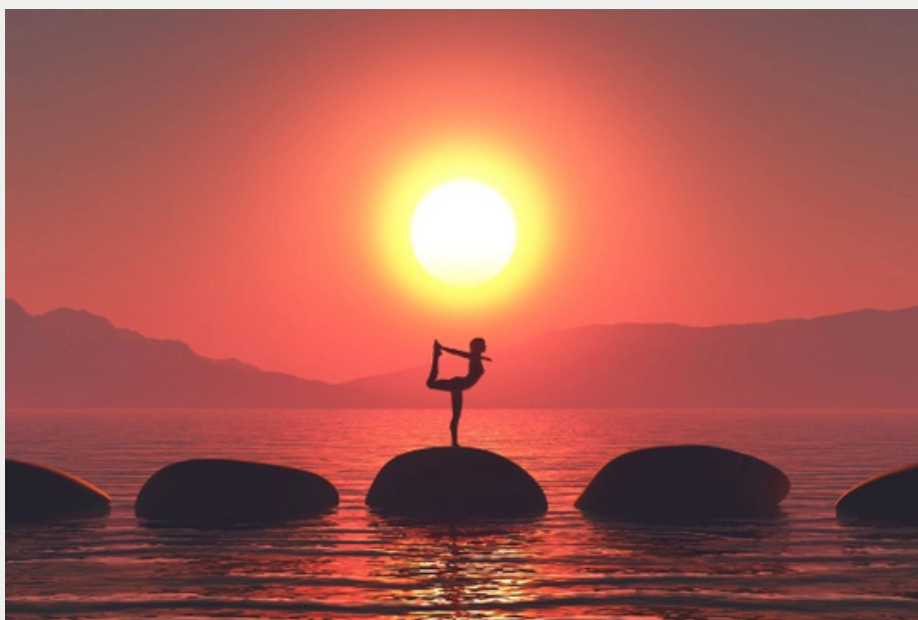


Reflektálás és egyensúly

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>Miért nem állunk meg visszaneézni?</i>	03
<i>Reflektálás ≠ önkritika</i>	05
<i>Sikerek felismerése</i>	07
<i>Egyensúly az élet területein</i>	10
<i>Heti reflektív rutin</i>	12
<i>Elfogadás és elengedés</i>	17
<i>Belső egyensúly jelei</i>	19
<i>Integráció és lezárás</i>	22
<i>Jegyzeteim</i>	24

Miért nem állunk meg visszanézni?

A reflektálás nem kívülről jön, hanem belülről kell kezdeni.

Ahogy észreveszed, mi történt veled, mi működött, és mi fárasztott el.

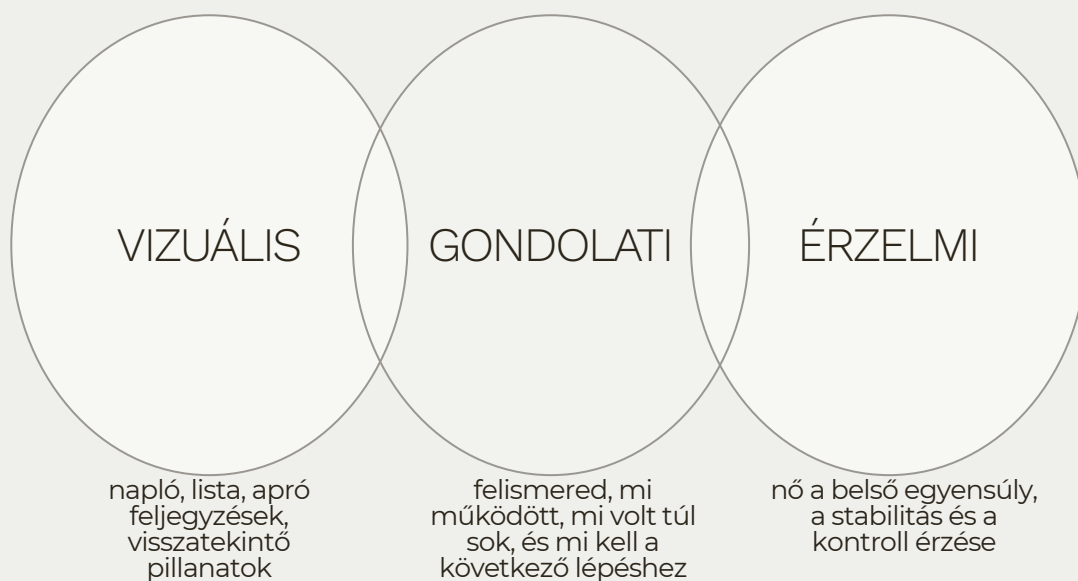
Amikor lassítasz egy pillanatra, és visszanezel a napodra vagy a hét történéseire.

