

Rendet az elmében

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

Ibolya

TARTALOM

<i>Mi a mentális túlterheltség valójában?</i>	03
<i>Gondolat ≠ tény</i>	05
<i>Mentális zaj vs. valódi felelősség</i>	08
<i>Az idegrendszer megnyugtató</i>	11
<i>Külső rend, belső hatás</i>	13
<i>Mentális alaprendszer kialakítása</i>	16
<i>Visszatérés a rendhez</i>	19
<i>Integráció és lezárás</i>	21
<i>Jegyzeteim</i>	23

Mi az a mentális túlterheltség valójában?

A mentális túlterheltség ritkán hangos.

Nem látványos. Nem drámai. És legtöbbször nem is tűnik problémának.

Csak egy állapot, ami lassan természetessé válik.

Amikor folyamatosan gondolkodsz.

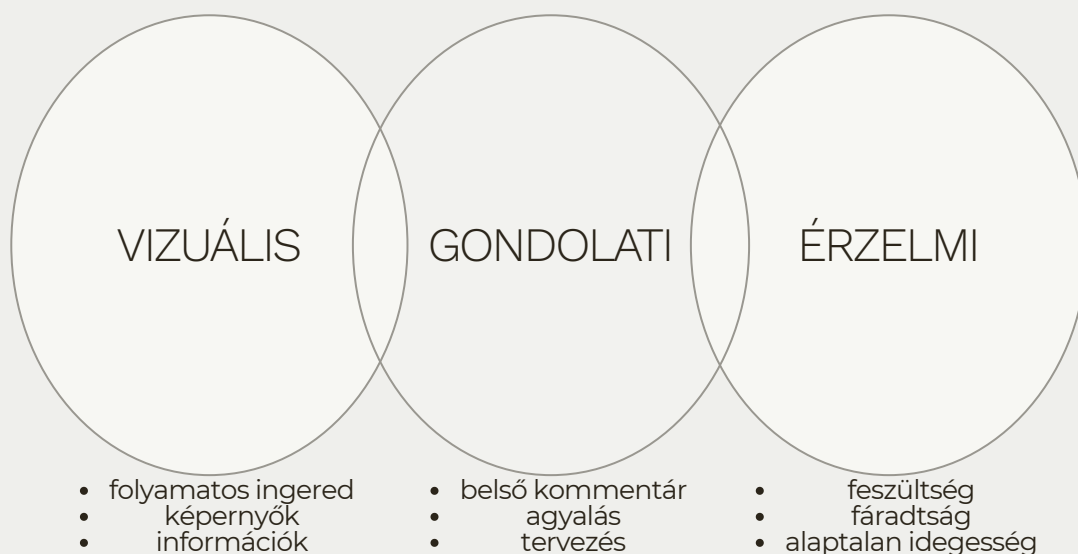
Amikor sosem kapcsol ki teljesen a fejed.

Amikor egyszerre túl sok minden fut benned — gondolatok, teendők, érzések, belső párbeszéd.

Nem feltétlenül vagy fáradt. Nem feltétlenül vagy stresszes.

Csak... tele vagy. Tele zajjal.

És ebben a zajban egyre nehezebb meghallani magadat.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen tudsz dönteni egyszerű dolgokban is
- gyakran érzed, hogy „nincs kapacitásod”
- halogatsz, pedig tudod, mit kellene tenned
- elfáradsz anélkül, hogy igazán csináltál volna bármit
- nehéz lelassítani, még akkor is, ha lenne rá idő

Ez a mentális túlterheltség természetes következménye.

Mikor érzem magam leginkább túlterheltnek?

