



Innertopia

*Légy
önmagad!*

Kedves olvasó!



Ez a munkafüzet a nemzetközi együttműködés keretében megvalósuló Hosting Empowerment projekt részeként jött létre. A projekten Ausztriából, Németországból, Magyarországról, Olaszországból, Portugáliából, Svédországból, és az Egyesült Államokból származó csoportvezetők és facilitátorok dolgoznak.

Csapatunk tagjai között van lelkes kutató, mentálhigiénés segítő, meditációs tanár, művész és sok más szakember. Mindannyian azon dolgozunk, hogy inspirációt és megerősödést segítő anyagokat állítsunk össze olvasóink számára. Munkánkkal támogatni szeretnénk mindazokat, akik hozzánk hasonlóan, tenni szeretnének egy emberibb, élhetőbb, fenntarthatóbb világért.

Szeretettel ajánljuk figyelmedbe ezt a füzetet. Akár saját magad számára, egy önismereti, önfejlesztő munka keretében, akár segítőként klienseidnek ajánlva. A gyakorlatok egyenként, vagy egymás utáni sorrendben végezve, a kliens fejlődését figyelemmel követve is végezhetők.

Kívánjuk, hogy használd örömmel, bátorsággal és a változásra való nyitottsággal...

A füzetben található gyakorlatokban az egyszerűség és könnyebb használhatóság érdekében tegező formát használunk.

Jó utat kívánunk!

„Addig tűnik lehetetlennek valami,

amíg valaki meg nem valósítja.”

— Nelson Mandela, Dél-Afrika első elnöke

Ajánlások

„Bátorító. Olan, akárcsak egy meleg takaró, ami beburkol. Könnyen követhető, és reményt ad!”

— Denise Engström, szociális szolgáltatások, Svédország

„Nagyon hasznosnak találom ezt a füzetet. Hatékony segítség lehet azoknak a betegeknek, akik újra és újra a megbélyegzés internalizálásának csapdájába esnek. Az önbecsülés és a tervezőképesség visszanyerésére szolgáló gyakorlatok segíthetnek, hogy jobban önmagukra találjanak és formálják jövőképjüket. A kiadvány az efféle nehézségekkel küzdő embereken segítő egészségügyi szakemberek számára is jól használható lehet.”

— Dominique Dürrer, orvos, Svájc

„Gyönyörű, telis tele jól használható gyakorlattal!”

— Eva Szekeres, executive coach, USA

„Ez a munka nagyon hasznos mindannyiunk számára!”

— Giulia Sonetti, kutató, Spanyolország

„A gyakorlatok sugallatok, amelyek segítségével szolgálnak, hogy válaszokat találjunk a nehéz kérdésekre.”

— Muna Nagash, építész, Svédország

Tartalomjegyzék



Tisztánlátás

Hála	10 perc	5. oldal
Életkerék	15-30 perc	7. oldal
A frusztrációk oldala	15 perc	9. oldal
Az elfogadás oldala	10 perc	13. oldal
A reményteljes cselekvés oldala	10 perc	15. oldal
Elengedés	20-40 perc	17. oldal
Visszatekintés	10 perc	21. oldal

Magabiztosság

A testbeszéd ereje	5 perc	25. oldal
A sokatmondó szavak: <i>a „még” ereje</i>	5 perc	27. oldal
A gondolatok ereje: <i>a belső kritikus</i>	15 perc	29. oldal
Elengedés: <i>a következő szint</i>	20-40 perc	33. oldal
Az aktív szeretet: <i>oszd meg, amid van</i>	15 perc	36. oldal
Visszatekintés	10 perc	37. oldal

Váltsd valóra!

Pull & Push - vonzás és taszítás	20 perc	41. oldal
Kérés és elfogadás	10 perc	45. oldal
Levél a jövőbeli önmagamhoz	20-40 perc	47. oldal
Naptárkészítés	20-60 perc	51. oldal
<i>Énidő-BINGO</i>	20-60 perc	53. oldal
Visszatekintés	10 perc	55. oldal

Források

Jegyzet		61. oldal
		63. oldal

Üdvözöljük az

Ez az önismereti gyakorlatokat tartalmazó füzet, az Innertopia sorozat „Éld meg az erődet” kötete. A füzetet egyedül, egy barátoddal vagy csoportban is használhatod, illetve használható facilitátor által vezetett folyamatban is.

Használata során beléphetsz a belső világodba, **tisztábban láthatod** saját működésed és **magabiztosságra** lelhetsz azzal kapcsolatban, hogy ki is vagy valójában, majd felkészülhetsz rá, hogy a világba kilépve **megvalósítsd mindazt, amire vágysz.**

Bár akadályok nélküli idilli belső táj a valóságban nem létezik, a füzetben található eszközök segíthetnek együttérzéssel és humorral eligazodni a személyiséged és az élet néha igencsak rázós terepén.

Eredményes utat kívánunk!

Innertopia világában!

Nyílj meg a már benned lévő válaszokra.

A valódi győzelem azzá válni,
aki már most is vagy valójában.

Kezdjük a
tisztánlátással.



A megerősödés első lépése mindig a tisztánlátás.

—Greg McKeown, író

Néha úgy érzed, hogy a sötétben botladozol, alaktalan félelmek vagy szorongás kerít a hatalmába? Azt érzed, hogy nem vagy ura a helyzetnek - vagy nincs elég időd, energiád, esetleg szorongató az anyagi helyzetted?

Nem kell a sötétben maradnod. Az, hogy tisztábban láss, nem jön egyik napról a másikra, de minden egyes nappal közelebb kerülhetsz hozzá.

A megismerés és tisztánlátás lehet választás. Dönthetsz úgy, hogy tudatosan keresed a biztos pontokat az életedben. Ez a szakasz ebben a keresésben kíván segíteni.

Ha időt szánasz arra, hogy gondolataidat és érzéseidet megfigyeld, az segíthet, hogy tisztábban láss saját magaddal kapcsolatban. A következő gyakorlatokat mi magunk is kipróbáltuk, sőt munkánkban használjuk és bátran állíthatjuk, hogy segítségükkel te is jobban megismerheted saját magad.

tisztánlátás

Hála

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: A hála boldogabbá és egészségesebbé tesz - sőt, gyakorlása hosszabb élethez vezet!

Hogyan lehetséges ez?

Kiderült, hogy a hála gyakorlása átprogramozza az agyunkat, és felszabadítja természetes antidepresszánsainkat: a szerotonint és a dopamint.

Ami igazán klassz, hogy minél többször gyakoroljuk tudatosan a hála érzetét (különösen magunkon), annál valószínűbb, hogy egy idő után külön gondolkodás nélkül is kifejezzük azt. Később elkezdjük természetes módon észrevenni, amit értékelünk, és hagyjuk, hogy a negatív gondolatok leperogjenek rólunk.

Elég jól hangzik, ugye?

Próbáljuk ki.

Elsőként sorolj fel olyan dolgokat, amelyekért hálás vagy. Lehet nagy dolog, de akármilyen apróság is.

Keress néhány apró pillanatot, egy jelentőségteljes gesztust, kisebb sikert, az életedben, amelyekért őszintén hálás vagy. Semmi sem túl kicsi, vagy túl nagy ahhoz, hogy írd róla. Például: *egy csésze forró kávé; egy ember, aki a postán tartotta nekem az ajtót; a fa, ami az ablakom előtt nő; bármi, ami eszedbe jut.*

És most te jössz:

A Berkeley-i Kaliforniai Egyetem kutatása szerint a hálanapló vezetése tartósan jótékony hatással van a mentális és fizikai egészségre. Meditációkat, gyakorlatokat tartalmazó Hálanapló magyar nyelven is létezik, de elkészítheted saját elképzelésed szerint is.

Hogy érzed magad most? Kísérletezhetsz és megismételheted ezt a gyakorlatot időnként. Figyeld meg, hogy változott-e valami, amióta először csináltad. Ha tetszett ez a gyakorlat, látogass el a gratefulness.org oldalra.

