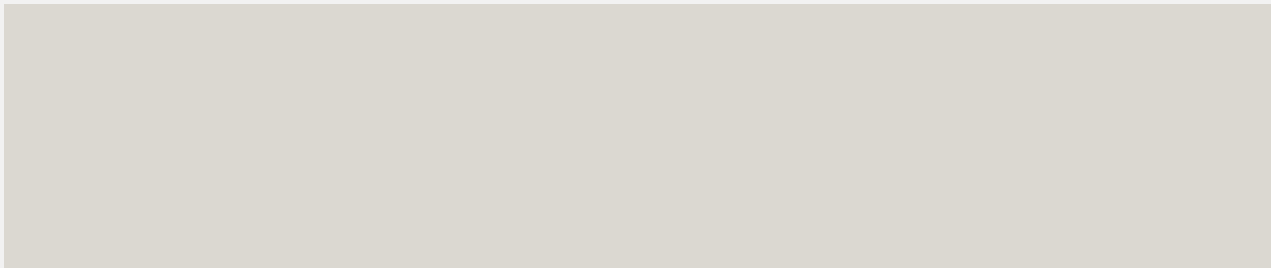


Ha a 0 azt jelenti, hogy "egyáltalán nem bízom benne", a 10 pedig, hogy "teljes mértékben megbízom benne", hanyast adnál magadnak azzal kapcsolatban, hogy mindezt el is érheted? Miért?

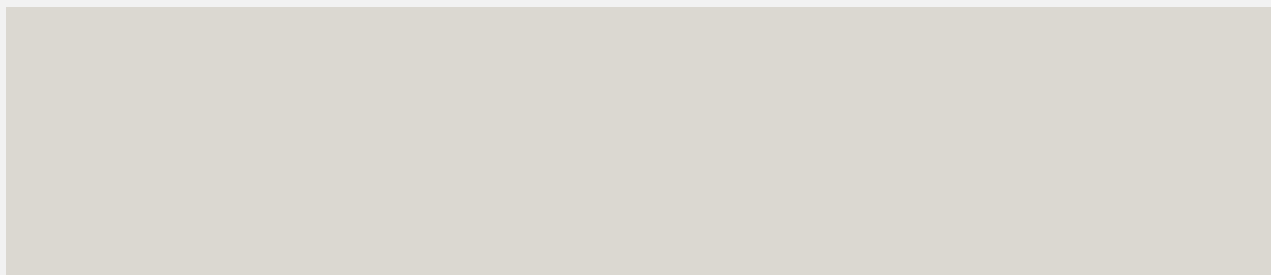


A jelenlegi és az álom életed

Milyen ötleteid vannak arra vonatkozóan, hogy hogyan tudnád megváltoztatni a viselkedésed?



Jelen pillanatban milyen változtatások megtételére állsz készen?



Beszélgess erről valakivel!

Az utóbbi két hétben nagy hangsúlyt fektettél azokra a gondolatokra, amik nap mint nap benned kavarnak. Most itt az idő ezek átkeretezésére! A legtöbb esetben ezek a gondolatok nem reálisak, ezért újra kell fogalmazni őket.