(a munkában, otthon, ha xy-al találkozol stb)

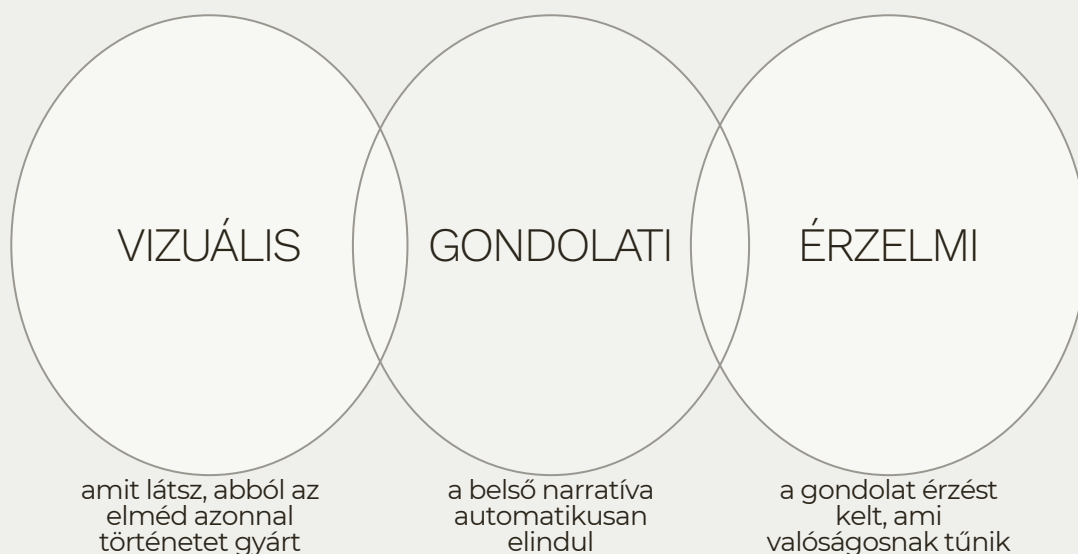
Milyen testi jelek jelennek meg amikor túlterhelt vagyok?

(fáradtság, feszültség, halogató, ingerlékenység stb)

Mikor kezdődött ez az állapot és mi változott azóta az életemben?

Gondolat $\neq$ tény

A gondolataid folyamatosan jelen vannak.
Kommentálnak. Értelmeznek. Magyaráznak. Előre jeleznek.
És közben észrevétlenül úgy kezeled őket, mintha tények lennének.
Pedig a gondolat nem más, mint az elméd gyors reakciója arra, ami történik.
Egy értelmezés. Egy történet. Egy feltételezés. Nem bizonyíték.
Mégis, sokszor ezek a gondolatok határozzák meg, hogyan érzed magad, hogyan döntesz, hogyan viselkedsz. Nem pedig az, ami történik. Hanem az, amit gondolsz róla.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- automatikusan elhiszed az első gondolatodat egy helyzetről
- gyakran feltételezel mások szándékairól bizonyíték nélkül
- egy negatív gondolat hosszú időre meghatározza a hangulatodat
- nehéz kívülről ránézni arra, ami a fejedben zajlik
- úgy érzed, a gondolataid irányítanak téged

Ez az elme természetes működése.

Történetek a fejedben

Ne elemezd, csak rögzítsd. Tényként kezeld.

1) Írd ki a történeteket amik a fejedben vannak.
(pl.: "mindig hibázom")

2) *"Mi a bizonyíték ezekre a gondolatokra?"*

(valóban így érzel, vagy máshonnan jönnek? - ez segít elkülöníteni a ténnyt a fikciótól)

3) Mond ki hangosan:

"Ez nem én vagyok. Ez csak a gondolatom. A gondolat különáll tőlem"

"Tudatosan reagálok, nem pedig automatikusan"

Lélegezz mélyen, adj magadnak pár másodpercet, hogy reagálj tudatosan, ne automatikusan.

Naplózásként leírhatod, mi jut eszedbe, és nézd meg objektíven, mi valóság, mi csak feltételezés.

(Ennél a résznél nyugodtan vedd a kezébe a "Lélegezz" modult, és válaszd ki azt a légzést, ami neked a legjobb. Segíteni fog abban, hogy koncentrált tudj maradni)

Ezek közül melyik gondolat az, amelyik ismétlődik?

Melyik hangzik inkább elvárásnak?

Melyiket tudom elengedni könnyen és melyiket nehezen?