Amikor tudatosan mérlegeled, mi visz előre, és mi visz hátra.

Amikor nem azonnal „megoldást” keresel, hanem apró felismerésekkel építed az egyensúlyt.

A reflektálás tudatosságot ad:

a visszanezés és a tudatos mérlegelés így fenntartható és természetes része lesz a mindennapjaidnak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nem veszel időt, hogy átgondold, mi működött és mi nem
- a feladatok egymás után következnek, és nincs idő visszanezni
- gyakran elfelejtet értékelni a sikereket vagy tanulni a hibákból
- stresszesnek érzed magad, mert nincs lehetőséged feldolgozni a történéseket

Ez annak a jele, hogy még nem tanultál meg reflektálni.

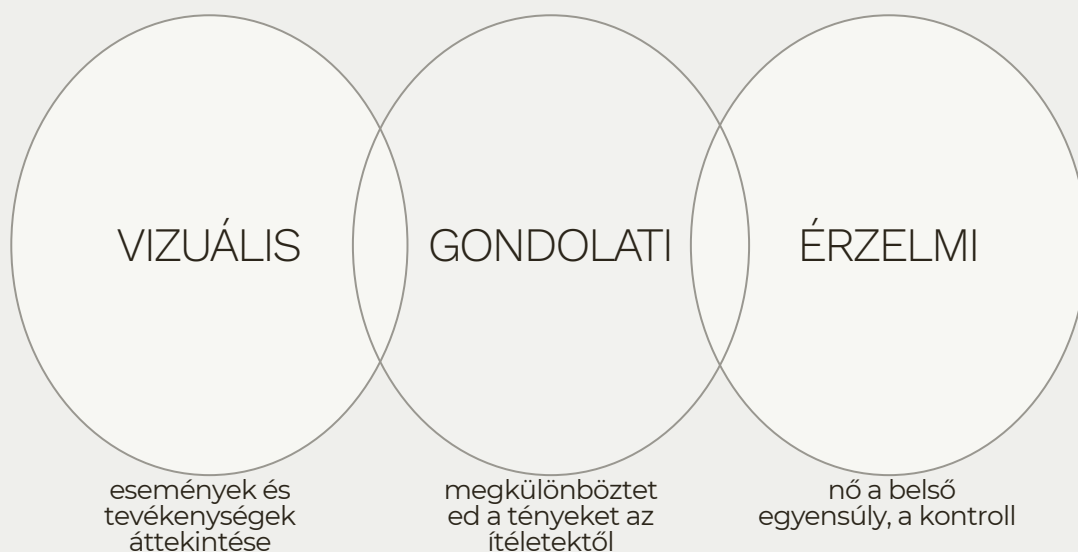
Mi jelenik meg bennem, amikor megállnék egy pillanatra? Hogy hat ez rám?
(nyugtalanság, félelem, más?)

Milyen hiedelem él bennem arról, hogy mit jelent
“haladni”? Hogyan ütközik ez az elégedettség érzésével?