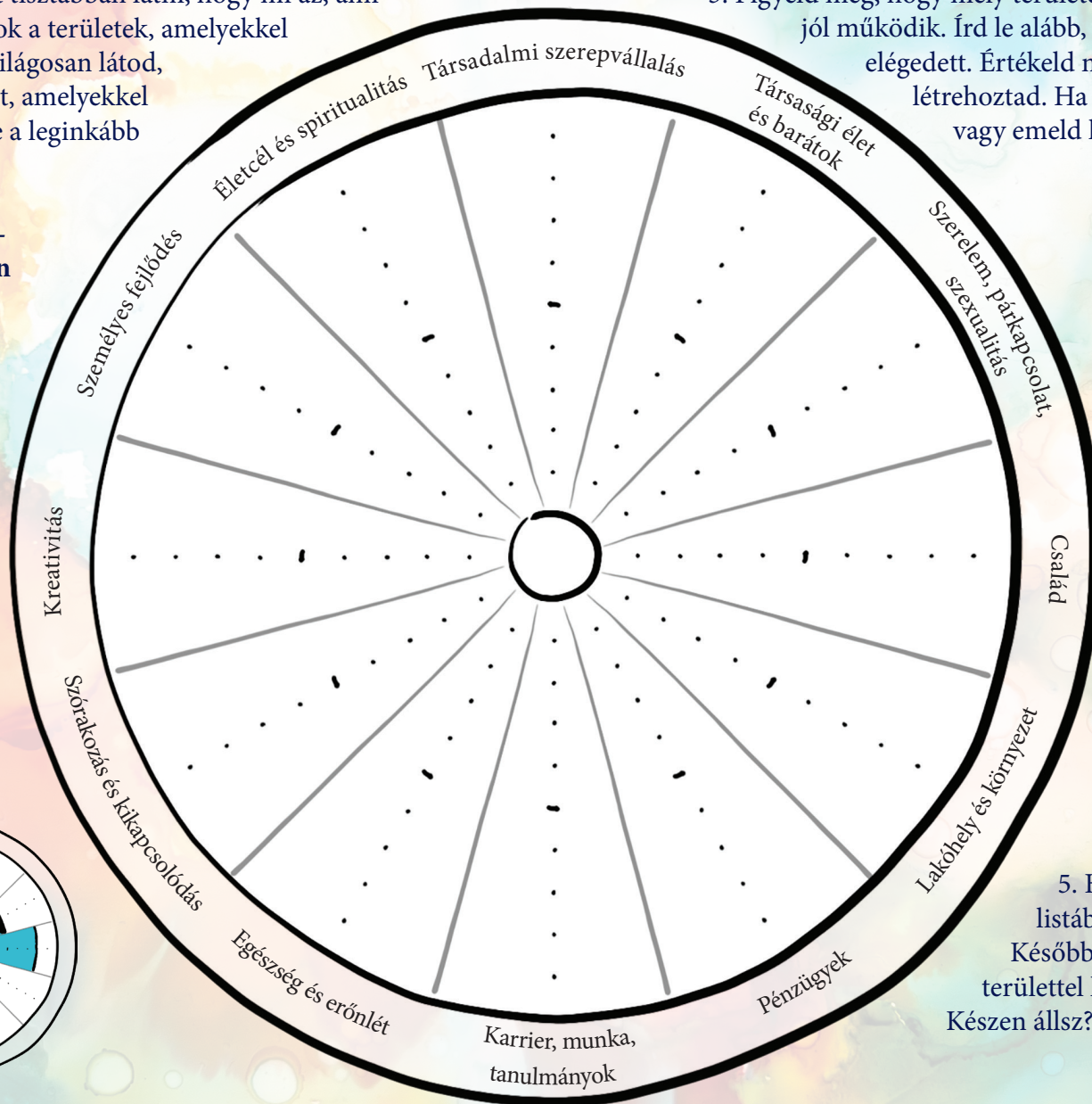
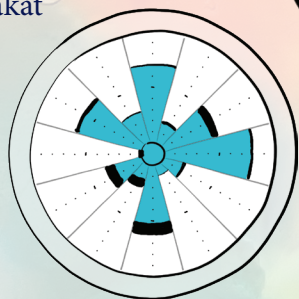
Életkerék

IDŐ: 15-30 perc

ELŐNYÖK: Ez a gyakorlat segíthet tisztábban látni, hogy mi az, ami már jó az életedben, és melyek azok a területek, amelyekkel elégedetlen vagy. Ha ezeket már világosan látod, kiválaszthatod azokat a területeket, amelyekkel foglalkozni szeretnél és amelyekre a leginkább hatással tudsz lenni.

1. Mennyire vagy elégedett jelenleg az életedben a körcikkelyeken megjelölt területekkel? Jelöld elégedettséged mértékét egy 0 és 10 közötti skálán egy vonallal. A kör középpontja a 0, a körív pedig a 10. Válassz egy értéket 1 (nagyon elégedetlen) és 10 (teljesen elégedett) között. (a kis képen láthatod a jelölés ajánlott módját)

2. Jelöld meg, hogy mennyire fontosak számodra az egyes területek a vonalvastagság megfelelő növelésével - a nagyon fontos területeket nagyon vastagon, a kevésbé fontosakat vékonyan. Íme egy példa arra, hogyan nézhet ki, ha kész vagy:



3. Figyeld meg, hogy mely területeken van sok minden, ami már jól működik. Írd le alább, hogy konkrétan mivel vagy elégedett. Értékeld magadban azt, hogy ezeket már létrehozta. Ha szeretnéd, díszítsd, színezd ki, vagy emeld ki ezeket a területeket a keréken.

4. Mely területekkel vagy kevésbé elégedett? Sorold fel őket alább.

5. Ha szeretnél, válassz egyet a fenti listából, amivel dolgozni szeretnél. Később visszatérhetsz és egy újabb területtel kezdhetsz majd foglalkozni. Készen állsz? Akkor rajta, vágjunk bele!

A frusztrációk oldala

IDŐ: 15 perc

ELŐNYÖK: Lazíts egy kicsit. Idézz fel egy olyan helyzetet ami rossz érzéssel tölt el. Lehet ez egy az előző oldalon azonosított dolgok közül (vagy valami más, ami jelen van most az életedben). Most teszünk egy lépést ennek a helyzetnek a megváltoztatása felé.

Van, hogy valami szörnyű, ijesztő, szomorú, bosszantó, vagy egyszerűen csak kellemetlen! Engedj most magadnak néhány pillanatot, amikor nem vagy pozitív.

Válassz valamit, ami miatt frusztrált vagy, ami zavar (lehet valami, amit az előző oldalon leírtál). Éld meg ezt az érzést, fogadd el magadnak, hogy így érzel és próbáld megfogalmazni, hogy mi zavar a választott témával kapcsolatban.

Légy együtt mindazzal, ami frusztrál, anélkül, hogy javítani akarnál rajta vagy változtatnál valamin.

Erre az oldalra firkálhatsz, írhat, alkodhatsz, ami jól esik. Tedd ki magadból, ami bosszant. Használhatsz ceruzát, festéket, a könnyeidet, ordíthatsz, köpködhatsz. Itt most minden megengedett.

Több helyre van szükséged?

Folytasd nyugodtan a füzet végén található üres oldalakon vagy egy üres papírlapon.

A következő oldalakon majd az itt felsorolt dolgokkal tudsz dolgozni.



...mi az, amin *tudsz* változtatni?

Olvasd át, amiket az előző oldalon leírtál. Majd nézz magadba és gondold át, hogy mindabból, ami frusztrál, mi az, amivel valóban tehetnél valamit. Írj ide legalább három dolgot, amin változtatni tudsz.



...mi az, amin jelenleg nem tudsz változtatni?



*Ha valami nem tetszik, változtass rajta.
Ha nem tudsz változtatni rajta,*

*változtass azon, ahogy gondolkodsz róla.
—Maya Angelou, költő és aktivista*

Az elfogadás oldala

IDŐ: 15 perc

ELŐNYÖK: Amikor valóban elfogadjuk azt, amin nem tudunk változtatni, rengeteg energia szabadul fel. Ez megalapozza az igazi belső békét.

A 12. oldalon található listából válassz ki egy dolgot, amin nem tudsz változtatni.

Nevezd meg az érzéseid és ismerd el a létezésüket. (Lehet, hogy néhány érzésed ellentmondásos vagy nehezen megnevezhető. Ez is teljesen rendben van.)
Mondataidat kezdheted a következőképp:

Írd ide...

Ettől úgy érzem...

Azt tanultam ebből a tapasztalatból...

Most tegyél meg mindent, hogy el tudd fogadni a jelen pillanatot.
Olvasd fel hangosan az alábbiakat, egy tükör előtt:

Mostantól én vagyok az érzéseim ura, függetlenül a körülményektől.

Még ebben a helyzetben is úgy döntök, hogy örömben és boldogságban élem az életmet.

Milyen érzés van most benned?

Ki tudod mondani és komolyan is gondolod?

Ha nem, akkor talán csak egy kis gyakorlásra van szükséged. Térj vissza ehhez a gyakorlathoz rendszeresen, amíg valóban úgy is érzed, hogy komolyan gondolod, amit mondasz.

Ismételd meg ezt a gyakorlatot a listád minden egyes elemével.

A reményteljes cselekvés oldala

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Ha konkrétan és pontosan meg tudod határozni, hogy mit tudnál megváltoztatni, az erőt adhat és világosabbá teheti a helyzetet.