Ha rendszeresen figyeled, egy idő után felfog tűnni, hogy észreveszed már az adott pillanatban, ha nem szépen beszélsz magaddal. Ha pedig észreveszed, rá tudsz szólani magadra.

Amikor már itt tartasz, javítsd ki magad: "Ja nem, nem vagyok béma, csak ez most máshogy sikerült". "Nem vagyok béma, csak véletlen kicsúszott a kezemből a pohár". Ezzel kijavítod az előző negatív gondolatod, és elkezded újraprogramozni a tudatalattid.

Mentális zaj vs. valódi felelősség

A fejedben rengeteg „kell”, „kéne”, „jó lenne”, „nem szabadna” gondolat fut egyszerre.

Emlékeztetnek. Sürgetnek. Figyelmeztetnek. Számon kérnek.

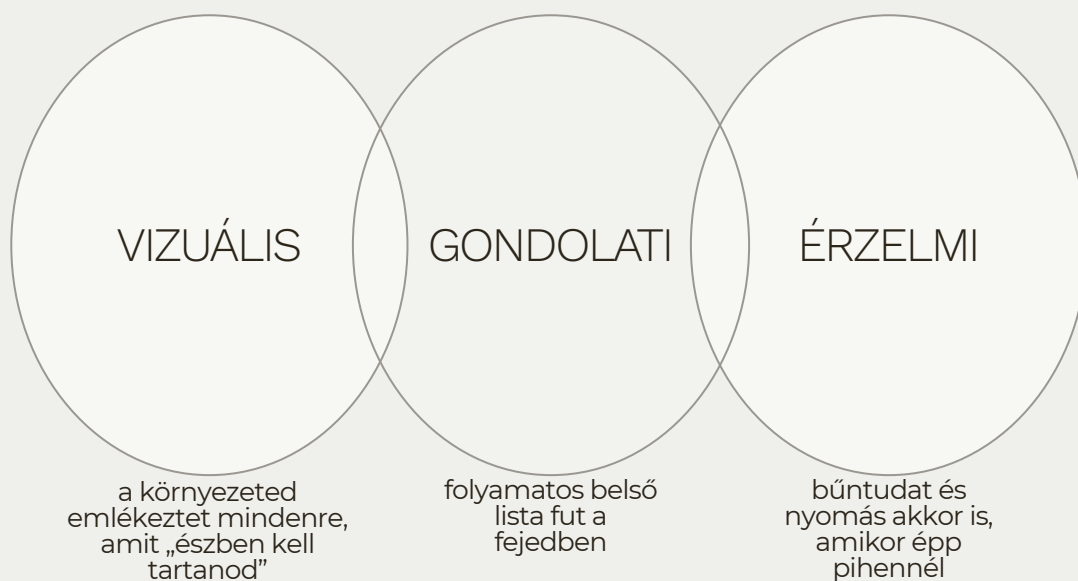
És közben egyre nehezebb megkülönböztetni, mi az, ami valóban a te felelősséged — és mi az, ami csak mentális zaj.

A mentális zaj hangos. Azt az érzést kelti, hogy mindig van még valami, amit meg kellene oldanod.

A valódi felelősség ezzel szemben csendes. Konkrét. Elvégezhető.

Nem az fáraszt ki igazán, amennyi dolgod van.

Hanem az, hogy a fejedben sokkal több mindent cipelsz, mint ami valóban rád tartozik.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen kapsz ki, mert mindig „van még valami”
- gyakran érzel büntudatot pihenés közben
- olyan dolgokat is magadra veszel, amik nem a te feladataid
- fejben folyamatosan listázol, rendszerezel, emlékeztetsz
- ritkán érzed azt, hogy „most ennyi elég”

Ez a mentális zaj természetes következménye.

Zaj vs felelősség lista

Vizsgáld meg mindent, amiről úgy érzed, kellene...

- Valóban a te felelősséged?
- Értékes a saját életed szempontjából?
- Hozzáad a céljaidhoz?
- Tudsz építően reagálni ahelyett, hogy magadra vennéd?
- Elvesz az életedből, vagy támogat valamit?

