

ÉnTervező

— KLUB —

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

AZ EGÉSZSÉGES FELNŐTT ÉNRÉSZ MEGERŐSÍTÉSE

A munkafüzetet és feladatokat Tóth Laura kollégánk készítette



Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

Ki az az egészséges felnőtt?

Több énrész is működik bennünk, amelyeket különböző tapasztalataink, múltbeli élményeink és belső sémáink aktiválnak. Ezek között ott van többek között a sebzett gyermek, a dühös gyermek, a belső kritikus... és szerencsére ott van az is, akit úgy hívunk: egészséges felnőtt.

Az egészséges felnőtt énrész az a belső vezetőnk, aki képes megérteni, reflektálni, elfogadni és támogatni minket. Ő az, aki nem hagyja, hogy a múlt sérelmei vezéreljék a jelenünket, és képes kézbe venni az irányítást.

Ez a munkafüzet (és a kurzushoz tartozó videó) abban segít, hogy jobban kapcsolódj ehhez az énrészedhez, felismerd, amikor van jelen, és hogy tudatosan tudd erősíteni.

1. feladat: Az egészséges felnőtt tulajdonságai

Pipálj ki minden tulajdonságot, amit jelenleg tapasztalsz magadban (akár csak időnként is):

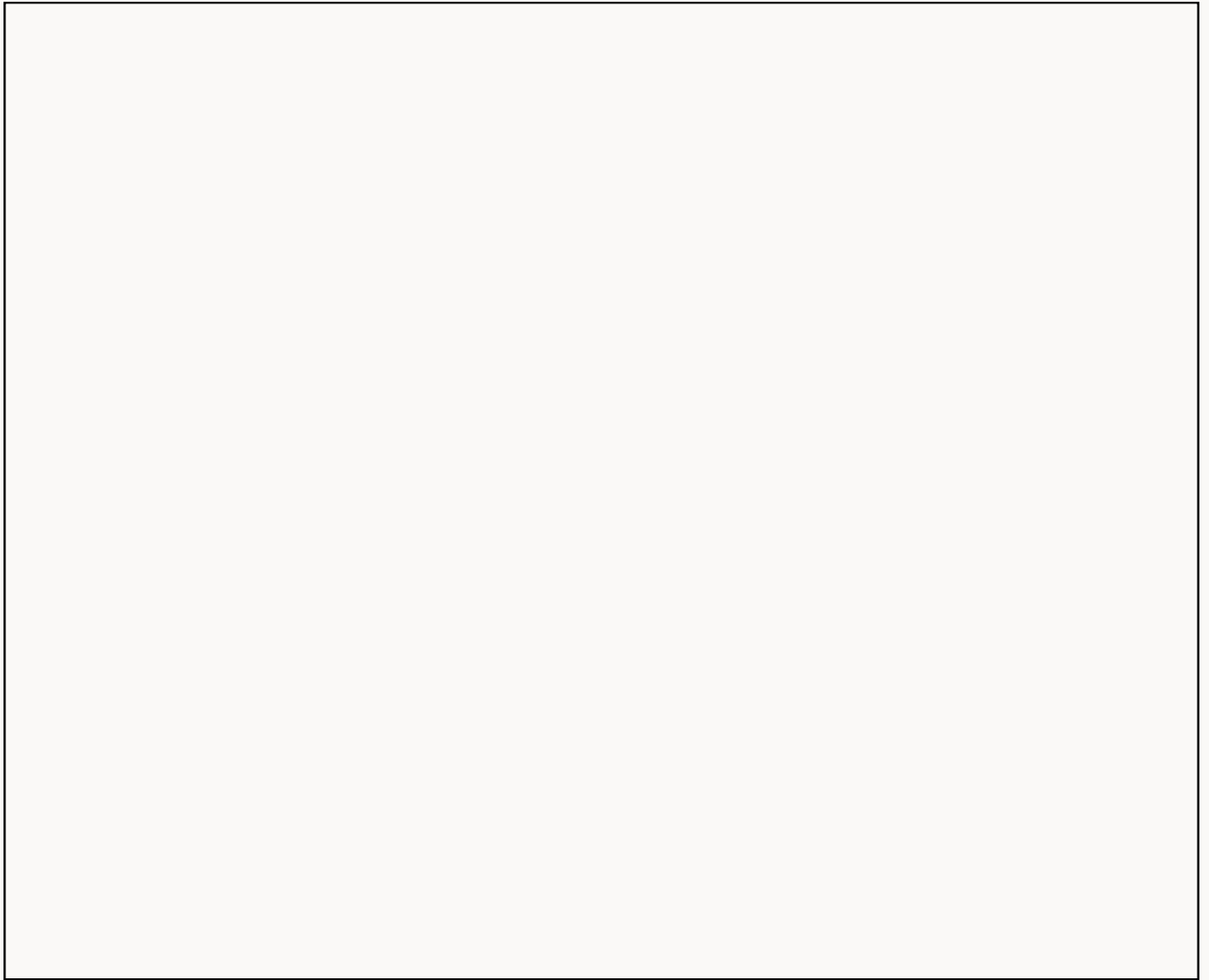
	Felismerem, hogy melyik sémamód aktiválódott bennem.
	Tudok nevet adni ezeknek a módoknak.
	Képes vagyok belső párbeszédet kezdeményezni ezekkel a részeimmel.
	Határokat tudok szabni a diszfunkcionális énrészeimnek (pl. a belső kritikusnak).
	Meg tudom nyugtatni a sebzett vagy rémült részeimet.
	Egészséges döntéseket tudok hozni, amelyek nem a sémáim, hanem az értékeim mentén születnek.
	Képes vagyok reflektálni a belső történéseimre.
	Kapcsolódom az érzelmeimhez, de nem azok irányítanak.
	Reálisan látom magam és másokat.
	Elfogadó vagyok önmagammal szemben.
	Gondoskodó vagyok magammal.
	Tartom a határait – magammal és másokkal szemben is.
	Vállalom a felelősséget a döntéseimért.
	Képes vagyok belső vezetőként működni.
	Ismerősek ezek a gondolatok: „Most nagyon aktiválódott bennem a félelem, de ettől még dönthetek másként.”, „Lehet, hogy hibáztam, de ettől még nem vagyok értéktelen.”, „Ez a belső hang túl szigorú, nem kell mindig hinnem neki.”

Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

Most a lenti kihagyott helyre minden egyes kipipált tulajdonsághoz írd 1-1 példát a mindennapjaidból, amikor megjelent az adott viselkedés. Fontos, hogy ne általánosságban fogalmazz, hanem konkrét helyzeteket próbálj keresni. Ha tudsz, természetesen több helyzetet is felírhatsz 1-1 tulajdonsághoz.

Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

Miután végigértél ezen a listán, az alább kihagyott helyre rajzolj egy kört – akkora méretűt, amekkora szerinted az egészséges felnőtt énrészedet szimbolizálja jelenleg. Ezután rajzolj köré „szőlőszemeket”, amiket be tudtál pipálni a fenti listán. Minden egyes szőlőszem egy belső erőforrásod. Az szőlőszemek mérete szimbolizálja azt, hogy az adott erőforrásod mennyire erősen van jelen az életedben.



Nézd mennyivel nagyobb lett az eredeti körhöz képest! Már egy „extra szőlőszem” is sokat számít – emlékeztess erre magad!

Ha szeretnéd, adj címet az ábrádnak, akár egy érzést, akár egy mondatot, ami megfogalmazódott benned róla.



Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

2. feladat: Az egészséges felnőtt erősítése

Fontos: Ezeket a feladatokat nem kell egyszerre elvégezned! Nyugodtan vidd magaddal őket több napon át, és próbáld ki őket a saját ritmusod szerint.

1. Tudatosítás

Írd le egy nap végén: „Ma melyik énrészem volt aktív a leginkább?” Adj neki egy nevet, jellemzőt vagy akár egy karaktert (pl. "a kis megúszó", "a szorongó gyerek", "a perfekcionista"). Már azzal is erősíted a felnőtt részedet, hogy tudatosítod, nem te vagy azonos az adott móddal – csak egy részed aktiválódott.

2. Belső párbeszéd

Feladat: Válassz ki egy nehéz pillanatot a napodból. Csukd be a szemed, és képzelj el, hogy az egészséges felnőtt részed megszólítja a benned lévő gyermeki részt.

Mit mondana neki? Le is írhatod:

Kedves kis...

Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

3. Érzelmi validálás

Feladat: Amikor egy erős, kellemetlen érzés jön elő (pl. szomorúság, harag, félelem), mondd magadnak (akár hangosan is): „Jogos, hogy így érzek.” Ne tedd hozzá, hogy „de nem kéne...” vagy „túl érzékeny vagyok...” Az érzelmi validálás első lépése az egészséges jelenlét kialakításának.

4. Határhúzás – belül és kívül

Feladat: Válassz ki egy konkrét helyzetet, ahol nehéz volt nemet mondanod – akár magadnak, akár másnak. Írd le, mit szerettél volna valójában mondani. Majd írd le, hogy szerinted mit tett volna a helyzetben az egészséges felnőtt részed.

Ezt mondtam volna:

Egy egészséges felnőtt ilyenkor ezt mondaná:

5. Kapcsolódás az értékekhez

Feladat: Tedd fel magadnak a kérdést: „Milyen ember szeretnék lenni?”

Írd le 3 olyan tulajdonságot, amit képviselni szeretnél a világban. Majd írd le, milyen kicsi lépést tudnál ma tenni ennek irányába.

ÉRTÉK 1:	
ÉRTÉK 2:	
ÉRTÉK 3:	
Ezt tudja ma tenni ezekért az egészséges felnőtttem:	

Az egészséges felnőtt énrész megerősítése

3. feladat: Sématerápiás segélykártya

Töltsd ki az alábbi mondatokat a saját élményeid, aktuális érzéseid alapján. Ez a feladat segít abban, hogy kilépj a séma által irányított reakcióidból, és helyette a belső egészséges felnőttedet szólítsd meg.

Éppen most

(írd le, mit érzel, mi van benned), mert

(mi váltotta ki, milyen helyzet, milyen séma vagy sémamód aktiválódott)

Valóságtesztelés:

Még ha azt is hiszem, hogy

(pl. "nem vagyok elég", "el fognak hagyni"), a valóság az, hogy

(egy objektívebb, realisabb nézőpont). A bizonyíték az életemben, ami ezt alátámasztja:

..... (konkrét példák, élmények)

Viselkedés:

Ezért, még ha úgy is érzem, hogy

(a megszokott, sémavezérelt reakció jönne pl. visszahúzódás, harag), inkább

(milyen egészségesebb viselkedést választhatnál? Mit tenne a belső felnőtted?)

Extra tipp:

Ezt a segédkártyát több helyzetre is használhatod, illetve érdemes könnyen elérhető helyen tárolni (őket), a telefonod jegyzeteiben vagy egy olyan cetlin, amit bármikor elérsz. Nehéz helyzetekben tudod emlékeztetni magad rá, amivel minden egyes helyzetben apró lépést teszel afelé, hogy egyre inkább egészséges felnőttből reagálj, ne pedig sémavezérelten.

És ne feledd, a változás a minden nap megtett apró lépésekből adódik össze.

Jó gyakorlást!