Mitől tartok leginkább akkor, ha nem lépek tovább
azonnal, hanem visszanézek arra, ahol most vagyok? Mi
történhet?

Reflektálás ≠ önkritika

A reflektálás nem arról szól, hogy hibákat keresel magadban. Hanem arról, hogy észrevedd, mi működik, és mi igényel változtatást, anélkül, hogy elítélnéd magad. Amikor visszanezel a napodra vagy egy helyzetre, nem a „rossz döntéseket” keresed, hanem a tanulságokat. Amikor felismered, mikor voltál hatékony, és mikor érdemes lassítani vagy módosítani. Amikor a cél nem a büntület, hanem a tudatosság és az egyensúly. A reflektálás tudatosságot ad: így a múlt eseményei segítenek a fejlődésben, nem pedig lehúznak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran elcsúszol az önkritikába, amikor visszanezel egy helyzetet
- a múlt eseményei miatt büntület vagy szégyen keletkezik benned
- nehéz észrevenni, mi volt tanulság, és mi a negatív önbeszéd
- a reflektálás helyett sokszor az ítékezés uralja a gondolataidat
- úgy érzed, a hibáid felemésztik az energiádat a következő lépésekhez

A reflektálás lényege, hogy tanulj a tapasztalatokból anélkül, hogy önmagadat bírálva elveszítenéd a kontrollt és az egyensúlyt.

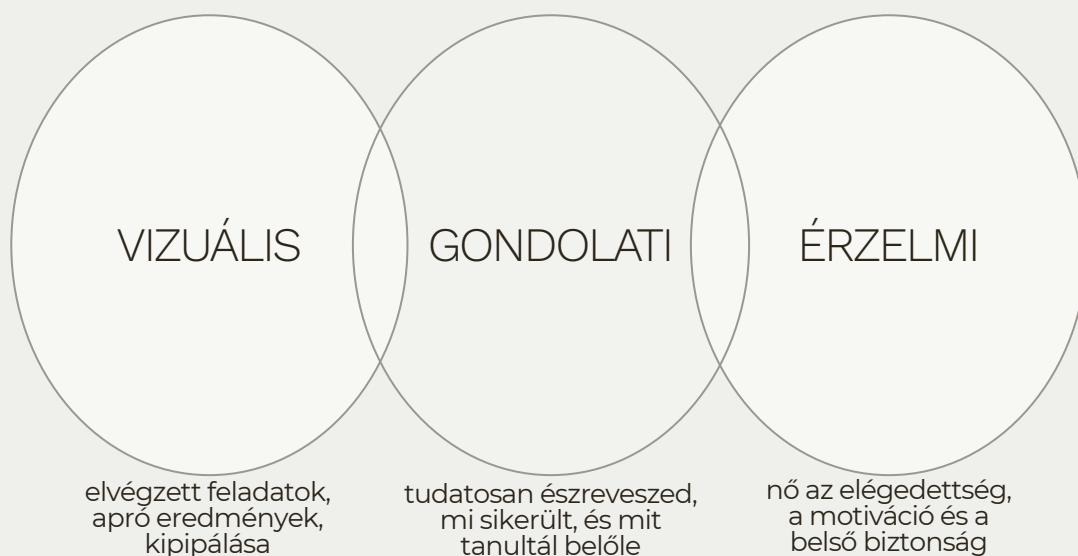
Hogyan beszélek magamról, amikor visszanézek egy döntésre vagy időszakra?

Mikor csúszik át a reflektálás önkritikába? Milyen szavaknál, gondolatoknál veszem ezt észre?

Milyen lenne most ugyanarra a helyzetre ránézni úgy, mintha egy barátomról gondolkodnék?