Lista 1: Ami valóban az én felelősségem:

Lista 2: Ami csak mentális zaj:

Mi történne, ha a második listát ideiglenesen félretenném?

(Meg tudom tenni? Ha nem, miért?)

Mi maradna, ha nem lenne a második lista?

(Ennek örülök, vagy változtatnék?)

Az idegrendszer megnyugtatósa

Amikor mentálisan túlterhelt vagy, nem csak a gondolataid fáradnak el. Az idegrendszered is folyamatos készenléti állapotban marad. Figyel. Értékel. Reagál. Készen áll.

Akkor is, amikor látszólag semmi különös nem történik.

Ez az állapot észrevétlenül válik természetessé.

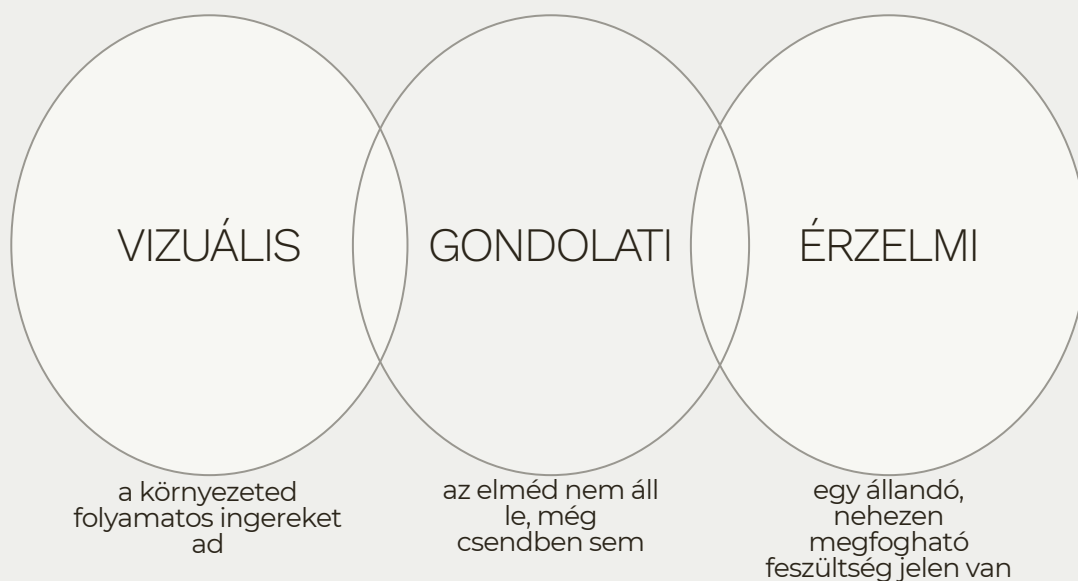
Mintha mindig egy kicsit „éberen” lennél.

Mintha nehéz lenne igazán ellazulni.

Mintha a tested nem tudná, hogyan kell megnyugodni.

Nem azért, mert nem akarsz pihenni.

Hanem mert az idegrendszered már elfelejtette, milyen a nyugalom.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen alszol el, vagy nem pihentető az alvásod
- gyakran érzed magad feszültnek konkrét ok nélkül
- a tested „készenléti” állapotban van még nyugalomban is
- nehéz lelassítani, megérkezni a jelenbe
- a pihenés nem hoz valódi megnyugvást

Ez az idegrendszer természetes reakciója a tartós mentális terhelésre.

Mikor éreztem utoljára, hogy a testem valóban megnyugszik?

(Mi segített ebben?)

Milyen helyzetekben veszem észre, hogy az idegrendszerem túlpörög?

(Miből érzem a testemben)?

Mi az az egy apró dolog, amit naponta meg tudok tenni azért, hogy biztonságosabbnak érezzem a belső állapotomat?

(pl: légzés, reggeli reset, tudatos evés, naplózás, jóga stb.)

„Megállás gyakorlata”

– 30 másodperc csend - Bármit csinálsz, állj meg egy pillanatra és ne gondolkodj.

Külső rend, belső hatás

A környezeted csendben hat rád. A tárgyak. A látvány.