Ebben a gyakorlatban arra kérünk, hogy a célodtól visszafelé haladva határozd meg a következő lehetséges lépést. Ez a folyamat segíthet apró lépéseket tenni a távolinak tűnő célok felé. Kezd a szemközti oldalon található 1-es számmal.



Válassz ki egyet az előbb felsoroltakból, és alakítsd azt céljá. Írd le, hogy mi az az első lépés, amelyet a cél érdekében meg tudsz tenni. Válassz olyat, ami valóban megvalósítható.



Mit tehetnél, hogy megváltoztasd a helyzetet? Még egy nagyon apró tett is cselekvések sorát indíthatja el, és még több jó dolgot hozhat az életedbe. Írj le az alábbiakban néhány lehetséges változtatást, amit meg tudsz tenni.



A 11. oldalon található változtatható dolgok listájából válassz ki egyet, és írd le alább.

Egy 1-től 5-ig terjedő skálán értékeld, hogy mennyire nehéz az adott cselekvés a számodra (1 = nagyon könnyű, 5 = nagyon nehéz).

Ha 1-esre vagy 2-esre értékeltél valamit, azonnal tedd is meg! Ezután térj vissza ehhez a gyakorlathoz, és válaszd ki a következő - egy kicsit nagyobb kihívást jelentő - cselekvést.

Ha 4-esre vagy 5-ösre értékeltél valamit, akkor talán érdemes visszamenned, és egy kicsit könnyebben megtehető cselekvést választanod.

Ideális esetben a cselekvésed nehézségi szintje 3 és 4 között van.

Elengedés

IDŐ: 20-40 perc

ELŐNYÖK: A megbocsátás lehetővé teszi, hogy a jelen életedre és az itt és most kihívásaira koncentrálj.

(Még mindig) harag van benned valaki felé azért, amit korábban mondott vagy tett?

Szinte biztos, hogy van olyan dolog, amit még nem bocsátottál meg. Ez teljesen normális. Mindannyiunk életében van olyan dolog, ami még megbocsátásra vár.

Semmi baj nincs azzal, ha dühös vagy. Néha éppen a düh adja meg azt az erőt, amire szükségünk van ahhoz, hogy helyrehozzunk dolgokat.

Amit azonban gyakran elfelejtünk, hogy a „rég” harag körülbelül annyira hasznos (és mérgező), mint egy rohadó hal a tányérunkon. Hogyan szabadulhatunk meg tőle? Próbáld ki a következő lépéseket.

1. Válassz egy konkrét esetet vagy eseményt, amit szeretnél megbocsátani valakinek (egy konkrét személynek).

Valószínűleg az illető tett vagy mondott valamit egy adott időpontban, ami neked rossz volt. Talán többször is. Írd le, hogy mi volt az. (Engedd szabadjára az érzelmeid.)

2. Próbáld meg, hogy képes vagy-e így szétválasztani a történetedet:

A TÉNYEK — *dolgok, amiket biztosan tudok (nem valaki mástól). Azt írd ide, ami tényszerűen megtörtént*

3. Mit **ÉRZEK** ezekkel a tényekkel kapcsolatban?

5. Most írd úgy, mintha az adott személynek vagy személyeknek írnál:
Jobban örültem volna, ha...

...és még mindig úgy gondolom, hogy az embereknek... (ha valóban így gondold!)

4. Azért érzem így, mert **HISZEM**, hogy az embereknek... (így és így kéne viselkedniük...)

6. És most írd le ezt is, ha szükséges, változtass a szavakon:

Sajnálom, hogy nem osztod a hitemet, vagy nem vagy képes megfelelni neki. De nem vagyok hajlandó hagyni, hogy ez még több kárt okozzon nekem. Feloldozlak a haragom alól.

Nehéz volt az utolsó lépés?

Ha igen, akkor se aggódj. Végez néhány mély lélegzetet, aludj rá egyet. Meg fog érkezni az érzés. Szeretnél saját magadnak is megbocsátani? Lapozz a 33. oldalra.

Visszatekintés

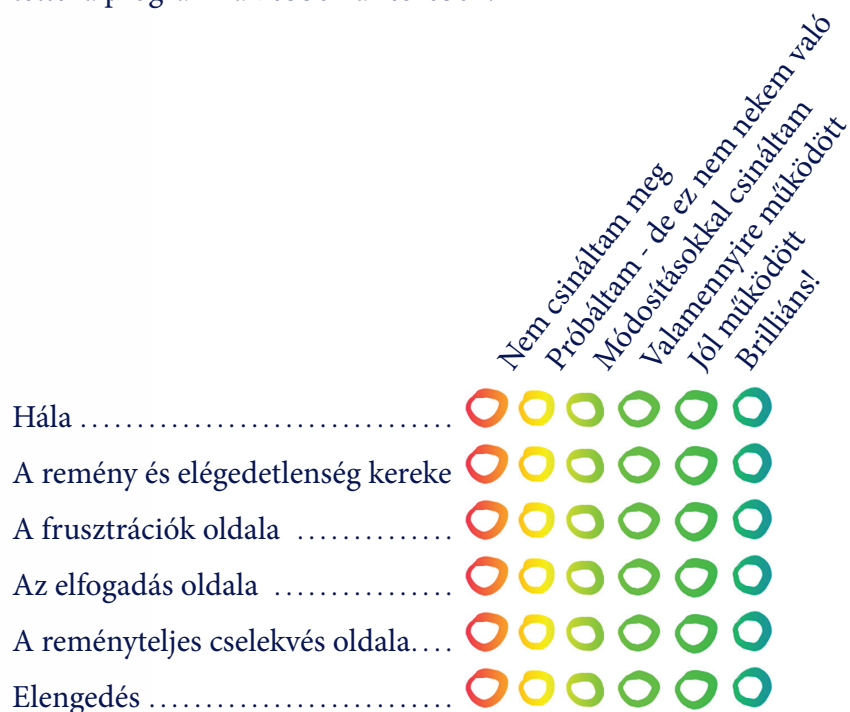
IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Új felismerésekre találhatsz és megerősítésre lehetsz azáltal, ha végiggondolod, hogy mit jelent számodra ez a folyamat, amibe belekezdted.

Gratulálunk!

Itt az ideje, hogy megállj egy kicsit, és átgondold, mennyi mindent megtettél már, és hogyan érzed magad ezzel kapcsolatban.

Bármit tettél vagy nem tettél, az a te választásod és a te erőd kifejeződése. Nincs „helyes” vagy „helytelen”, csak lehetőség van. Kezdetnek íme egy javaslat arra, hogyan pontozd, mit tettél vagy nem tettél a programnak ebben a részében:



Nézz rá újra, hogy melyik gyakorlatnál mit jelöltél be. Mit mutat számodra ez a kép? Például, ha a bal oldalon sok jelölés van: Ez jelentheti azt, hogy ezek a gyakorlatok egyszerűen nem neked valók? Vagy nem a megfelelő időpontban kezdted el? Talán sokat profitálsz a gyakorlatok olvasásából, és csak a megfelelő időpontra vársz, hogy többet csinálj belőlük? Jegyezd fel, amit gondolsz :

Úgy éreztél, hogy „elbuktál” valamelyik gyakorlaton? Válassz egyet, amivel kapcsolatban így érzel. Más eredményt szeretnél volna? Ha igen, mi lett volna az? Hogyan tudnád a kívánt eredményt elérni?

Egy apróság...

Van egy bármilyen kicsi dolog, amit ma meg tudsz tenni, hogy közelebb kerülj ahhoz amihez szeretnél?

Szeretnél egy új szokást megszilárdítani?

Találtál valamit, amit nagyon szeretnél új szokássá tenni? Írd le, mi lehet ez a szokás, és hogyan kezdheted el gyakorolni. Ha van kedved, ugorj előre a 51. oldalra, hogy megtudd, hogyan tudsz egy szokást beépíteni az életedbe.

Ünnepelj!

Dicsérd meg magad és készülj fel az utazás következő szakaszára..

magabiztosság

Idézz fel egy helyzetet, amikor igazán magabiztosnak érezted magad.

Milyen érzés volt ekkor a testedben?

Mi játszódott le benned, milyen belső képek kapcsolódnak az érzéshez ?

Jó érzés szilárdan, leföldelve állni a saját lábunkon. Amikor saját magunkban biztosak vagyunk, az ötleteinket is könnyebben közvetítjük a külvilág felé. Könnyebben teremtünk kapcsolatot másokkal, és jobban élvezzük az életet.

Ez az érzés azonban nem mindig ilyen könnyen hozzáférhető.