Sikerek felismerése

A sikerek nem mindig nagy, látványos események.
Hanem a mindennapi apró lépésekben és eredményekben mutatkoznak meg.
Amikor elvégzel egy feladatot, még ha kicsi is.
Amikor kitartottál egy szokás mellett, bár nehéz volt.
Amikor észreveszed, hogy fejlődted, még ha mások nem is látják.
A sikerek felismerése tudatosságot ad:
így a teljesítményed és az erőfeszítéseid láthatóvá válnak, és
motivációt adnak a folytatáshoz.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- észreveszed, amikor kitartottál egy feladat vagy szokás mellett
- felismered, mikor tettél egy apró, de fontos lépést a célod felé
- tudatosan megünnepled a kisebb sikereket is
- könnyen észreveszed a fejlődést a napjaid, tevékenységeid során
- a sikerek tudatosítása motivál, és erősíti a belső biztonságérzetet

A sikerek tudatos felismerése lehetővé teszi, hogy minden apró előrelépés erőt, motivációt és stabilitást adjon a mindennapjaidhoz.

Milyen helyzetekben vagyok hajlamos lekicsinyíteni azt,
amit már megtettem?

(“Ez nem nagy dolog” “Erre bárki képes.”)

Mi az, amit most természetesnek veszek, pedig
régebben nehéz, vagy elérhetetlennek tűnt?

Ha nem az eredményt, hanem az utat nézném, mit
ismernék el magamban?

Amit eddig nem neveztél sikernek

Ez a feladat nem listázás és nem pozitív gondolkodás.
Ez átkeretezés lesz.
Nem kell szépnek lennie, de legyen igaz!

1) Írj le 5 dolgot az elmúlt időszakból, amik nem voltak látványosak, nem kaptak visszajelzést, de neked energiát és bátorságot igényeltek.

2) Mindegyik mellé írd oda ezt, és fejezd be: "Ez azért számít, mert..."

3) Ha végeztél, válaszolj erre a kérdésre:
"Mi változik bennem, ha ezt most nem veszem el magamtól?"

A sikerek felismerése egyensúly. Ez a feladat segít visszahozni a realitást.

Egyensúly az élet területein

Az egyensúly nem azt jelenti, hogy mindent egyszerre tökéletesen kell csinálni.

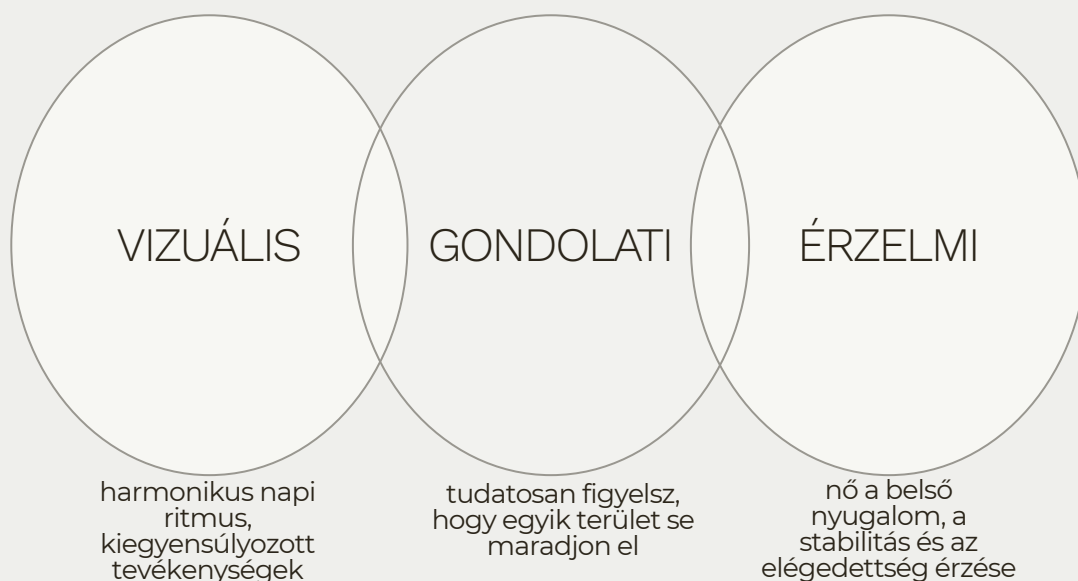
Hanem azt, hogy tudod, mi fér bele az életedbe, és mire fordítod a figyelmed.