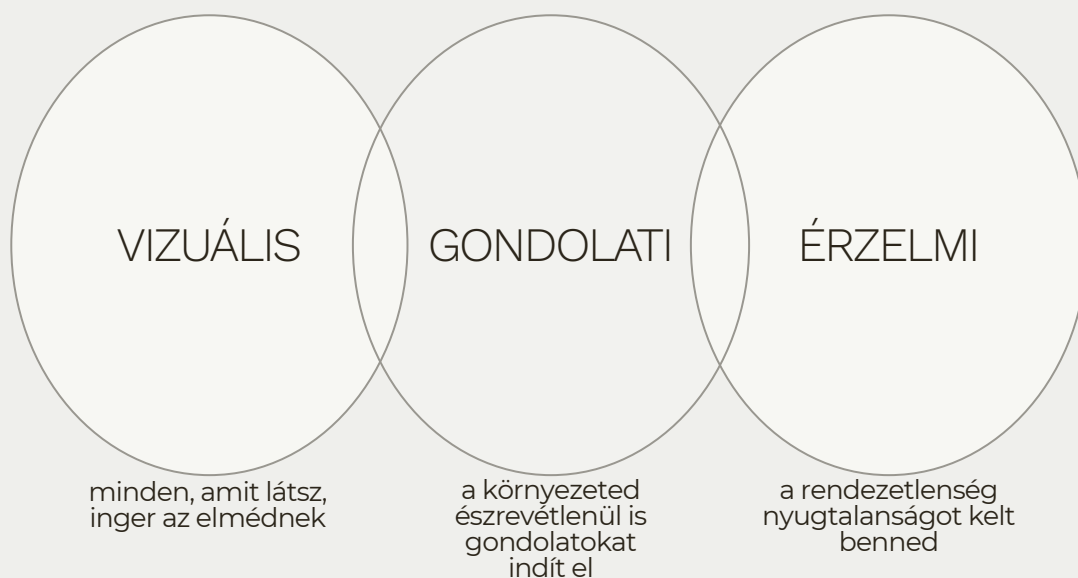
A rendezettség — vagy annak hiánya.

Nem feltétlenül veszed észre tudatosan, mégis folyamatosan ingerli az idegrendszeredet.

Minden, ami a szemed előtt van, információ. És minden információ egy apró terhelés az elméd számára.

Ezért fárasztó egy rendezetlen tér akkor is, ha épp nem csinálsz semmit. Nem azért, mert rendetlen vagy. Hanem mert az elméd nem tud megpihenni benne.

A külső rend nem csak esztétikai kérdés, hanem mentális tehermentesítés is.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezebben tudsz koncentrálni zsúfolt környezetben
- feszültebbnek érzed magad rendetlenségben, még ha nem is tudod miért
- gyakran halogatom a rendrakást, mégis zavar
- nehéz igazán ellazulni olyan térben, ahol sok minden van körülöttem
- megkönnyebbülsz, amikor rendet teszel

Ez az idegrendszer természetes reakciója a vizuális terhelésre.

5 perc rend gyakorlat

Foglalkozz csak naponta 5 percet azzal, hogy egy kis területet rendbe teszel magad körül (asztal, táska, polc).

Ha ezt este teszed meg, figyeld meg, jobb érzés-e így lefeküdni aludni. Majd reggel amikor körbe nézel, milyen érzés fog el.

Ha reggel csinálod meg, figyeld meg, milyen a napod utána.

Mi az az 1 dolog amit ma (konkrétan, tényleg ma) el tudsz pakolni vagy kidobni? - Pakold el és dobd ki! Csak egyetlen egy dolgot!

Milyen érzés volt?

Mit árul el a környezetem a jelenlegi belső állapotomról?

Milyen tárgy vagy kupac az, amit régóra kerülök, és miért?

(Csak őszintén!)

Milyen belső állapotot szeretnék, és milyen környezet támogatná ezt?