Ennek egyik oka a társadalom szerkezetében rejlik. Az elnyomás rendszerei világszerte léteznek, és mindannyiunkat érintenek (valójában ezek az elnyomó rendszerek még azokat is megnyomorítják, akik látszólag hasznot húznak belőlük.) Mindannyian dolgozhatunk azon, hogy az elnyomó rendszereket leépítsük. Ezzel párhuzamosan nagyon fontos, hogy olyan megküzdési mechanizmusokat fejlesszünk ki, amelyek segítenek a talpon maradásban akkor is, amikor egy elnyomó rendszerben, kapcsolatban találjuk magunkat.

Némiképp ellentmondásos, hogy a magabiztosság sokszor abból fakad, hogy megteszünk olyan dolgokat amelyek a komfort zónánk határán vannak, olyanokat amelyekben nem érzünk magabiztosságot... még.

Hogyan tehetünk tehát lépéseket a helyes irányba?

A testhelyzet, amit felvesszünk, a szavak, amiket használunk, és még a gondolatainkhoz való hozzáállásunk is segíthet a magabiztosság kialakításában.

Nézzük meg!

Sokatmondó gesztusok

Testbeszéd

IDŐ: 5 perc

ELŐNYÖK: Tanulmányokból az derül ki, hogy bizonyos testhelyzetek felvételével már 2 perc alatt megnő a tesztoszteron szint, a kortizolszint pedig csökken. Ezek együttes eredményeként növekszik az önbizalom, a magabiztosság és a kockázatvállalási hajlam.

*A testünk hat az elménkre,
... az elménk hat a viselkedésünkre
... és a viselkedésünk hatással van az eredményeinkre.*

—Amy Cuddy, szociálpszichológus

Érezd az erőt!

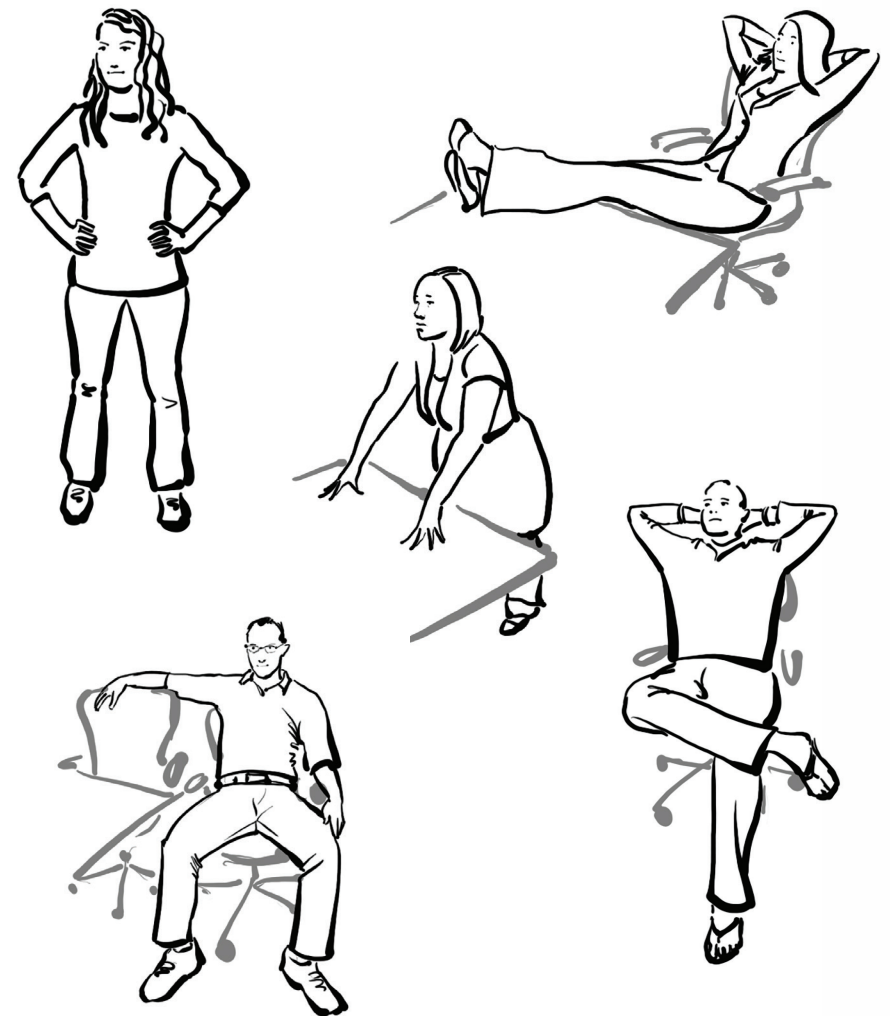
Amy Cuddy szociálpszichológus és öt számos kutató kimutatta, hogy az erőt sugárzó testhelyzetek (relatív nyitott testtartás felvétele) hatására az emberek erősebbnek érzik magukat.

Erőtlen



Figyeld meg magad. Próbáld ki egy vagy két pózt 2 percig.

Erős



Figyeld meg!

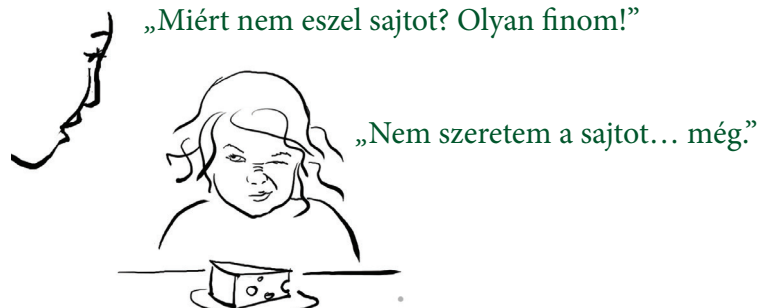
Most hogy érzed magad? Melyek a legjellemzőbb testhelyzeteid? Mit érzel a saját szokásaiddal kapcsolatban? Szeretnél időről időre egy testtartást felvenni? Talán szeretnél rendszeresen gyakorolni — otthon és társaságban egyaránt. Figyeld meg, mi változik!

Sokatmondó szavak

A „még” ereje

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Konkrét szavak valódi változásokhoz



1. Mik azok a dolgok, amelyeket - még - nem tudsz vagy nem csinálsz, de szeretnél?

2. Válassz egyet. Lehetőleg olyat, ami nem teljesen lehetetlen (nem a „repülj el a Holdra!”), viszont valamiért nehezedre esik megtenni.

Amiről azt érzed: *igen, ezt szívesen megtenném!*

Mivel lenne gazdagabb az életed, ha megtehetnéd?

3. Próbáld ki a „még” szót.

„Nem tudom/nem tudok/nem voltam... ..még... ..még.”

Mondd el egy barátodnak, vagy a tükör előtt.

Érzel különbséget?

Lehet, hogy máris ihletet érzel arra, hogy leírd, mi akadályoz és/vagy mi segítene, hogy megcsináld.

Vagy egyszerűen csak hagyd, hogy ez még egy kicsit ott lógjon a levegőben.

Ha van valamilyen következő lépés, amit szeretnél megtenni, akkor ugorj előre a 51. oldalra, *hogy megvalósítsd azt.* Jó szórakozást!



...még!

A gondolatok ereje

A belső kritikus

IDŐ: 15 perc

ELŐNYÖK: Mindannyiunknak van egy belső kritikusa, bírása, aki néha hasznos lehet, gyakran azonban egy káros, visszatartó erő. A belső kritikusokkal való szembenézés, sőt a velük való barátkozás gyakorlása felszabadító és önbizalomnövelő lehet.

A belső kritikus egy olyan negatív belső hang, amely ellenzi a cselekedeteinket. Általában gyermekkorunkban sajátítottuk el. Mindannyiunknak megvannak a saját negatív kijelentései, amelyeket a belső kritikus úgy ismételtet, mint egy megakadt lemez.

Ezek a képzetek lehúznak, meggátolnak abban, hogy bátran és meggyőződéssel gondolkodjunk és cselekedjünk, **és leggyakrabban nem igazak**. Lehet, hogy a múlt egy adott pillanatában helytállóak voltak, és attól a pillanattól kezdve úgy ragaszkodunk hozzájuk, mintha örök igazságok lennének.

Kezdjük azzal, hogy megállapítjuk, mit üzen neked a belső kritikus. Sorold fel itt a szavakat, amelyeket hallasz vagy az érzéseket, amelyeket tapasztalsz, pl. *„Olyan ügyetlen vagy! Semmit sem tudsz jól csinálni.”*

Hunyd be a szemed, és figyelj meg, hogy megjelenik-e a kritikus képe (forma, szín, szimbólum, kép stb.).

Ha személyről van szó, van neme és kora? Milyen a ruházata? Van neve? Készíts róla egy rajzot, vagy írd le, hogy néz ki (legjobb, ha mindkettőt megteszed) alább.