Amikor a munkád, a kapcsolataid, a szokásaid és a pihenésed harmonikusan kapcsolódnak egymáshoz.

Amikor tudatosan figyelsz a saját ritmusodra, és minden területen megadod a szükséges teret.

Amikor észreveszed, hogy a kisebb lépések is hozzájárulnak a teljes egyensúlyhoz.

Az egyensúly tudatosságot ad.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyen észreveszed, amikor a napod ritmusa harmonikus
- érzed, hogy minden fontos területre van energiád
- a tevékenységeid nem fárasztanak, hanem feltöltenek
- belül nyugodt, kiegyensúlyozott és energikus vagy
- természetes az érzés, hogy a munkád, a kapcsolataid és a pihenésed egymást erősíti

Az élet területei közötti egyensúly lehetővé teszi, hogy minden napod energikus, harmonikus és tudatos legyen.

Melyik terület kap most aránytalanul sok energiát és melyik szorul háttérbe? Tudok tenni ellene?

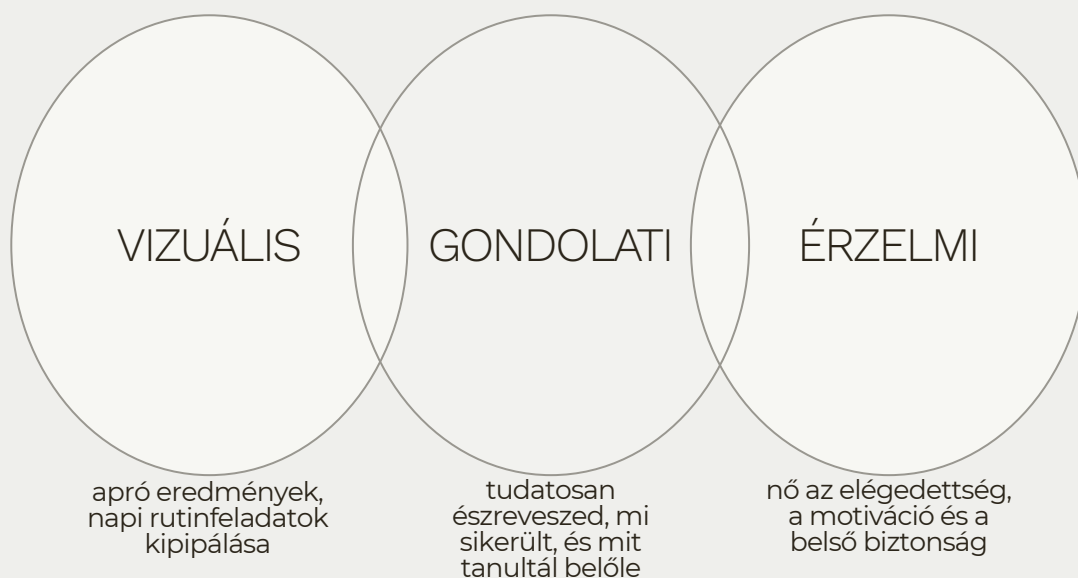
Hol érzem leginkább azt, hogy “nincs helyem”, vagy “elfogytam” a nap végére?

(Miből érzem ezt?)

Mi az az egy apró változás, amivel egy kicsit több teret adhatnék annak a területnek, ami most hiányzik?

Heti reflektív rutin

A sikerek nem mindig nagy, látványos események.
Hanem a mindennapi apró lépésekben és eredményekben mutatkoznak meg.
Amikor elvégzel egy feladatot, még ha kicsi is.
Amikor kitartottál egy szokás mellett, bár nehéz volt.
Amikor észreveszed, hogy fejlődted, még ha mások nem is látják.
A sikerek felismerése tudatosságot ad:
így a teljesítményed és az erőfeszítéseid láthatóvá válnak,
és motivációt adnak a folytatáshoz.



Miért működik?

Mert így:

- időben észreveszed a túlterhelődést,
- észreveszed a sikereidet,
- tudatosítod a mintáidat,
- nem csak reagálsz a hetekre, hanem alakítod őket.

Ez az önvezetés egyik legerősebb, mégis legegyszerűbb eszköze.

Mi volt ezen a héten az, ami energiát adott? Akkor is, ha kicsi volt!
(Sorold fel mindet, ha több volt)

Mi volt az, ami láthatatlanul sokat vett el tőlem?
(esemény, gondolat, elvárás, belső nyomás stb.)

Mire lett volna szükségem ezen a héten, amit nem kaptam meg?

A hét “belső mérlege”

Ez nem tervezés! Nem értékelés! Ez észrevétel!

Írd fel a megfelelő helyre a hét eseményeit, helyzeteit, érzéseit.

Pl.: beszélgetések, munkahelyi helyzet, döntések, pihenés,
pillanat amitől megkönnyebbültél stb. minden, ami eszedbe jut.

Ha kész, jól nézd meg ezt a képet egyben és válaszolj a
következő oldalon a kérdésekre.

TÁPLÁLT

MERÍTETT

Mi lep meg ezen a mérlegen?

Van valami, amit eddig nem vettem komolyan?

Mi az, amiből most nem többre, hanem inkább kevesebbre lenne szükségem?

Lezárás: Egészítsd ki a mondatot:

A következő héten ezt szeretném egy kicsit másképpen csinálni:

+ Heti 6 kérdés, amire válaszolhatsz bármikor:

1. Mi ment jól ezen a héten?
2. Mi volt nehezebb, mint vártam?
3. Hol voltam jelen igazán?
4. Hol sodródtam el?
5. Mire lenne most igazán szükségem?
6. Mi legyen a következő hét fókuszja?

Nem kell szépen megfogalmaznod, a cél, hogy lásd magad.

Ha kimarad egy hét és büntudatod támadna, írd csak ennyit: "Most újra visszatérek".

Ennyi elég ahhoz, hogy a kapcsolat helyreálljon.

És ne feledd. Magadnak csinálod, a te tempódban.

Elfogadás és elengedés

Az elfogadás és az elengedés nem azt jelenti, hogy mindennek egyszerre tökéletesnek kell lennie.

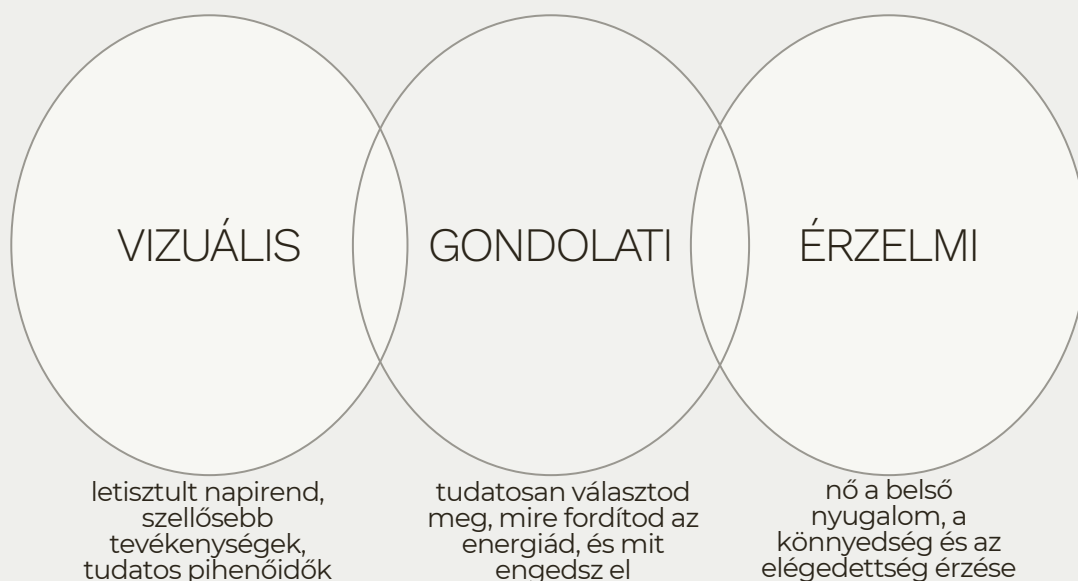
Hanem azt, hogy tudod, mi fér bele az életedbe, és mit engedsz el tudatosan.

Amikor felismered, hogy nem kell mindenre igent mondanod.

Amikor megengeded magadnak, hogy bizonyos dolgok most háttérbe kerüljenek.

Amikor észreveszed, hogy a kevesebb néha több belső nyugalmat ad.

Az elfogadás és az elengedés tudatosságot ad: így a napjaid könnyebbé, letisztultabbá és kiegyensúlyozottabbá válnak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyen észreveszed, amikor valamiből túl sok van a napodban
- természetesebben mondasz nemet
- nem feszít a kimaradó feladatok gondolata
- belül nyugodtabbnak és könnyebbnek érzed magad
- egyre inkább azt érzed, hogy a figyelmed oda kerül, ahol valóban szükség van rá

Az elfogadás és az elengedés lehetővé teszi, hogy a figyelmed és az energiád arra kerüljön, ami igazán fontos számodra.

Mi az, amit most próbálok elfogadni magamban vagy az életemben anélkül, hogy valóban megengedném?

Mihez ragaszkodom azért, mert “így kellene lennie” még akkor is, ha már nem szolgál engem?

Mi történne, ha most nem megoldani akarnám ezt a helyzetet, hanem csak együtt lennék vele?

Belső egyensúly jelei

A belső egyensúly nem azt jelenti, hogy minden napod egyforma és problémamentes.

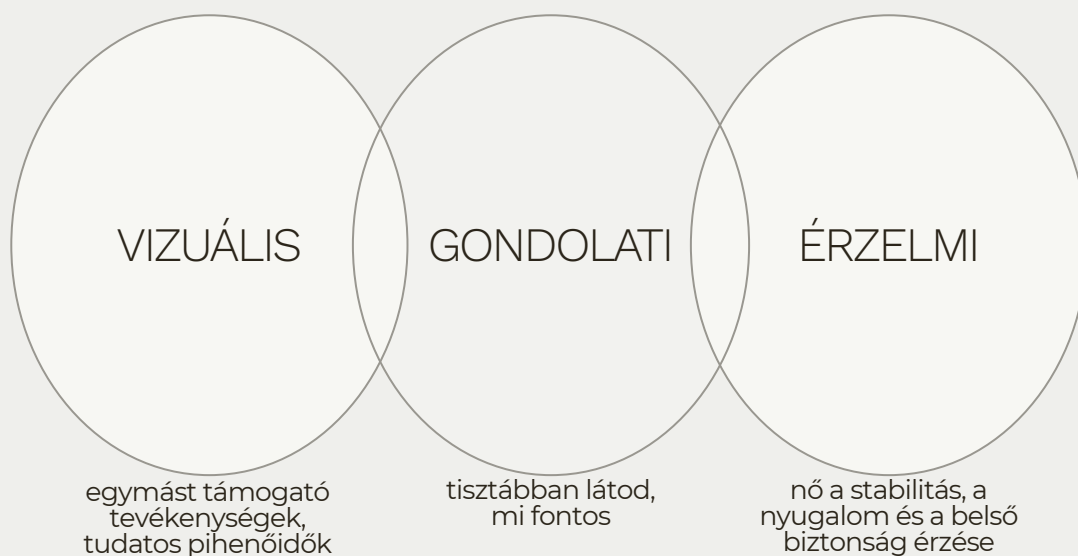
Hanem azt, hogy a változások közben is stabil maradsz belül.

Amikor a feladataid, a szokásaid és a pihenésed természetes ritmusban kapcsolódnak egymáshoz.

Amikor nem sodródsz el a nap történéseivel, hanem jelen vagy a saját működésedben.

Amikor észreveszed, hogy kevesebb belső feszültséggel reagálsz a helyzetekre.

A belső egyensúly tudatosságot ad: így a napjaid nyugodtabbak, kiszámíthatóbbak és harmonikusabbak lesznek.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyebben alkalmazkodsz a váratlan helyzetekhez
- nem borít fel teljesen, ha valami nem a terv szerint alakul
- a nap végén kiegyensúlyozottnak érzed magad
- a tevékenységeid inkább feltöltenek, mint leszívnak
- belül egyre gyakrabban tapasztalsz nyugalmat és rendezettséget

A belső egyensúly jelei apró, mindennapi tapasztalatokban mutatkoznak meg, amelyek hosszú távon stabilitást adnak az életednek.

Milyen apró jelekből veszem észre, hogy most jól vagyok magammal?

(nem nagy boldogság, hanem nyugalom, rendezettség)

Mi az első jel, ami általában mutatja, hogy kezdek kibillenni?

Mit csinálok ösztönösen akkor, amikor egyensúlyban vagyok? Mi tűnik el először, amikor nem?

Az egyensúly nyomai

Ez nem annyira gyakorlati feladat, inkább megfigyelés lesz.

A két oszlopot töltsd ki e szerint:

Amikor jól vagy:

- hogyan alszol,
- hogyan beszélsz magaddal,
- hogyan döntesz.

Amikor kibillensz:

- mi változik ezekben először.

Nem kell hosszan, kulcsszavak is elegendőek.

Ha kész vagy, fejezd be a lenti mondatot.

Amikor jól vagyok

Amikor kibillenek

Amikor ezt a korai jelet észre veszem, ami kibillent, az segít, ha...

Ez így összeköti a jelek felismerését a mindennapi működéseddel. Nem azért, hogy mindig egyensúlyban maradj, hanem hogy tudd, mit tehetsz, ha kibillensz.

Integráció

Ebben a modulban nem az volt a cél, hogy „mindig nyugodt maradj”,
hanem hogy felismerd és kialakítsd a belső egyensúly állapotát magadban.

A belső egyensúly nem különleges képesség.

Hanem annak a jele, hogy a napod, a ritmusod és a reakcióid összhangban vannak egymással.

Ahogy észreveszed, mi billent ki, és mi hoz vissza,
ahogy tudatosabban figyelsz a tested jelzéseire,
ahogy teret adsz a pihenésnek és a mentális megállásnak –
úgy válik természetessé a nyugodtabb működés.

És ez nem csak a közérzetnél fontos.

Hanem döntéseknél.

Kapcsolatokban.

Váratlan helyzetekben.

Talán hamarabb észreveszed, ha kezdesz kibillenni.

Talán tudatosabban figyelsz a saját ritmusodra.

Talán kevésbé sodornak el a napi történések.

Talán észreveszed, mi segít vissza a belső stabilitásba.

Mihez tudsz visszatérni, ha felborul az egyensúlyod?

A tested jelzéseire.

A pihenés tudatos megengedéséhez.

Az apró szokásokhoz, amelyek stabilitást adnak.

Ahhoz a felismeréshez, hogy a nyugalom újra kialakítható.

A belső egyensúly nem valami plusz az életedben.

Hanem annak a jele, hogy a működésed, a ritmusod és a figyelmed újra összhangba került.

Mit látok most másképp, mint egy hónapja?

Milyen sikert ismerek el magamnak először?

Mi segít fenntartani az egyensúlyt?

Jegyzeteim