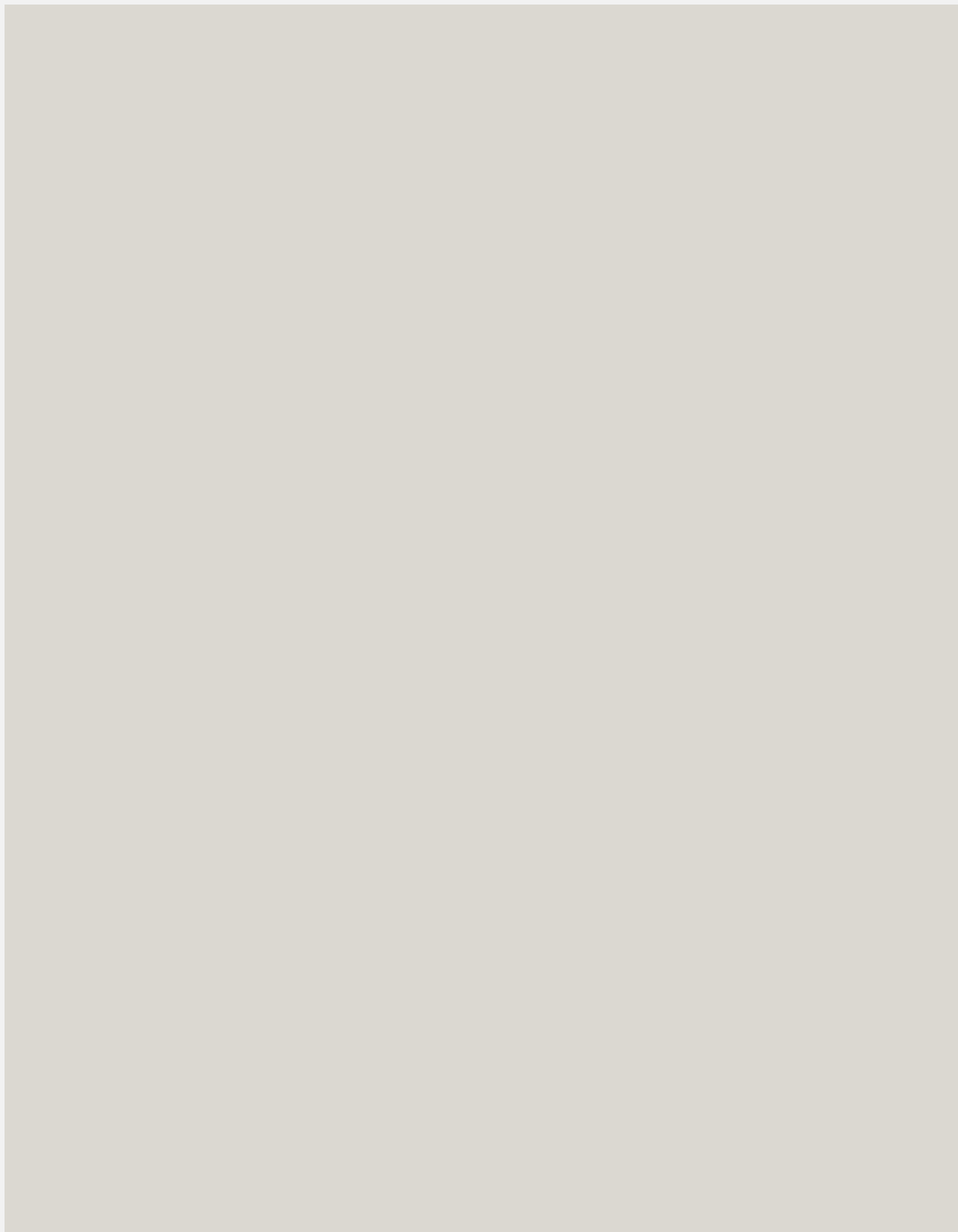
A negatív gondolatokat kordában lehet tartani, ha megtanulod átkeretezni, vagyis pozitívabbá formálni őket. Elsőre lehet, hogy nehéz lesz, de ez is olyan, mint a testedzés: minél többször csinálod, annál erősebb és ügyesebb leszel!

Nyilván, ahogy erről már korábban meséltem is, ez a gondolatok sokszor teljes mértékben tudattalanul jelennek meg, és már-már úgy tekinthetsz rájuk, mintha a részeid lennének. Ebben sokat segíthet az, ha egy családtaggal, barátal átbeszéled, hogy mi játszódik le benned, és hogy ők külső szemlélőként mit tapasztalnak ezekből. Az alábbiakban néhány olyan kérdést találsz, ami jó sorvezetőként szolgálhat a beszélgetés során. Lehet, hogy eleinte nem fogod komfortosnak érezni, de hidd el, egy ilyen viselkedéses lépés már önmagában hatalmas erőt fog neked adni és nagyon büszke leszel magadra, hogy meglépted önmagadért.

Írj hozzájuk néhány gondolatot, és bátran vizsgáld meg több hiedelemrenézve is.

- **Milyen tények támasztják alá a korlátozó hiedelmeid?**
- **Mik azok a dolgok, amik ellentmondanak nekik?**
- **Mi történne, ha átformálnám/elengedném ezeket a gondolatokat?**
- **Milyen erősségeid vannak, amiket ezekben a helyzetekben mozgósítani tudsz?**
- **Mindezek fényében, hogyan hangzanának a hiedelmeid egy reálisabb megfogalmazásban?**

Beszélgess erről valakivel!



Az önegyüttérzés fontossága

Ahogy azt a hétindító videóban is meséltem, a korlátozó hiedelmek gyakran járnak együtt negatív belső beszéddel, amely során lekicsinylően beszélsz a saját képességeidről és az egész lényedről. Ilyenkor (is) nagyon fontos az önegyüttérzés gyakorlása, hiszen ennek hatására megértéssel és támogatással tudsz önmagadhoz fordulni! Ennek 3 fő lépése van, amiről szintén hétfőn hallhattál bővebben.

A két “megközelítést” úgy is elképzelheted, mint önmagad különböző részeit. A “belső kritikus” énrészed felelős a korlátozó hiedelmekért, az úgynevezett “egészséges felnőtt” pedig az önegyüttérzésért. Ezek tudatában végezd el a mai feladatot!