Nézd meg, mit rajzoltál és írtál az előző oldalon, és kérdezd meg magadtól: *mit látok/olvasok?*

Mit érzek, amikor ránézek a rajzomra / olvasom az írásomat?

Itt jegyezd fel a válaszaidat.

Gondolkodj el: ha ez nem egy elkedvetlenítő, hanem egy bátorító hang volna, mit szeretnél, mit mondjon neked?

Add hozzá ezt az üzenetet a jegyzetedhez. Ha nem találsz bátorító üzenetet, ne aggódj. Ehhez a gyakorlathoz később is visszatérhetsz.

Legközelebb, amikor azzal szembesülsz, hogy kritizálnak, állj meg, és emlékezz a képre, amit rajzoltál. Mondd ki hangosan vagy magadban: Hallom, hogy itt vagy, és hallak téged. Kérlek, kritizálás helyett bátoríts engem.

Szép munka! Ha ez nagyon erős volt számodra, nyugodtan tarts egy kis szünetet.

Fontos, hogy tudd, minden alkalommal változhat, hogy mi/ki jelenik meg előtted belső kritikusként.

Ha érdekel a belső kritikus témája, az 61. oldalon található Forrásokban találsz további információt.

Elengedés

A következő szint

IDŐ: 20-40 perc

ELŐNYÖK: Az önmegbocsátás gyakorlása mélyen gyógyító és felszabadító érzés.

Emlékszel a korábbi „elengedés” gyakorlatra? Itt a haladó tanfolyam: Csináld újra, de most ahelyett, hogy valaki másnak próbálnál megbocsátani, foglalkozz azzal, ami miatt dühöt, vagy csalódottságot érzel saját magad felé.

Válassz valamit, amin dolgozni fogsz!

Mi az, ami miatt dühös vagy magadra, szégyelled magad vagy csalódtál magadban?

Például, mi készített arra, hogy azt gondold: „Bárcsak ezt, vagy azt mondtam/csináltam volna ahelyett amit mondtam/csináltam!” vagy „MIÉRT is tettem/mondtam ezt?”

Csak egyet válassz! És ne a legkomolyabbat. Kezdd egy kisebb dologgal. Egyelőre válassz egy egyszeri eseményt, ne egy ismétlődően megtörténő helyzetet.

Írd le a helyzetet alább.



Ezek a **TÉNYEK**: amit tettem vagy mondtam, (másokkal vagy mások nélkül):



Így **ÉREZTEM** akkor, vagy ezt feltételeztem akkor ez „készített” arra, hogy így cselekedjek:



Ma így **ÉRZEK** ezekkel a tényekkel kapcsolatban:



Így érzek, mert **HISZEM**, hogy nekem ezt kellene tennem...



Most írnak magadnak:
Bárcsak... (ezt és ezt mondtam/tettem volna)

... most már látom, hogy az akkori érzéseim vagy meggyőződésem az utamban álltak. Azt tettem akkor, amit tudtam.

Tovább lépés

Gondold át, hogyan kerülhetnéd el a hasonló helyzeteket a jövőben. Meg tudod-e találni a módját, hogy nyakon csípd ezeket a feltételezéseket vagy érzéseket, mielőtt olyasmit teszel vagy mondasz, amit később megbánsz? Van valami, amit ezekkel kapcsolatban el tudsz mondani egy barátodnak, terapeutádnak, segítődnek?

A megbocsátás egy gyógyulási folyamat, amelyet, egy fizikai sérülésből való gyógyuláshoz hasonlóan, nem lehet siettetni. Ugyanakkor, akárcsak a fizikai gyógyulásnál, itt is vannak dolgok, amikkel támogatjuk a folyamatot. Az olyan gyakorlatok, mint amelyeket most csináltál, hasonlóképp hatnak, mint a gyógyszer a gyógyulás folyamán. Légy türelmes. Azzal, hogy szándékosan áll megbocsátani magadnak, támogatod a gyógyulás folyamatát.

Az aktív szeretet

Itt az ideje szétszítani a vagyont.

IDŐ: 15 perc

ELŐNYÖK: A neurológiai kutatások azt mutatják, hogy hasznunkra válik, ha segítünk másoknak. Ha hálánkat és kedvességünket kifejezzük mások felé, önbecsülésünk és önbizalmunk is nő.

Milyen apróságokat tehetünk, amelyekkel a szeretetet kiterjeszthetjük az életünkben? Mit tehetek én magam?

Például: *tartsd meg az ajtót egy idegennek, mosolyogj egy járókelőre, küldj egy sms-t valakinek, akit szeretsz, és mondj neki valami különlegeset, amit nagyra értéksz benne...*



Kiváló! Válassz egyet, és tedd meg még ma. Ha lehet, most rögtön, ha nem lehet, akkor a nap folyamán.

Visszatekintés

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Új felismerésekre találhatsz és megerősítésre lehetsz áltál, ha végiggondolod, hogy mit jelent számodra ez a folyamat, amibe belekezdted.

Gratulálunk!

Itt az ideje, hogy megállj egy kicsit, és átgondold, mennyi mindent megtettél már, és hogyan érzed magad ezzel kapcsolatban.

Bármit tettél vagy nem tettél, az a te választásod és a te erőd kifejeződése. Nincs „helyes” vagy „helytelen”, csak lehetőség van. Használhatod ugyanazt a pontozási rendszert, mint korábban:

	Nem csináltam meg	Próbáltam - de ez nem nekem való	Módosításokkal csináltam	Valamennyire működött	Jól működött	Brillians!
Testbeszéd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A „Még” ereje.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A belső kritikus.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elengedés: a következő szint.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az aktív szeretet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nézz rá újra a pontozásra. Mit mutat számodra?

Hasonló a mintázat, mint az előző visszatekintés során? Mit gondolsz erről a bizonyos mintáról? Itt jegyezd fel:

Úgy érezted, hogy „elbuktál” valamelyik gyakorlaton? Ha igen, válassz egyet ezek közül. Más eredményt szeretnél volna? Milyen eredménnyel lennél elégedett? Hogyan tudnád azt megvalósítani?

Egy apróság...

Látsz egy egészen kicsi dolgot, amit ma meg tudsz tenni, hogy közelebb kerülj ahhoz, amihez szeretnél?

Szeretnél létrehozni egy új szokást?

Találtál valamit, amit nagyon szeretnél szokássá alakítani? Írd le, mi lenne ez a szokás, és hogyan kezdheted el gyakorolni.

Ünnepeljünk!

Dicsérd meg magad, ismerd el a munkádat!
És készülj fel az utazás következő szakaszára.

valósítsd meg

Bármennyire is egyedül érzed magad néha, nem vagy elszigetelve.

Egyikünk sincs.

Nem tudunk mindent egyedül elérni. Az emberek mélyen társas lények. Őseink számára a törzsből való kirekesztés maga volt a halálos ítélet.

Fontos, hogy ma is emlékezzünk arra, hogy kérhetjük (és kell is kérnünk!) társaink támogatását az életünkben, és hogy segítsenek minket céljaink elérésében.

Ha idáig eljutottál a könyvben, akkor valószínűleg rátaláltál néhány új szokásra, amelyet szeretnél megszilárdítani (vagy épp elhagyni).

Itt az idő:

Teszteld és finomítsd a kialakított szokásokat és rendszereket. Mi működik neked? Hogyan lehetne még jobba tenni? Hogyan lehetne fenntarthatóbb?

Gondoskodj róla, hogy tudd magad belülről támogatni, és legyen mindig valaki a környezetemben aki támogat.

Azzal kezdjük, hogy tanulmányozzuk, mi vonz és mi taszít. Ezután megvizsgáljuk a támogatás kérésével és fogadásával kapcsolatos iránymutatásokat, és különböző módokon alkalmazzuk mindazt, amit eddig az utazás során tanultunk.

Kezdjük a Vonzás és taszítás gyakorlattal.

Vonzás és taszítás

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Ez a gyakorlat egyrészt konkrét inspirációt nyújt az utadhoz és a szándékaidhoz, másrészt a saját érzékelésed és tudatosságod kiterjesztésével alapot nyújt a további belső munkához.

Mi az ami lelkesít? Mi az, ami inkább letör?

Arra kérünk, hogy végezd el saját személyes kutatásod, vizsgálj meg az érzékelésed e két kérdéssel kapcsolatban. Az alábbiakban találsz néhány irányadó kérdést, amely támogathat téged.

Vonzások: „Terepi” megfigyelés

Koncentrálj az életnek arra a területére, ahol tevékenykedsz, és kezd ezekkel a kérdésekkel: *Kik azok az emberek, melyek azok a közösségek, szervezetek, akiknek hozzáállása lelkesítő számomra? Kiktől tanulhatnék? Kiktől szeretnék tanulni?*

Sorolj fel legalább három példaképet, és röviden írd le, mi inspirál téged bennük.



Taszítások: *Határaid/korlátaim*

Figyeld meg magad a mindennapi életedben:

Mikor éred el a saját határaidat? Vannak olyan helyzetek, amikor nem érzed magad szabadnak, úgy érzed, nem tudod azt tenni, amit szeretnél? Olyan helyzetek, amikor valamiért nem tudod követni a belső késztetéseidet?

Sorolj fel legalább három példát.



Vonzások: *Az én elemem*

Mikor vagy igazán elemedben? Mitől kerülsz igazán flow-ba? Mikor van az az érzésed, hogy pontosan a megfelelő helyen vagy? Mitől pattansz ki reggelente az ágyból?

Sorolj fel legalább három példát!



Taszítások: Héééé te!

Amikor más emberekkel találkozol: Mi taszít téged? Mi idegesít másokban? Mi az, ami feldühít?

Figyeld meg magad a mindennapi találkozások során, vagy egyszerűen csak gondolj arra, hogy milyen emberek váltanak ki belőled dühöt, negatív érzelmeket stb. - akár személyesen ismered őket, akár a médiából!

Sorolj fel legalább három példát!

Vonzások: Helló!

Mi vonz téged másokban? Kit csodálsz? Milyen emberek inspirálnak téged?

Figyeld meg magad a mindennapi találkozásaid során, vagy csak gondolkozz el, hogy kik váltanak ki belőled csodálatot, kik inspirálnak - akár személyesen ismered őket, akár a médiából!

Sorolj fel legalább három példát!

Fordulj a lelkesítő dolgok felé, és találd meg a fő kérdésedet.

A fenti információkra támaszkodva fordulj most a lelkesítő dolgok felé. Melyik kérdés foglalkoztat leginkább, mi segít, hogy a lelkesítő dolgok felé tudj fordulni? Mihez kötődsz? Hol van szükséged támogatásra? Kitől kérhetnél támogatást?

Itt jegyezd fel a kérdésedet és akire támogatóként gondolsz:

Kérés és elfogadás

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Külső támogatók megtalálása

A segítővel való munka

Van valaki a környezetemben, aki meghallgat téged, akinek beszélhetsz a belső folyamatodról, és esetleg visszajelzést is ad? Ha nincs, érdemes megfontolnod, hogy megkérj valakit, akiben megbízol, hogy vállalja fel ezt a szerepet. Az is lehet, hogy inkább egy hivatásos segítővel dolgoznál együtt.

Akárhogy is, íme néhány tipp, hogyan hozhatod ki a legtöbbet a beszélgetésekből.

Hogyan kérdezzünk?

Ha hivatásos segítővel dolgozol, valószínűleg nincs rá szükség, hogy a kérdezésről és meghallgatás módjáról külön egyeztessetek. Ha egy barátal, vagy lelkes ismerőssel, akkor jól jöhet, ha néhány alapelvet tisztázatok.

** Kérlek, csak hallgass meg!!*

Talán csak arra van szükséged, hogy valaki valóban odafigyeljen rád és meghallgasson. Valóban nagyon hasznos és megnyugtató lehet egy megértő fül. Tisztánlátásunk és döntésképeességünk is gyakran növekszik, ha egy élményünket megfogalmazzuk és elmondjuk valakinek.

** Hasznos volna számomra a visszajelzésed.*

Az is lehet, hogy szeretnéd hallani, hogy a hallgatód hogyan értelmezi a helyzetet, és milyen tanácsokat adna. Minél világosabban tudod leírni a helyzetet és megfogalmazni esetleges aggodalmaid, annál valószínűbb, hogy hasznos visszajelzést kapsz.

Kedélyállapot

Az ülés előtt

Szánj időt arra, hogy megfelelő lelkiállapotba kerülj. Emlékeztess magad rá, hogy a hallgató azért van ott, hogy támogasson, és semmiképpen sem azért, hogy ítélkezzen feletted. Koncentrálj arra, hogyan fogod a legtöbbet kihozni abból az időből, amit kaptál.

Az ülésen

Ne feledd: ez a te időd. Nemcsak azt döntöd el, hogy szeretnéd-e visszajelzést vagy tanácsot kapni, hanem azt is, hogy mikor szeretnéd ezeket hallani. Légy egyértelmű. Mondd például: „*Úgy érzem, most meg tudnám hallgatni a visszajelzést, hogyan hangzik ez önnek/neked?*”

Ha megkéred a segítődet, hogy beszéljen, akkor hallgasd is meg őt. Ne szakítsd félbe. Ez nem egy tipikus beszélgetés, és nem kell vitatkoznod vagy magyarázkodnod. Csak hallgass.

Végül: mondj köszönetet!

Az ülés után

Jegyezd fel azokat az új felismeréseket, amelyek a történet elmesélése vagy a visszajelzések meghallgatása során merültek fel benned. Van-e valami új dolog, amit megtehetnél (vagy éppen abbahagyhatnál), van-e valami, amit hozzátehetnél a napi rutinodhoz, van-e valami új felismerés, aminek egyszerűen csak örülsz?

Levél a jövőbeli önmagadhoz

IDŐ: 20 perc - 1 óra **ELŐNYÖK:** Az az élmény, hogy néhány év múlva egy valódi levelet kapsz magadtól postán, különleges! Nagy horderejű felismerésekre juthatsz, amikor az évekkal korábbi soraidat olvasod.

1. lépés Írj egy levelet a jövőbeli önmagadnak.

Írj egy levelet a jövőbeli önmagadnak. A jövő legyen legalább egy és legfeljebb tíz év.

Miközben írsz, gondold végig, mi történik most az életedben. Tegyé fel kérdéseket a jövőbeli énednek. Oszd meg veled a reményeidet és a félelmeidet. Hagyd, hogy a szíved megírja, amit a jövőbeli énednek hallania kell. Bátorítsd őt! Ha nem elég a hely, nyugodtan egészítsd ki további oldalakkal, vagy használd a 63. és 64. kiegészítő oldalt.

Amikor megkapod a leveledet, életed egy másik pontján leszel, és valószínűleg meglepődsz azon, amit üzentél önmagadnak.

2. lépés Vágd ki az oldalt, és tedd egy borítékba.

Címezd a borítékot saját magadnak (olyan címet használj, amelyhez várhatóan a választott jövőbeli időpontban is hozzáférsz).

A boríték hátoldalára írd rá

- az **ÉVSZÁMOT**, amikor a levelet meg szeretnéd kapni
- az **EMAIL-címed** (Csak akkor vesszük fel veled a kapcsolatot, ha a leveled elkeveredik a postán).

3. lépés A második boríték.

Tedd a lezárt, megcímezett borítékot *egy másik* borítékba, és küldd el a következő címre: Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollen-tuna, Svédország.

Hagyd, hogy leveled megkezdje titokzatos útját vissza hozzád!

MEGJEGYZÉS: Nem fogjuk felbontani a levelet. Csak tárolni fogjuk, majd az általad kért évben visszaküldjük neked. Bármikor felveheted velünk a kapcsolatot a FutureYouPost@hostingtransformation.eu címen. Ha ezt 2028 után látod, kérjük, küldj nekünk egy e-mailt, mielőtt elküldöd a leveled, hogy megerősítsd a címet.

Mi történik most az életedben? Mi az ami jól megy? Mi az ami kevésbé? Mi Kedves jövőbeli énem,

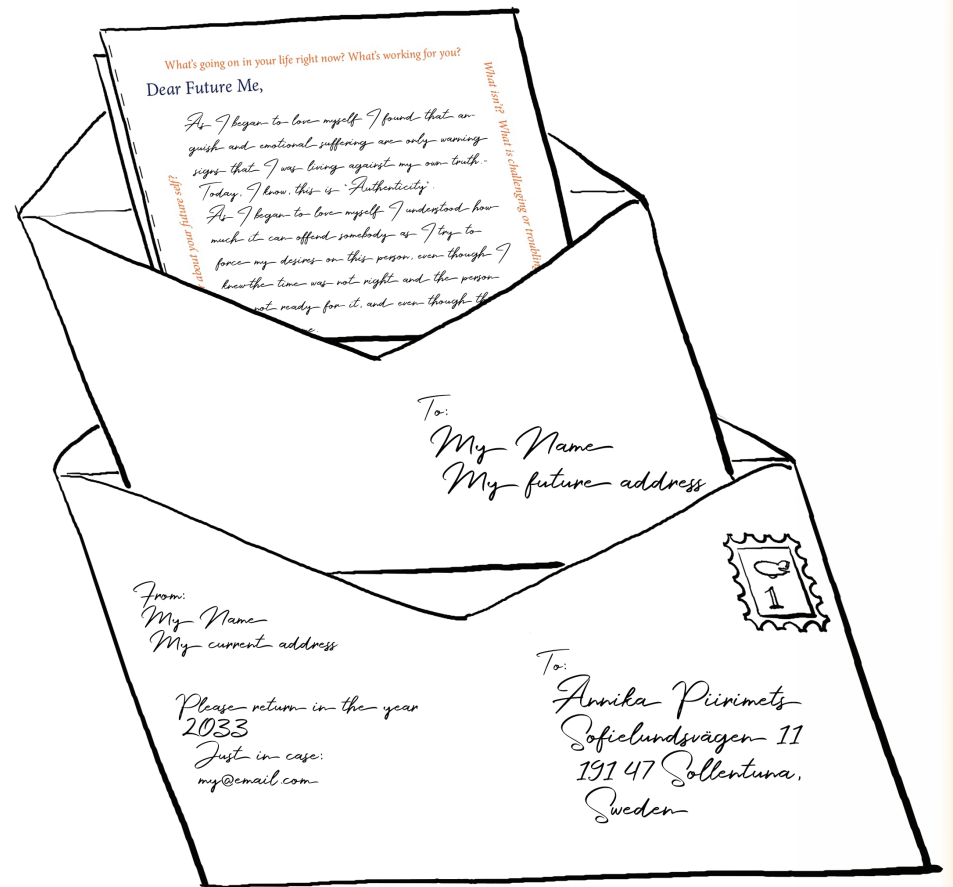
az, ami nagy dolog? Mi a legfontosabb? Mi az, amire kíváncsi vagy a jövőbeli éneddel kapcsolatban?

olyan is lehet, amit a munkafüzetben keresztül is megtapasztalhál?)? Mi

jelent most kihívást vagy gondot számodra? Miben szeretnél segítséget kapni? Mit értél el mostanában (akár



innertopia.eu



Naptárkészítés

IDŐ: 20 perc - 1 óra

ELŐNYÖK: A vágyaidból valódi cselekvési tervet hozhatsz létre.

Ha akár egy lépést is megteszel egy kisebb cél irányába, eredményesebb lehet, mint egy (távoli) cél megvalósítására fordítani az energiát. A valóságban is meg tudod valósítani azokat a szándékokat, amikre a füzet gyakorlatai során rátaláltál, ha pontosan leírod, mit, mikor és hol fogsz cselekedni. Az alább felsorolt gyakorlatok rutinná tehetők.

	Mit fogsz tenni?	Mikor?	Hol és hogyan?	Mi akadályozhat?	Mit teszel a sikerért?	Látsz egy mintázatot az általad választott cselekvésekben és válaszokban? Mit árul el rólad? Írj néhány gondolatot alább.
Példák	<i>Gyakorolni fogom az testhelyzeteket 2 percig naponta</i>	<i>Rögtön a reggeli fogmosás után megcsinálom a gyakorlatot</i>	<i>A fürdőszobában</i>	<i>Lehet, hogy elfelejtem.</i>	<i>Beállítok egy emlékeztetőt a telefonomon vagy teszek cetlit a tükörrre.</i>	
	<i>Megkérem Juttát, hogy legyen a bizalmasom.</i>	<i>Ma ebéd után megteszem</i>	<i>Felhívom.</i>	<i>Bátortalan leszek</i>	<i>Küldök neki egy sms-t, hogy szeretnék kérdezni tőle valamit.</i>	
Reményteljes cselekvés (15. oldal)						
A „még” ereje (27. oldal)						
Egy apróság (21., 37. vagy 55. oldal)						
Az aktív szeretet (36. oldal)						

Vegyél egy jó meleg fürdőt. Olvass el egy könyvet. Írj egy valódi (papír)

levelet valakinek, akit szeretsz. Sétálj egyet. Hívd fel a legjobb

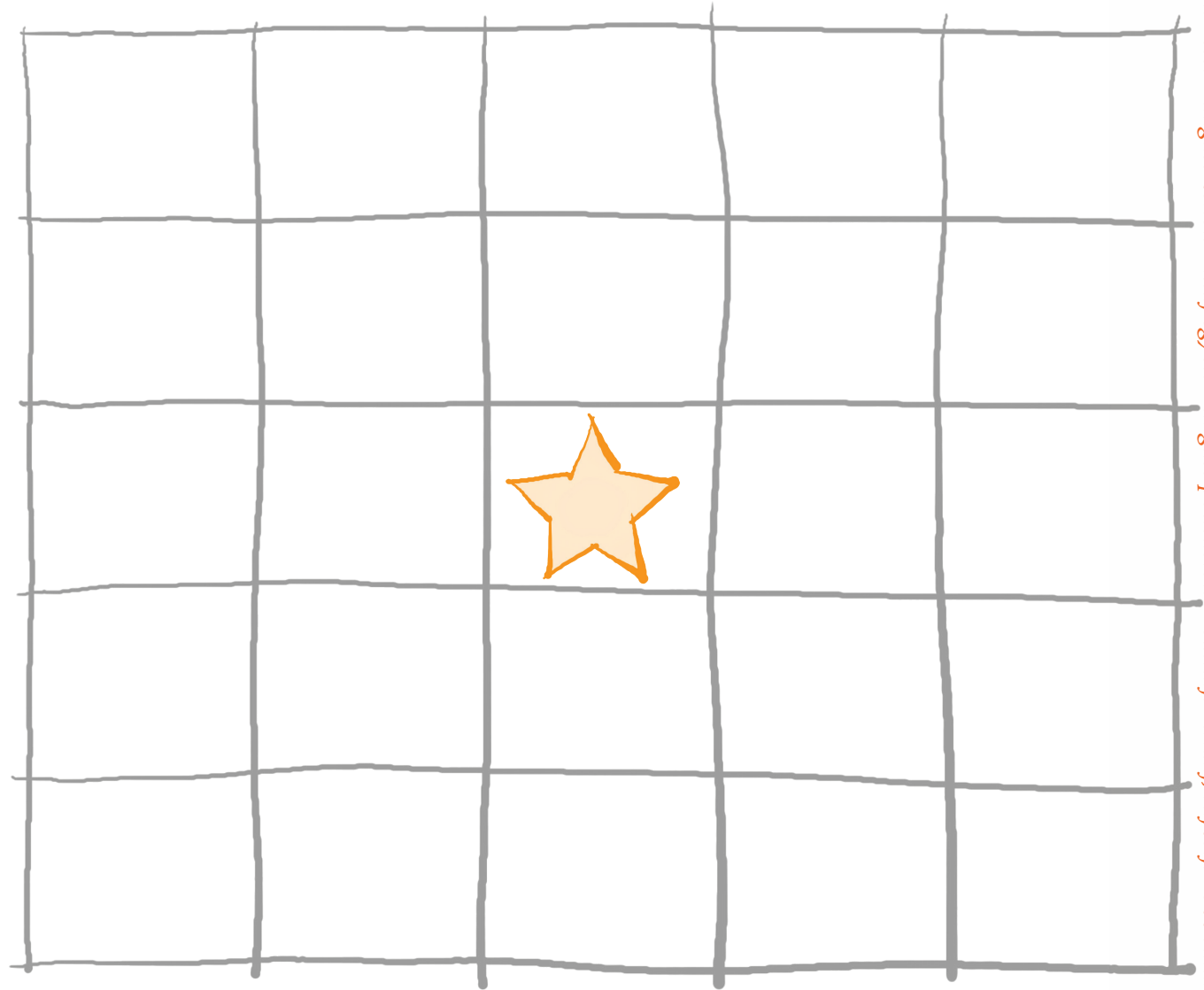
Énidő BINGO!

IDŐ: 20 perc

ELŐNYÖK: Feltöltődés, vidámság,
fenntarthatóság

Hogyan kell játszani

1. Írj egy listát 24 olyan cselekvésről, amelyek megerősítők, inspirálóak számodra. Használhatod a margón felsoroltakat, ha inspirálnak, rezonálnak veled. Ha bizonyos tevékenységek nem illenek hozzád, hagyj ki őket! (Például egy meleg fürdő csak akkor öngondoskodás, ha valóban szeretsz fürdeni.)
2. Minden négyzetbe írd egy-egy cselekvést. A középső csillag a szabad mező.
3. Tartsd kéznél a BINGO-kártyát, hogy amikor feltöltődésre, énidőre van szükséged (és lehetőséged), elő tudj venni. Jelöld a négyzetekben, amikor elvégezted a cselekvést.
4. Ha egy sorban vagy oszlopban az összes négyzetet megjelölted, **nyertél!** (Persze enélkül a játék nélkül is csak nyerhetsz azzal, hogy saját magadra időt fordítasz.)



Nézz meg egy új dokumentumfilmet. Tarts egy 10 perces táncos bulit (egyedül vagy a barátaiddal).

frissítő italt. Írj a naplódba. Nézz meg egy klasszikus vígjátékot.

újat. Gyűjts gyertyát vagy füstölőt. Készíts teát. Jógázz. Készíts egy

barátodat. Fess. Hallgass zenét. Aludj egyet. Hallgass podcastot. Meditálj. Firkálj, rajzolj. Főzz valami

Visszatekintés

IDŐ: 10 perc

ELŐNYÖK: Új felismerésekre találhatsz és megerősítésre lelhetsz azáltal, ha végiggondolod, hogy mit jelent számodra ez a folyamat, amibe belekezdted.

Gratulálunk!

Ez egy újabb lehetőség arra, hogy megállj és visszatekints arra, mennyi mindent tettél már meg, és hogyan érzed magad ezzel kapcsolatban.

Ahogy eddig is: bármit is tettél vagy nem tettél, az a te választásod és erőd kifejeződése. Nincs „helyes” vagy „helytelen”. Használhatod ugyanazt a „pontozási” rendszert, mint korábban:

Nem csináltam meg
Próbáltam - de ez nem nekem való
Módosításokkal csináltam
Valamennyire működött
Jól működött
Brillians!

Push & Pull - Vonzás és taszítás ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kérés és elfogadás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levél a jövőbeli önmagamhoz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naptárkészítés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Énidő-BINGO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nézz rá újra a pontozásra. Mit mutat számodra?

Hasonló a mintázat, mint az előző visszatekintés során? Mit gondolsz erről a bizonyos mintáról? Itt jegyezd fel:

Úgy érezted, hogy „elbuktál” valamelyik gyakorlaton?

Ha igen, válassz egyet ezek közül. Más eredményt szeretnél volna? Milyen eredménnyel lennél elégedett? Hogyan tudnád azt megvalósítani?

Egy apróság...

Látsz egy egészen kicsi dolgot, amit ma meg tudsz tenni, hogy közelebb kerülj ahhoz, amihez szeretnél?

Szeretnél megszilárdítani egy új szokást?

Látsz valamit, amit nagyon szeretnél új szokássá tenni? Írd le, mi lenne ez a szokás, és hogyan kezdheted el gyakorolni.

Gondolj a bizalmasodra

El tudod képzelni, hogy valakivel, akiben megbízol beszélgetsz ezekről a gondolatokról? Van olyan konkrét kérdésed, amiben segítséget kérnél?

Végigcsináltad a munkafüzetet! Ez nagy teljesítmény! BRAVO!

és most...



Befejezted
a munkafüzetet!

Ez óriási!

Ünnepelj! Te magad dolgoztál saját magadért!
Ez segít megtartani és értékelni azt, amit elértél.
Ünnepelni pedig mindig jó dolog!

Ünnepelni annyit jelent: olyan dolgokat
csinálni, amelyek örömet okoznak, és
lehetőséget adnak arra, hogy elismeréssel
jutalmazd az elvégzett munkát.

Ünnepeljünk!

Következtetés

„Vándor, nincs kijelölt út.

Az út az, amelyen haladsz.”

— Antonio Machado, költő

El fogod felejteni, amit itt tanultál. Aztán újra emlékezni fogsz rá. Majd megint elfelejted. Amikor emlékszel, ünnepelj! Minden alkalommal többre fogsz emlékezni. Ez mind a folyamat része.

Érdeemes időről időre újra kezdedbe venni a füzetet, és újra megcsinálni a gyakorlatokat. Megismételheted őket egy barátoddal is. Lehet, hogy más válaszaid lesznek, mint az első alkalommal. Engedd magadnak, hogy rácsodálkozz erre.

A füzet gyakorlatainak végigjárásával adtál magadnak egy kezdőlökést saját valóságod újfajta megéléséhez. Jó utat kívánunk neked, bárhogy is folytatod, és bárhogy is alakuljon az életed.

Érdekel az önismereti munka?

- Töltsd le ingyenes mobilalkalmazásunkat a hostingtransformation.eu oldalról — **Innertopia: Válgj önmagaddá.**
- Próbáld ki ingyenes — **Live Your Dream** — munkafüzetünket, ami megtalálható a hostingtransformation.eu oldalon angol nyelven.
- Böngéssz a 61. oldalon található forrásokból.

Örömmel fogadjuk visszajelzéseidet! Kérjük, küldd el észrevételeidet és kéréseidet a info@hostingtransformation.eu címre.

Ez a munkafüzet a Hosting Empowerment projekt keretében készült,



Dizájn: Suiko Betsy McCall
Illusztrációk: Boris Goldammer



Erasmus+

A projekt az az Európai Bizottság támogatásával és társfinanszírozásával valósult meg. Ez a közlemény kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk felhasználásáért.

Forrás

A gyakorlatok során felmerülhetett benned, hogy felkeresd egy segítőt, vagy barátodat, terapeutát vagy egy coachot, hogy támogatást találj, vagy hogy elmélyülj a munka valamelyik aspektusában. Az alábbiakban néhány további forrást találsz.

Hála (5. oldal)

- Mélyítsük el a hálás élet erejét — [gratefulness.org](https://www.gratefulness.org/), *Hálakönyv (magyar nyelven)*
- Források az autentikus boldogság ápolásához — [authentichappiness.sas.upenn.edu](https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu) Martin Seligman: *Autentikus életöröm* című könyve magyarul is elérhető.
- A collection of scientific research on the physical and psychological benefits of gratitude: [zotero.org/groups/4905424/liveyourpower](https://www.zotero.org/groups/4905424/liveyourpower)

Életkerék (7. oldal)

- További gyakorlatok az életed átfogó áttekintéséhez és a következő lépés kiválasztásának értékeléséhez — [wellnesscompass.org](https://www.wellnesscompass.org) — [https://tudatossag.net/](https://www.tudatossag.net/)

Elengedés (17. oldal)

- Egy könyv, amely a megbocsátást a következő szintre emeli — Edith Eva Eger: *A döntés*
- A nagy változásokkal való szembenézés segédkönyve — Danaan Parry: *Warriors of the heart: A konfliktusmegoldás kézikönyve*.
- Magyar nyelven is elérhető könyv az elengedésről — Dr. David R. Hawkins: *Elengedés*

Belső kritikus (29. oldal)

- Bővebben a sok hangról és személyiségről, amit magunkban hordozunk, valamint a pszichoszintézis egyéb elveiről és technikáiról — Piero Ferrucci: *What We May Be*
- <https://mindsetpszichologia.hu/mit-tehetunk-a-kegyetlen-belső-kritikus-hanggal>

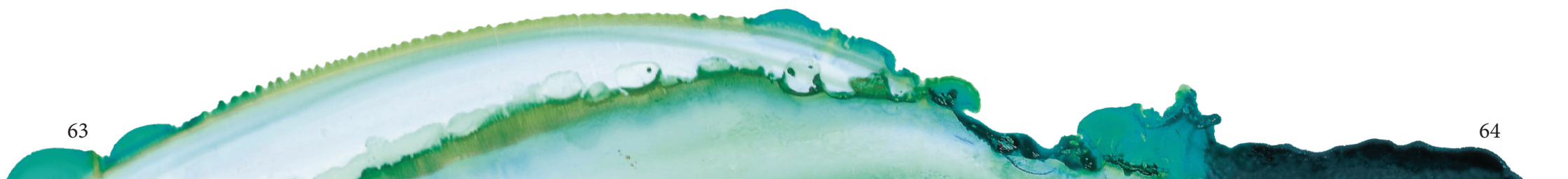
Az aktív szeretet (36. oldal)


- Az Amerikai Pszichológiai Társaság 2020-as kutatási tanulmánya “Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being” című tanulmány több mint 200, a témával foglalkozó tanulmány eredményeit elemezte, összesen közel 200 000 résztvevő bevonásával. Ez a tanulmány kiegészíti azt az egyre bővülő tudományos szakirodalmat, amely arra mutat, hogy mások segítése saját magunk számára is segítséget ad.
- Látogass el a következő oldalra — [manchestermind.org/take-notice-notice](https://www.manchestermind.org/take-notice-notice)
- Illetve ha még nem tetted, olvasd el Eric Fromm klasszikus könyvét: *A szeretet művészetét*

Naptárkészítés (51. oldal)

- További szokásépítő technikák: www.hostingtransformation.eu oldalon ingyenesen elérhetők

Feljegyzéseim:





További módszerekért, lehetőségekért, a munkafüzet más nyelveken történő ingyenes letöltéséért, valamint a megerősödést támogató mobilalkalmazásért látogasd meg weboldalunkat:

hostingtransformation.eu