Mentális alaprendszer kialakítása

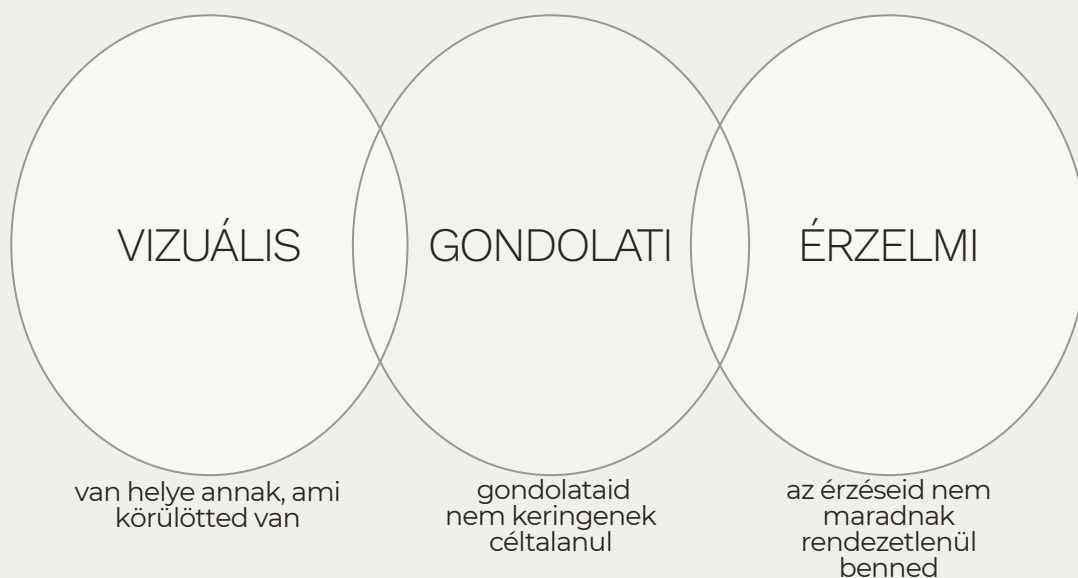
A legtöbb mentális túlterheltség azért alakul ki, mert nincs egy belső rendszered, ami megtart. Ahol a gondolataidnak helye van. Ahol a feladataid nem a fejedben keringenek. Ahol az érzéseid nem maradnak feldolgozatlanul.

A mentális alaprendszer nem bonyolult.

Ez egy egy stabil belső struktúra, amihez vissza tudsz térni.

Ami segít különválasztani:

mi történik kint — és mi zajlik bent.



Hogyan ismered fel magadon-a hiányát?

Lehet, hogy:

- gyakran érzed, hogy „minden egyszerre sok”
- nehéz rendszerezni a teendőidet fejben
- a gondolataid körbe-körbe járnak megoldás nélkül
- nehezen térsz vissza a nyugalmi állapotba egy feszültebb helyzet után
- hiányzik egy kapaszkodó, amihez vissza tudsz térni

Ez annak a jele, hogy még nincs egy mentális alaprendszered, ami megtartana.

Melyik gondolat vagy gyakorlat segített eddig a legtöbbet, amikor nehéz helyzetben voltam?

Mi az a 2-3 mentális eszköz, amihez bármikor vissza tudok nyúlni?

Miből veszem észre, hogy kezdek kibillenni és mi segít visszatalálni magamhoz?

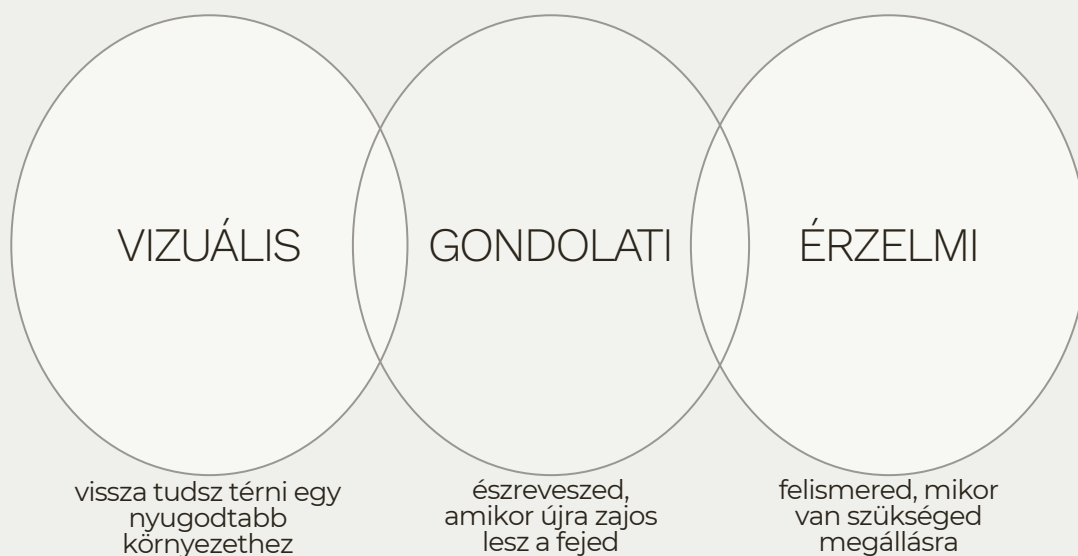
'A 3 gondolat rendszere'

Néhány reggelen, napközben és este válaszolj a következő kérdésekre:

- reggel: mi foglalkoztat?
- napközben: mi zökkentett ki?
- este: mi volt fontos?

Visszatérés a rendhez

A mentális rend valami, amihez újra és újra vissza lehet térni.
Mert lesznek napok, amikor sok minden történik. Amikor felborul a ritmus. Amikor újra zajos lesz a fejed.
Ez természetes.
A különbség nem az, hogy többé nem lesz benned káosz —
hanem az, hogy már tudod, merre van a visszaút.
Van egy pont, amihez vissza tudsz lépni. Egy belső kapaszkodó.
Nem kell mindent egyszerre megoldanod.
Csak visszatérni az alapokhoz.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- hamarabb észreveszed, amikor kezdesz túlterhelődni
- már nem sodródsz olyan sokáig a belső zajban
- tudod, mi az első lépés, ami segít megnyugodni
- könnyebben megengeded magadnak a megállást
- emlékszel rá, hogy van hová visszatérni

A mentális rend nem tökéletesség.

Hanem a képesség arra, hogy bármikor visszatalálj hozzá.

Mikor vettem észre utoljára, hogy visszatért a káosz? Mit ettem ekkor?

Mennyire ijedtem meg a visszaeséstől?

Milyen gyorsan tudtam megnyugodni és vissza találni önmagamhoz?

Integráció

Ahogy végig haladtál ezen a modulon, lehet, hogy sok mindent felismertél magaddal kapcsolatban.

Olyan mintázatok, amik eddig természetesnek tűntek.

Olyan belső zajokat, amiket eddig észre sem vettél.

Olyan működéseket, amik eddig magától értetődőek voltak.

Most ezek már láthatóvá váltak.

És ami látható, az már alakítható.

Nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod.

Nem kell most rendszert építened.

Nem kell tökéletesen csinálnod semmit.

Elég, hogy észreveszed. Elég, hogy tudod.

Lehet, hogy most egy kicsit csendesebb a fejed.

Lehet, hogy még zajos — de már másképp hallod.

Mi változott benned a modul eleje óta?

Talán még nem tudod pontosan megfogalmazni.

De valami már rendezettebb.

Egy kicsit több rálátásod van magadra.

Egy kicsit több távolságod a gondolataidtól.

Egy kicsit több megértésed a működésedre.

Ez az integráció kezdete.

Innen nem egy új állapotba lépsz tovább.

Hanem egy tudatosabba.

És ez az, ami hosszú távon valódi változást hoz.

Nem érzel sok különbséget? Végig csináltál mindent és azt gondold, ez nem használt eléggé? Semmi baj. Teljesen természetes. Ez az út lassú. Néha sokkal lassabb, mint várnád. Lassú, de végtelenül hasznos. Csak így tovább!

Mi lett könnyebb bennem?

Mi az amit mindenképpen továbbviszek?

Mi az, amit most még nem kell megoldanom?

Jegyzeteim