Az alábbi ábrán az egyik emberke a kritikus, a másik pedig az egészséges éned ábrázolja. A hozzájuk tartozó buborékokba írd le azokat a korlátozó gondolatokat és mondatokat, amiket önmagadnak mondasz, ezt követően pedig azt, hogy hogyan tudnál ezekre együttérzőn válaszolni! Segítségképp megadok egy példát:

Belső kritikus:

Nem vagyok szerethető, sosem leszek elég jó senkinek, tuti egyedül fogok megöregedni

Önegyüttérző rész:

Tudom, hogy a gyerekkori tapasztalataim érzem magam rosszul, és ezek miatt okoz nagyon sok szenvedést nekem ezek a gondolatok, de szerencsére nem vagyok velük egyedül.



SAJÁT PÉLDA

Belső kritikus:

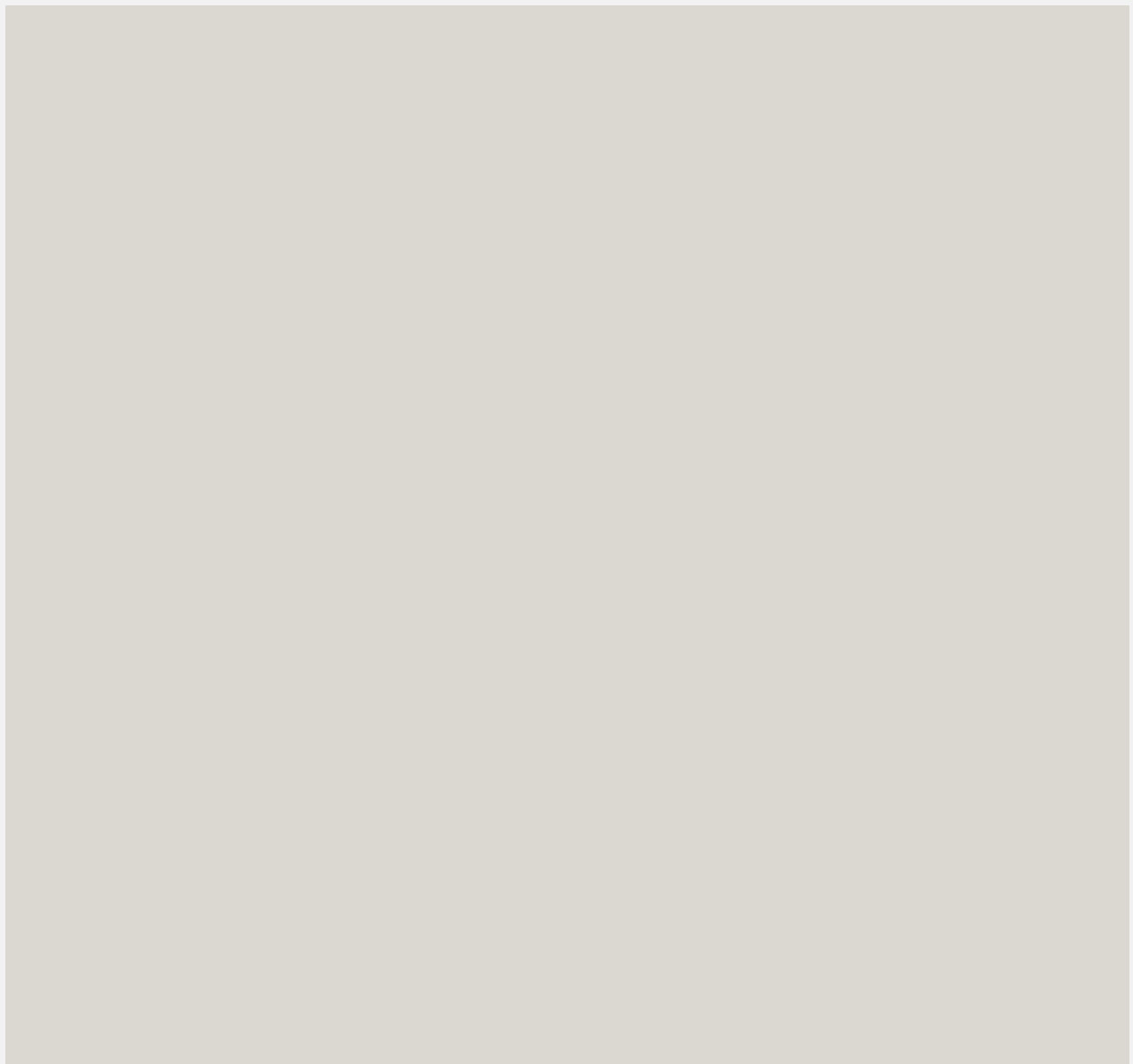
Önegyüttérző rész:



Imagináció

Miután meghallgattad az Akadémia felületén található imaginációs hanganyagot, írd le minden olyan gondolatot és érzést, ami közben megjelent benned, illetve hogy milyen hatással volt a korlátozó hiedelmeidre.

A kihívás utolsó hetében (is) hasznodra válhatnak az itt leírtak, ezért próbáld meg a lehető legpontosabban fogalmazni, hogy később is fel tudd majd idézni!



[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu