

Örömteli élet

Évtervező munkafüzet -a reziliencia tükrében

2023



*Ajándékozd meg magad a józan felismeréssel,
hogy a nehézségek, vereségek, kudarcok, visszaesések
az élet természetes velejárói,
amelyeken keresztül az ember növekszik és érik.”*

(Antoine de St. Exupéry)



Szeretettel köszöntelek!

Ha még nem találkoztunk volna, kérlek, engedd meg, hogy bemutatkozzak Neked!

Buzási-Végh Viktória vagyok, hivatásom tekintve okleveles pszichológus,

Addiktológiai tanácsadó szakpszichológus jelölt,

az Örömteli élet oldal alapítója.

Rólam és szakmai tevékenységemről **az alábbi felületeken olvashatsz:**



www.romtelielet.com



@romtelielet



**Örömteli élet-
a Gyermekként Megsebzett
Nőkért**

Munkafüzetem középpontjában a Reziliencia- vagyis rugalmas lelki ellenállóképesség témája áll, ami évek óta szívügyem, ezáltal fontos célom

és vágyam, hogy minél több Nőtársam segíthessem lelki ellenállóképességének fejlesztésében...

Ezért is született meg **2019-ben Reziliencia Online Tréningem**, amelyet azóta igen szép számban végeztek el Nőtársaim....Ráadásul képzelj el, **2021-ben híre ment tréningemnek, és ajánlás útján bekerült a Konferenciaszervező**

és Tudásmenedzsment Kft. programjába, melynek köszönhetően **2021 szeptember végén, Budapesten a meseszép Memories Hotel egyik elegáns konferenciatermében tarthattam meg tréningem** a téma iránt érdeklődők számára!

Azóta is rendszeresen tartok tréningeket ezen a helyszínen a **Konferenciaszervező Tudásmenedzsment Kft. felnőttképzési rendszerének keretében**, ami fantasztikus lehetőség, és óriási megtiszteltetés számomra!....

Elmondhatom, hogy a Reziliencia témája ma már nem csak azért fontos számomra, mert maga a rugalmas lelki ellenállóképesség nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az élet megpróbáltatásaival sikeresen meg tudjunk küzdeni, hanem azért is, mert **általa érkeztek meg az életembe az első komolyabb szakmai sikerek.**

Így még lelkesebben teszem a dolgom: Fontos célom, hogy még több, és egyre több Nőtársam inspiráljam arra, hogy nap, mint nap tegyen lelki ellenállóképességének fejlesztésén, ezért született meg ez a munkafüzet is.

...És éppen ezért csempészem bele a munkafüzetbe

egy

MEGLEPETÉST,

melyet az utolsó oldalon találsz majd! 😊



***De...miért nélkülözhetetlen, hogy fejlesszük
lelki ellenállóképességünk?***

Rohanó világunkban, mind **társadalmi** (pl. Covid, háború, gazdasági válság), **mind pedig egyéni szinten, nap, mint nap rengeteg inger ér bennünket, valamint kihívások zöme. Nagyfokú bizonytalanságnak és stressznek vagyunk kitéve!**

A veszteségek, krízisek, próbatételek **az emberi élet velejárói, így teljes mértékben nem tudjuk őket elkerülni!**

Amit tenni tudunk az az, hogy igyekszünk felvértezni magunkat ezzel szemben, még pedig olyan formában, hogy **rendszeresen fordítunk időt és energiát lelki ellenállóképességünk fejlesztésére!**

...Ezen az úton szeretnék elindítani!



A Reziliencia...

Vagyis, **rugalmas lelki ellenállóképesség** - tapasztalatainkra épülő **képességekből, viszonyulásokból, viselkedésekből, és gondolatokból felépülő, összetett képesség**, mely **biológiai alapokon is nyugszik**, de ami számunkra jó hír, az az, hogy **fejleszhető!**

A reziliencia egyfajta **védőfaktor**, amely **elősegíti a sikeres alkalmazkodást**, nehéz, stresszel teli körülmények között is, és **lehetővé teszi a különböző problémákkal való megküzdést**, akár egy súlyos trauma esetén is.

A reziliens személyről nekem a „**Kelj fel Jancsi**” nevű **figura** jut eszembe, akit, **ha meglökünk, el tudunk borítani, de csak kis időre**, mert **hirtelen visszaáll eredeti, kiindulási állapotába**.

Valahogy **így működik a reziliens személy is!** Rugalmas lelki ellenállóképességgel rendelkezik, melynek következtében egy-egy megpróbáltatás, nagyfokú stressz következtében, **rövid időn belül tud alkalmazkodni a kialakult helyzethez, rövid időn belül visszaszerzi érzelmi stabilitását**.



Most nézzünk meg **néhány konkrét adatot, vizsgálati eredményt is**, melyek azt **tűk-
rözik**, hogy az alkalmazkodáson kívül **egészségvédő szerepe is van a rugalmas lelki
ellenállóképességnek!**

Vetter és munkatársai onkológusok körében folytatott **2018-as kutatásukban** azt az
eredményt kapták, hogy **a reziliencia hiánya szoros összefüggést mutat a kiégés ma-
gasabb arányával.**

Egy másik tanulmányban arról olvashatunk, hogy **a reziliencia szignifikánsan negatív
kapcsolatban áll a szorongással és a depresszióval.**

Az **alacsony reziliencia értékkel** rendelkező betegek **kevésbé képesek megküzdeni a
stresszel és a kihívásokkal**, melyek a betegségből fakadnak.

De például olyan vizsgálati eredmények is születtek, melyek arról számolnak be, hogy
**a reziliencia magasabb egészségtudatossággal, fejlettebb egészségmagatartással
jár együtt.**



Összegzésképpen azt mondhatjuk, hogy...

"Rugalmasnak lenni annyi, mint **a gondolkodás- és magatartásformák széles skáláján játszani.**

A bátorság és erő a cselekvéshez azt jelenti, hogy **elfogadjuk az ellenszelet, és a kudarcok, súlyos csalódások után is felállunk és tanulunk a hibákból.**

A reziliens emberek **ritkán tekintik magukat áldozatnak**, inkább felelősök egyikének vagy elkövetőnek. Az áldozat a földön fekszik vagy falhoz préselődve áll, és nem tudja megvédeni magát.

Aki önként adja fel ezt a szerepet, lemarad ugyan a szánakozásról, de **visszaszerzi a mozgásteret a cselekvésre."**

(Sylvia Kéré Wellensiek)

***Most pedig nézzük meg azt, hogy
mi szükséges ahhoz, hogy rezilienssé váljunk?***



Kutatók több évtizedes munkájának köszönhetően ma már tudjuk, hogy **miért van az, hogy**, gyermekek, akik ugyanolyan traumatikus körülmények között nevelkedtek, vagy felnőttek, akik hasonló traumatikus eseményeket szenvedtek el életük során, **különböznek abban, milyen mértékben cipelik tovább az átélt események következményeit.**

Ma már azt is tudjuk, hogy mi szükséges ahhoz, hogy rezilienssé válhassunk!

A REZILIENCIA 10 ÖSSZETEVŐJE:

- támogató társas kapcsolatok és bizalom
- valahová tartozás
- koherens világkép és énkép, vagyis „az egységbe rendezés képessége”
- hit önmagunkban, és/ vagy egy felsőbb erőben
- humor
- célok kitűzése
- kontrollképesség (kontrollképesség (vagyis annak a felismerése, hogy, van ráhatásom helyzetekre, de, ha nem is tudok mindent irányítani, tudok tenni önmagam és mások jóllétéért)
- érzelemszabályozás
- kezdeményezőkézség



- tapasztalatok, hiedelmek a változásról, a stresszről és a megküzdésről (a változás nem feltétlenül rossz, és tanulhatunk, fejlődhetünk is általa)

*Most pedig vizsgáljuk meg azt, hogy TE hogyan állsz
a Reziliencia terén,
mennyire fejlett lelki ellenállóképességed?*

Reziliencia Kérdőív

A kérdőívben 25 állítás szerepel.

Kérlek, jelöld meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Rád az adott kijelentés az elmúlt hónapban!

Válaszlehetőségek:

0 – Egyáltalán nem igaz;



- 1 – Ritkán igaz;
- 2 – Néha igaz;
- 3 – Gyakran igaz;
- 4 – Szinte mindig igaz.

1. Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.
2. Vannak közeli és biztonságot nyújtó kapcsolataim.
3. Büszke vagyok az eredményeimre.
4. Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.

5. Úgy érzem, én irányítom az életemet.
6. Nagyon céltudatos vagyok.
7. Látom a dolgok humoros oldalát.
8. Mindennek megvan az oka.
9. A megérzéseim alapján kell cselekednem.
10. Tudom kezelni a negatív érzéseimet.
11. Néha a sors vagy Isten segíthet.
12. Meg tudok birkózni azzal, ami ér.
13. A múltbeli sikerek önbizalmat adnak az új kihívásokhoz.
14. A stresszel való megküzdés megerősít.
15. Szeretem a kihívásokat.
16. Népszerűtlen és nehéz döntéseket is meg tudok hozni.



17. Erős emberként gondolok magamra.
18. Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.
19. Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.
20. El tudom érni a céljaimat.
21. A kudarcok nem törnek le könnyen.
22. Egy megpróbáltatás vagy betegség után hamar helyrejövök.
23. Tudom, hova kell fordulni segítségért.
24. Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.
25. Szeretek kezdeményező lenni a problémamegoldásban

A kérdőívben elért pontszámok 0–100 közötti tartományba sorolhatóak,
a magasabb pontérték magasabb rezilienciára utal.

***Az idei évben legyen célod
lelki ellenállóképességed fejlesztése is!***

Lelki ellenállóképességünk fejlődése nem egyik napról a másikra következik be!
Ahhoz, hogy erőfeszítéseinknek igazán meg legyen az eredménye, **én azt vallom, hogy**



napi szinten foglalkoznunk kell ennek a képességnek a fejlesztésével, nem elegendő csak egyszer-egyszer, de akkor nagy lelkesedéssel tenni!

...Ez a munkafüzet abban fog Neked segítséget nyújtani, hogy ráláss a rezilienciához kapcsolódó legfontosabb témákra, és arra is, hogy mi az, amivel dolgod van!

Olyan **önreflexiós kérdéseket fogsz találni** a következő oldalakon, amelyek segítségével feltérképezheted, hogy **melyek azok a témák, területek, szokások, nehézségek az életedben, amelyeken érdemes lesz az idén dolgozni** ahhoz, hogy **rugalmasabbá és ellenállóbbá válhass** az élet megpróbáltatásaival szemben, és itt, a most-ban, jelenben élhesd életed, élvezve annak minden ajándékát!

Hát akkor, lássunk is hozzá!





I.Elfogadás

1.A megváltoztathatatlan elfogadása

...Az idén szembenézek!...

A lelki ellenállóképesség szempontjából (is) **rendkívül fontos szerepe van a múltbeli tapasztalatainknak.**

A múltban megéltek **meghatározzák azt, hogy hogyan működünk MOST és ITT,** miként vagyunk jelen, hogyan érzünk, miként vélekedünk önmagunkról, a világról, másokról... Miként tudunk alkalmazkodni a változásokhoz, hogyan kezeljük a stresszel járó helyzeteket, hogyan viszonyulunk a kihívásokhoz...

...Mennyire tudunk megbízni, önmagunkban és másokban, mennyire vagyunk bátrak és kezdeményezők.... és még sorolhatnám.



**...És ebben kimondottan fontos szerepe van gyermekkorunknak,
hiszen az alapok ott lettek lefektetve!**

**Meghatározó, és egyben érzelmileg igen nehéz feladatunk az, hogy a múltunkban
történt fájdalmas élményeket, tapasztalatokat feldolgozzuk.**

A feldolgozást gyakran félreértik az emberek, és azt gondolják, hogy ez azt jelenti, hogy az adott esemény nem okoz már egyáltalán fájdalmat, úgy túl tudok lépni rajta, mintha meg sem történt volna az adott történés.

A feldolgozás azt jelenti, hogy az adott esemény már nincs hatással az életemre, azt nem befolyásolja negatív értelemben, nem okoz életvezetési nehézségeket. De ettől még fájhat időnként mindaz, ami egykor elmondhatatlan fájdalmat okozott.

**A feldolgozáshoz mindenképp szembe kell nézni mindazzal, ami egykor történt ...
így komoly lelki munka és erőfeszítések árán juthatunk az elfogadásig.**



Önreflexiós kérdések

1. Kérlek írd össze, hogy melyek azok az élmények, múltbeli tapasztalatok, amelyekkel dolgoznod kellene az idei évben, mert nem tudtad még feldolgozni őket, ezért a mai napig negatív hatással vannak mindennapjaidra!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.Kérlek, tervezd meg azt is, hogy az idei évben miként szeretnél, hogyan tudsz, ezeken dolgozni!

.....

.....

.....



3. Ha az elmúlt évre gondolsz... hogyan reagáltál, amikor nem kívánt eseményekkel kerültél szembe, amelyek kapcsán azt élted meg, hogy kicsúszott az irányítás a kezeid közül?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Milyen tanulságot tudsz ez alapján levonni az idei évre nézve?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MEGERŐSÍTÉS

Az idén szembenézzek a múltam minden olyan történésével, amelyekkel eddig nem volt bátorságom!

Tudom, hogy ezzel egy hatalmas lépést teszek Önmagam felé, és testi-lelki egészségem érdekében!



2.Önmagam elfogadása

Önértékelésünk a környezetünkből érkező visszajelzések hatására alakul ki, egészen gyermekkorunktól fogva.

Igen komoly, és mély sérüléseket szenvedhetünk azáltal, hogy valamikor, valaki, korábban helytelenül reagált, jelzett vissza, kommunikált le egy adott dolgot, vagy éppen helytelenül cselekedett... pláne, ha ez rendszeres volt, és hosszú időn keresztül volt részünk ebben a megtapasztalásban.



Ide kapcsolódik, ezért megosztom!... Nem olyan régen, Instagramon, Storyban arról kérdeztem a Követőim, melyek azok a mondatok, amelyek a szüleiktől hangoztak el és a mai napig fájnak?

Döbbenetes válaszok érkeztek! Például:

„Kár volt megszülni!”

„Te tehetsz mindenről!”

„Sosem lesz belőled semmi!”

„Miattad lettem az, aki vagyok!” ... még olvasni is fájdalmas volt, nem, hogy gyermekként szembesülni ezekkel a súlyos mondatokkal...

Persze, nem csak gyermekkorban érhetnek bennünket ilyen **sérelmek, felnőttkorban is szereshetünk hasonló sebeket társas kapcsolatainkban!**

Önreflexiós kérdések

1.Neked volt hasonló élményben részed? Vannak olyan mondatok, amelyeket a szüleid



mondtak, és még a mai napig fájnak, valamint meghatározzák azt, hogy miként vagy itt a jelenben? (hogyan működsz, hogy érzed magad) Ha igen, melyek ezek?

.....
.....
.....

2.Vannak-e olyan személyek az életedben, akik hajlamosak kritizálni, negatív hatást gyakorolni önértékelésedre?

.....
.....
.....

3.Kérlek gondolkozz el azon, Te hogyan bánasz Önmagaddal?

.....
.....
.....



4.Egy 1-10-ig terjedő skálán hányasra értékeled az Önértékelésed?

.....

5.El tudod fogadni gyengeségeid, és azt, hogyha hibázol?

.....

.....

.....

4.Most pedig fogalmazd meg kérlek azt, hogy a fenti kérdésekre adott válaszaid alapján, milyen tanulságot tudsz megfogalmazni?

.....

.....

.....



MEGERŐSÍTÉS

Az idén **teszek** azért, hogy, egyre kevésbé befolyásolják önértékelésem a múltamban történtek!

Önismeretem fejlesztésével egyre **közelebb kerülök** Önmagamhoz, és megtanulok szeretettel bánni önmagammal!

Levetkőzöm gátlásaim, szorongásaim, elhagyom a tökéletességre törekvésem is!

Az idén **Önmagam legjobb formájává válok!**

Holnaptól minden egyes napon **emlékeztetem magam** értékeimre, erősségeimre, egyediségeimre!



II.Reális optimizmus

Az optimizmus témája kapcsán, nagyon fontosnak tartom tisztázni, hogy mit is jelent a pozitív gondolkodás, mert **napjainkban gyakran félreértelmezik** ezt, ami hosszútávon súlyos következményekhez, akár egészségügyi problémákhoz is vezethet.



A **reális optimizmus**, vagy egészséges pozitív gondolkodás azt jelenti, hogy **a személy valósan észlel helyzeteket, ennek következtében elismeri, elfogadja az adott helyzet nehézségeket**, de mindeközben képes meglátni a helyzetben lévő pozitívumokat is, és képes megőrizni a jövőbe vetett hitét.

Hisz abban, hogy a nehézségekkel képes megküzdeni, és a helyzet jobbra fordul.

Azt is mondhatjuk, hogy egyfajta **reménykedő beállítódás jellemzi**.

Ezzel szemben, **az irreális optimizmust, vagy toxikus pozitivitást a valóság torzítását jelenti**, vagyis a személy sokkal **jobb színben lát dolgokat, mint amilyen az valójában**, és mindeközben **tagadja is a helyzettel járó nehézségeket**, vagy kedvezőtlen kimenetel bekövetkezésének valószínűségét.

Látjuk azt, hogy lényeges különbség a reális és irreális optimizmus között, hogy az **optimista ember nem zárja ki a kudarcok lehetőségét**, valamint **képesnek érzi magát hogy a negatív eseményekkel, tényezőkkel hatékonyan megbirkózzon**, azt feltételezi, hogy le tudja győzni a kihívásokat.

Míg az **irreális optimizmus** a valóság tagadásával jár, melynek egyfajta **éinvédő, fájdalomcsillapító funkciója** is lehet, még pedig azáltal, hogy **a személy nem néz szembe azzal, ami kellemetlen, nehéz, fáj**.



Ezzel az egyik legnagyobb probléma az, hogy **mindaz, amit elnyomunk, tagadunk, rejtett formában, vagy kerülő úton, de idővel felbukkan-** sok esetben tünetek formájában. Ezért írtam néhány sorral fentebb azt, hogy az irreális optimizmus hosszútávon egészségügyi problémák kialakulásához is vezethet.

Toxikus pozitívásra utaló gondolatok a következőek:

„Ne legyél már ilyen negatív, fő a pozitív gondolkodás!”

„Lehetne rosszabb is! Gondolj bele, van, akinek sokkal rosszabb!”

„Nem szabad rosszra gondolni, mert végül bevonzod!”

„Csak pozitív gondolatokat szabad gondolni, és akkor azt fogod bevonzani!”

„Azért történt ez, mert nem voltál elég pozitív!”

„Engedd már el!”

Azon túl, hogy valami irreális cselekedetre bátorítanak a fenti mondatok, **rendkívül bántóak is tudnak lenni**, és azt is sugallják, hogy aki mondja elbagatellizálja a helyzetünket, nem ért bennünket meg.



És akkor milyen a pesszimista személy?

A **pesszimista személy** egyik jellemzője az, hogy **minden történésben a lehető legrosszabbat látja, a legrosszabb kimenetelre számít, amit katasztrófizálásnak nevezünk. Nem képes meglátni a helyzetekben a jót, és nem is tud hinni abban, hogy a dolgok jóra fordulhatnak. Továbbá abban sem hisz, hogy képes megbirkózni az élete nehézségeivel, sőt úgy gondolja, hogy ami rossz, az tőle független okok miatt az, neki ráhatása, tehetetlen. Míg az örömeket a véletlennek tulajdonítja.**

Önreflexiós kérdések

1. Kérlek gondold át, hogy a 3 ismertetett típus közül, Te magad melyik típusba tartozol, vagy általában melyik beállítódás jellemző Rád? (reális vagy irreális optimista, pesszimista)

.....



2. Vannak-e a közvetlen környezetben olyan személyek, akikre az irreális optimizmus, vagy éppen a pesszimizmus jellemző? Hogyan hatnak Rád?

Hogyan tudod megvédeni Önmagad tőlük?

.....
.....
.....

3. Kik azok az életedben, akik pozitív hatással vannak Rád, ezért az idén több időt szeretnél a társaságukban tölteni? Hogyan tudod ezt kivitelezni?

.....
.....
.....

MEGERŐSÍTÉS

Az idén **szem előtt tartom**, hogy sokkal bölcsebb, egészségesebb, és hosszútávon eredményesebb, ha szembenézek életem nehézségeivel, a kellemetlen történésekkel,

és **megengedem magamnak azt**, hogy megéljem a velük járó érzéseket.

Ez a fajta érzelmi munka fog elvezetni sérelmeim, fájdalmaim feldolgozásához,
és végül az elfogadáshoz.

Szemben az „elengedéssel”, mely a manapság használt formában egy passzív folyamat, és a történések szőnyeg alá seprését jelenti.



III. Megoldásfókuszú problémamegoldás

A reziliens személy jelentős tulajdonsága az is, hogy **a stresszel terhelt helyzeteket helyén tudja kezelni, érzelmeit kordában tudja tartani, és hatékony megküzdési stratégiákkal rendelkezik.**



Ilyen **hatékony megküzdési stratégia a nézőpontváltás, vagy átkeretezés**, amikor egy **adott helyzetre másképp, más nézőpontból igyekszünk tekinteni**, mint korábban.

Összességében elmondható az, hogy **a megoldásfókuszú gondolkodású személy a MIÉRT helyett a MIT helyezi a középpontba.**

Nem azon rágódik, hogy egy adott nehézség miért következett be, hanem sokkal inkább azzal, hogy mit lehet ezzel kezdeni.

A célra, az erőforrások megerősítésére és a megoldásra való összpontosítás általában célravezetőbb és gyorsabb, mint a problémák boncolgatása, a miértteken való rágódás.

Önreflexiós kérdések

1. Milyen érzéseket vált ki belőled, ha egy probléma felbukkan? Általában miként reagálsz erre?

.....
.....
.....



.....

.....

.....

2.Kérlek, gondolj olyan helyzetekre, amelyek a tavalyi év során nehézséget okoztak számodra, és kérlek, gondold végig azt, hogy miként lehetett volna másképp tekinteni ezekre a helyzetekre, hogyan lehetett volna másképp értelmezni, másképp reagálni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.Gondold végig azt is, hogy az előző feladat alapján milyen tanulságokat tudsz megfogalmazni, amit szem előtt tartasz idei év során!

.....

.....

.....



.....

.....

.....

MEGERŐSÍTÉS

Az idén **szem előtt tartom** azt, hogy nem tudok minden az irányításom alatt tartani, teljesen természetes az, hogy időnként elveszítem a kontrollt, kicsúszik a kezem közül.

Emlékeztetni fogom magam arra, hogy amikor egy megpróbáltatással találom szemben magam, érdemes átgondolni, hogy mi az, amit tehetek az aktuális helyzetben, és mi az, ami nem az én irányításom alatt áll, mi az, amire nincs ráhatásom.

Igyekszem nem megijedni az új év során érkező kihívásoktól, bízva abban, hogy rendelkezem azokkal a képességekkel, amelyek ahhoz szükségesek, hogy megbirkózzak ezekkel a helyzetekkel.

A miértek helyett arra fókuszálok, hogy miként profitálhatok ezekből!



IV.Önmagunk szabályozása

Azt mondhatjuk, hogy **a reziliens személy kiegyensúlyozza az érzelmeit és gondolatait**, valamint nemcsak kezeli a stressz tüneteit, hanem a külső stresszel szemben folyamatosan edzi, erősíti Önmagát.

Vagyis, az **Önmagunk szabályozása szempontjából fontos szerepe van az önkontrollnak, önmagunk motiválásának, erősítésének, továbbá a stresszkezelésnek.**

Önmagunk szabályozásának hiánya számos probléma forrása lehet, ezek közül nézzünk meg néhányat!

1.Beszélünk ún. **mentális egyoldalúságról**, amikor nem valósul meg a jobb és bal agyfélteke közötti egyensúlyi állapot.

Ennek a következménye a túlzott önkontroll (állandó rágódás, tépelődés), mely a baloldali dominanciának köszönhető, illetve a jobb oldali dominanciához kapcsolódó szükségleteink spontán követése a következmények mérlegelése nélkül.

Ez ugye pont ellentéte a túlzott önkontroll. Itt hiányzik a kontroll.



2.Önmagunk szabályozásának hiányában **hangulatfüggőség** is kialakulhat, ami azt jelenti, hogy túl nagy jelentőséget tulajdonítunk a körülményeknek, és lelkiállapotunk miatt másokat teszünk felelőssé.

3.Lehet következmény a **tartós bátortalanság is.**

Önreflexiós kérdések

1.Kérlek gondold át, hogy az elmúlt időben a hosszú távú céljaid elérése során, mennyire voltál kitartó?

.....
.....

2.Tudsz bánni gondolataiddal, és érzéseiddel? Ki tudod fejezni érzéseid?



.....
.....
.....

3. Tudod kezelni az életedben lévő stresszt és stresszhelyzeteket?

Milyen gyakorlatok, eszközök segítenek Téged ebben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Az Önszabályozásról olvasottak, és a fenti kérdésekre adott válaszaid alapján, kérlek értékeld Önmagad egy 1-10-ig terjedő skálán! (Külön-külön is értékelheted az egyes területeket: önmotiválás/önszabályozás, önfegyelem/önkontroll, stresszkezelés/önerősítés

1=Egyáltalán nem tudom szabályozni Önmagam

10=Nekem ez szuperül megy!

.....

5. Milyen következtetéseket tudsz levonni a fentiek alapján, az idei évedre nézve?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEGERŐSÍTÉS

Az idei év során **figyelmet fordítok** arra, hogy az önszabályozás terén is fejlődjek, látva, hogy milyen fontos képesség, és mennyi probléma forrása lehet, ha nem figyelünk erre oda.

Rendszeresen fordítok időt arra, hogy foglalkozzak gondolataimmal,

és érzéseimmel,

és **napi szinten végzek** majd olyan gyakorlatokat,

amelyek segítséget nyújtanak a bennem lévő feszültség levezetésében!



V. Felelősség vállalás

Eric Berne nevéhez kapcsolódik a **tranzakcióanalízis**, és az **énállapotok** fogalma.

Ő azt mondta, hogy mindannyiunknak 3 **énállapota** van, melyek a következők:

-szülői

-gyermeki

-felnőtt énállapot

A **felnőtt énállapotban** lévő személy **felelősséget vállal önmagáért és az életéért**, és boldogságát, a megoldást nem másoktól várja.

A felelősségvállalás szempontjából is **meghatározó szerepe van a gyermekkorban szerzett tapasztalatainknak**. Vannak olyan élmények, tapasztalatok, amelyek a **felelősség hárításához**, illetve az **áldozatszerep** kialakulásához vezethetnek.



Az **áldozatszerep** ugye azt jelenti, hogy **a személy úgy gondolja, hogy a környezete áldozata**. Elsősorban **másokat hibáztat** az életében jelenlévő nehézségekért, **nem vállalja a felelősséget élete felett**. Miközben nagyfokú **tehetetlenséget él meg**.

Nem tudatosan, de **teljes mértékben átadja élete irányítását, lemond arról**.

Kommunikációja passzív, vagy lehet passzív-agresszív, de semmiképp sem nyílt és őszinte. Ennek háttérében olyan gondolatok, hiedelmek is húzódnak, hogy:

„Ha elmondom a véleményem, annak rossz következményei lehetnek!”

„Ha elmondom a véleményem/ Nem-et mondok, elveszíthetem azt, akit szeretek!”

„Ha nem-et mondok csalódást okozok!”... stb.

Önreflexiós kérdések

1. A felelősségvállalással kapcsolatban olvasottak alapján, kérlek gondold át, hogy Rád mi jellemző általánosságban véve, a felelősség vállalása, vagy inkább hárítása?



.....
.....
.....

2. Gondold kérlek át, hogy mi állhat a felelősségvárítás háttérében, (milyen gyermekkori tapasztalatok), ha ez jellemző Rád!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Kérlek, fogalmazz meg egy célt ennek kapcsán az idei évre!

.....
.....
.....



MEGERŐSÍTÉS

Az idén **emlékeztetem magam** arra, hogy, igenis felelős vagyok az életemért, és **szem előtt tartom**, hogy nagyon sok múlik azon, hogy mit teszek, vagy éppen mit nem teszek Önmagamért, céljaimért, az életemért!

S bár a múltban történetek meghatározzák azt, aki ma vagyok, és ahogy működök, de **nem szeretném** a múltamban történeteket mentséggként használni!

Nem áldozata **szeretnék lenni** az életnek, hanem aktív főszereplője, irányítója!



VI.Kapcsolatok építése, és ápolása

Miután mi emberek társas lények vagyunk, **alapvető érzelmi szükségletünk a valahová tartozás élményének megélése**, az elismerés, és szeretet iránti vágyunk, valamint a kapcsolódás.



A **reziliens személyről** elmondható, hogy **fejlett érzelmi intelligenciával rendelkezik**, ennek köszönhetően **harmonikusan működő kapcsolatai vannak**.

Ebben fontos szerepet tölt be a szociális rugalmasság, asszertív kommunikációs készség, fejlett önismeret... stb.

Kapcsolati képességeink hiányának számos következménye lehet, gyakori pl. **a kapcsolatok hiánya, vagy egyoldalú kapcsolatoknak a léte**.

Jellemző ezenkívül az, hogy a személy **túlzott elvárásokat** állít fel kapcsolataiban, vagy **túlságosan érzékeny a visszajelzésekre, nehezen viseli a kritikát**, vagy az is, hogy **gyakran feltételez negatív dolgokat másokról**, alaptalanul, ok nélkül. (pl. biztos be fog csapni, nem őszinte, biztos csalódni fogok...stb.)

Önreflexiós kérdések

1. Kérlek, gondolkodj el azon, hogy mennyire vagy elégedett társas életeddél, kapcsolataiddal! Mi az, amin az idén változtatni szeretnél ezzel kapcsolatban?

.....
.....
.....



.....
.....
.....

2. Mi az, amiben változnod kellene ahhoz, hogy kapcsolataid minősége változzon?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ki az, akikre tavaly, és az előző években számíthattál? Ők számíthattak-e Rád?

.....
.....
.....



MEGERŐSÍTÉS

Az idén **nagyobb figyelmet fordítok** kapcsolataim ápolására, **igyekszem** több időt szentelni életem fontos szereplőire- szeretteimre.

Minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy kapcsolataimban fejlődni tudjak, és kapcsolataim is fejlődjenek.

Hálás vagyok azokért az emberekért, akikre eddig is számíthattam a bajban, és **azon leszek**, hogy ők is hasonlóképpen érezhessenek velem kapcsolatban!

Mert szeretni és szeretve lenni egyszerre szükséglet, és ajándék!



VII.Jövőkép megalkotása

„Ember tervez, Isten végez!”- bizonyára ismerős ez a mondás, ami arra utal, hogy **gyakran van úgy, hogy nem a terveink szerit alakulnak dolgaink... Ettől független nagyon fontos, hogy legyen egyfajta elképzelésünk a jövőnkkel kapcsolatban, legyenek terveink, és céljaink.**



A reziliens személy tudatos, és céltudatos.

Azon túl, hogy tisztában van saját magával (**ismeri Önmagát, erősségeit, gyengeségeit egyaránt**), többek közt **tisztában van értékrendjével, céljaival is.**

Pontosan tudja és látja, hogy merre tart, és hová szeretne eljutni.

Hisz abban, hogy képes elérni céljait, képes változásokat előidézni életében.

Rendkívül **fontos az, hogy céljaink, terveink reálisak legyenek**, és ezenkívül **konkrétak.**

Kell, hogy terveink legyenek arra nézve, hogy céljainkat hogyan tudjuk elérni, milyen lépések vezetnek el odáig.

Önreflexiós kérdések

1.Kérlek, gondold át, hogy milyen terveid vannak az életedre nézve? Hogyan képzeled el az életed 5-10 év múlva?

.....
.....
.....



.....
.....
.....

2. Mi az, amit az idei évben szeretnél megvalósítani? Mit tudsz tenni ezekért a céljaidért?
Milyen konkrét lépéseket kell tenned azért, hogy elérd, amit kitűztél?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Hiszed azt, hogy képes vagy elérni céljaid?



.....
.....

4.Kérlek, emlékezz vissza az elmúlt évre! Cselekedeteid, döntéseid a céljaid elérését szolgálták? Vannak-e olyan szokások jelen az életedben, amelyek nincsenek összhangban céljaiddal?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5.A fenti kérdésekre adott válaszaid alapján, kérlek fogalmazz meg egy útravalót!

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Útravalód, vidd magaddal, és tartsd szem előtt az idei év minden egyes napján!

MEGERŐSÍTÉS

Tudatos, céltudatos életet **szeretnék** élni, és ezért az idén minden tőlem telhetőt
megteszek!

Szem előtt tartom céljaim, és életem minden egyes napján arra fogok törekedni, hogy
cselekedeteim, szokásaim, de beállítódásom, sőt szavaim összhangban legyenek azzal,
amit képviselek az életben, és amit szeretnék elérni!

Hittel vágok bele céljaim elérésébe, **tudva azt, hogy képes vagyok** megcsinálni, el-
érni, vagy éppen elhagyni, lezárni.



Munkafüzetem végére értünk, remélem hasznosnak találtad!
Most pedig jöjjön a MEGLEPETÉS!

A 2021-ben született Reziliencia Online Tréningemmel kapcsolatos pozitív

visszajelzések, és szakmai sikerélmények után, **az idei évben**

több programot is indítok ebben a témában.

Ezek értékesek lehetnek azok

számára:

- **akik még most kezdenek ismerkedni a témával,**
- **és azok számára is, akik már elvégezték a 2021-ben született tréningem,**

de szeretnék újabb eszközöket kapni lelki ellenállóképességük

fejlesztéséhez, szeretnék még inkább elmélyülni a témában!



Programjaimmal segítséget nyújtok ahhoz, hogy...

- ✓ **Megtanuld kezelni a stresszel terhelt nehéz helyzeteket, valamint uralni érzéseid!**
- ✓ **Megtanuld, miként válhatsz Önmagad támaszává, amikor minden bizonytalannak tűnik körülötted!**



- ✓ Megtanuld azt is, hogyan tudod mozgósítani külső-belső erőforrásaid, egy-egy nehézség leküzdéséhez!
- ✓ Megtanuld fokozni pozitív életszemléleted, valamint bátorságod!
- ✓ Megtanuld, hogyan vállald fel önmagad, miként állj ki magad mellett, és hogyan élj önazonos életet!
- ✓ Megtanuld, hogyan növeld teljesítményed, és fejlődj a kreatív problémamegoldás terén!
- ✓ Hogyan válj alkalmazkodóbbá, rugalmasabbá?
- ✓ Ezenkívül céltudatosabbá, produktívabbá!
- ✓ Olyan technikákat tanítok, melyek pozitívan hatnak egészségi állapotodra, valamint a személyes kapcsolataidra is!

Az első workshopra személyes formában, **előreláthatóan áprilisban kerül sor!**

A program 4-6 óra időtartamú lesz, és Budapesten, a IX. kerületben kerül

megrendezésre.

De most már tényleg jöjjön a MEGLEPETÉS!...



**Megköszönve azt, hogy letöltötted munkafüzetem, ezáltal megtiszteltél a bizalmaddal, szeretnék megajándékozni egy kuponnal,
mely felhasználásával
kedvezményes áron vehetsz részt az áprilisi
workshopomon!**



**Köszönöm, hogy...
megtiszteltél
a bizalmaddal!**

Kuponkód: reziliencia2023



AMIRE ÉRDEMES FIGYELNED! A workshopon 16-18 fő tud részt venni, ha nem szeretnél lemaradni, már most érdemes elküldeni részvételi szándékok, az alábbi űrlap segítségével:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1AhIJbeh8WBesByTkN9en1x_1CyaaPRP-cu-mRzsAkeOpAQ/viewform?usp=sf_link

Remélem sikerült örömet szerezniem vele, és hamarosan együtt dolgozhatunk lelki ellenállóképességed fejlesztésén!

Addig is Örömteli napokat kívánok!

Buzási-Végh Viktória

okleveles pszichológus

Addiktológiai tanácsadó

szakpszichológus jelölt

