

# ÉnTervező

— KLUB —

*A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy*

## VESZTESÉG GYORSTALPALÓ

*A handoutot és feladatokat Górné Dóra és Tóth Laura kollégáink készítették*



# Veszteség gyorstalpaló

---

A veszteség az életünk természetes része, mégis az egyik legnehezebb érzelmi kihívás, amivel szembe kell néznünk. Legyen szó egy szeretett személy elvesztéséről, egy kapcsolat végéről, egy munkahelyi lehetőség megszűnéséről vagy egy régi álm szertefoszlásáról, a gyász mély érzelmi reakciókat válthat ki. Azonban a gyász nem csupán egy szomorú állapot. Ez egy folyamat, amelynek során az érzéseinkkel való megküzdés segíthet a belső növekedésben és a jövőbeli alkalmazkodásban.

Ez a munkafüzet abban segít, hogy jobban megértsd saját veszteségélményeidet, reflektálj az érzéseidre, és megtaláld azokat az eszközöket, amelyekkel megbirkózhatsz a fájdalommal.

## 1. Múltbeli veszteségeid feltérképezése

Gondold végig életed eddigi veszteségeit, és vizsgáld meg, hogyan kezelted őket. Írd le, milyen hatással voltak rád, és milyen stratégiákat alkalmaztál a feldolgozás során.

### Témakörök:

- Kapcsolati veszteség: Szakítás, válás vagy egy fontos baráti kapcsolat megszűnése.
- Munkahelyi veszteség: Karrierbeli kudarcok, elbocsátás vagy egy munkalehetőség elvesztése.
- Fizikai veszteség: Egy szeretett személy vagy háziállat halála, esetleg egy egészségügyi állapotromlás.
- Szimbolikus veszteség: Az identitás, egy fontos álm vagy élelcél elvesztése, amely hatással van az önértékelésedre és a jövőképedre.

Írj néhány mondatot arról, hogy az egyes kategóriák közül melyek érintettek téged leginkább.

# Veszteség gyorstalpaló

---

Utólag visszagondolva, hogyan reagáltál ezekre a veszteségekre? Mit tettél, hogy megbirkózz velük? Voltak olyan módszerek, amelyek segítettek, vagy olyanok, amelyeket ma már másképp csinálnál?

## 2. A jövőkép gyásza

A veszteség nemcsak a múltban, hanem a jövőnkben is hatással van ránk. Gyakran nemcsak azt siratjuk, amit elvesztettünk, hanem azt a jövőt is, amelyet arra építettünk, hogy az adott dolog vagy személy még velünk lesz. Ez lehet egy közös élet terve egy volt partnerrel, egy ígéretes karrierút lehetősége, vagy egy családi kapcsolat, amelyben már nem úgy bízunk, mint korábban.

A jövőkép gyásza egy természetes folyamat, amelyben megengedhetjük magunknak, hogy megéljük az ezzel kapcsolatos érzéseinket. Fontos azonban, hogy felismerjük: az életünk nem áll meg itt. Bár az egyik lehetséges jövőkép eltűnt, új lehetőségek mindig születhetnek.

Milyen jövőképet vesztettél el egy korábbi veszteség miatt?

# Veszteség gyorstalpaló

---

Hogyan érintett ez az életed más területein (pl. önbizalom, tervek, kapcsolatok)?

Milyen új lehetőségek nyíltak meg azóta, hogy ezt a veszteséget átélted?





# Veszteség gyorstalpaló

---

## 3. A megküzdés módjai

Mindenki másképp dolgozza fel a veszteséget. Van, aki egyedül próbál megbirkózni vele, mások inkább szeretteik segítségére támaszkodnak, és sokan választják a szakmai támogatást is. Nincs egyetlen „helyes” út – a legfontosabb, hogy megtaláld, mi segít neked a leginkább.

### Hogyan segítheted magad egyedül?

- Engedd meg magadnak az érzéseket, ne nyomd el őket.
- Írd ki a gondolataidat egy naplóba.
- Gyakorold a mindfulness és földelési technikákat.
- Alakíts ki egy támogató napi rutint.
- Próbáld ki a kreatív kifejezőmódokat (írás, festés, zenehallgatás).
- Olvass inspiráló könyveket vagy nézz megnyugtató tartalmakat.

### Hogyan segíthetnek a szeretteid?

- Beszélj az érzéseidről egy megbízható baráttal vagy családtaggal.
- Kérj támogatást, és fogadd el, ha mások segíteni szeretnének.
- Szervezz közös programokat, hogy ne érezd magad egyedül.
- Engedd, hogy mások is megosszák veled saját tapasztalataikat a veszteséggel kapcsolatban.
- Fogalmazd meg, mire van szükséged a gyászidőszak alatt.
- Keress olyan közösségeket, ahol megoszthatod az érzéseidet.

### Miben segíthet egy szakember?

- Segít megérteni és strukturálni az érzéseidet.
- Biztonságos teret ad a fájdalom feldolgozására.
- Tanít olyan technikákat, amelyekkel jobban kezelheted a veszteséget.
- Segít elkerülni a káros megküzdési mechanizmusokat (pl. elfojtás, izoláció).
- Új perspektívát adhat a veszteségedre és annak feldolgozására.
- Segíthet megtalálni azokat az erőforrásokat, amelyek támogatnak a továbblépésben.

*(A gyorstalpalóhoz tartozó videóban ezeket a tippeket részletesebben is kifejtjük!)*

A veszteség feldolgozása időt és türelmet igényel. Ne feledd, hogy minden érzés természetes, és jogod van a saját tempódban haladni.

A legfontosabb, hogy megtaláld azokat az eszközöket és támogató forrásokat, amelyek segítenek neked ebben a folyamatban.