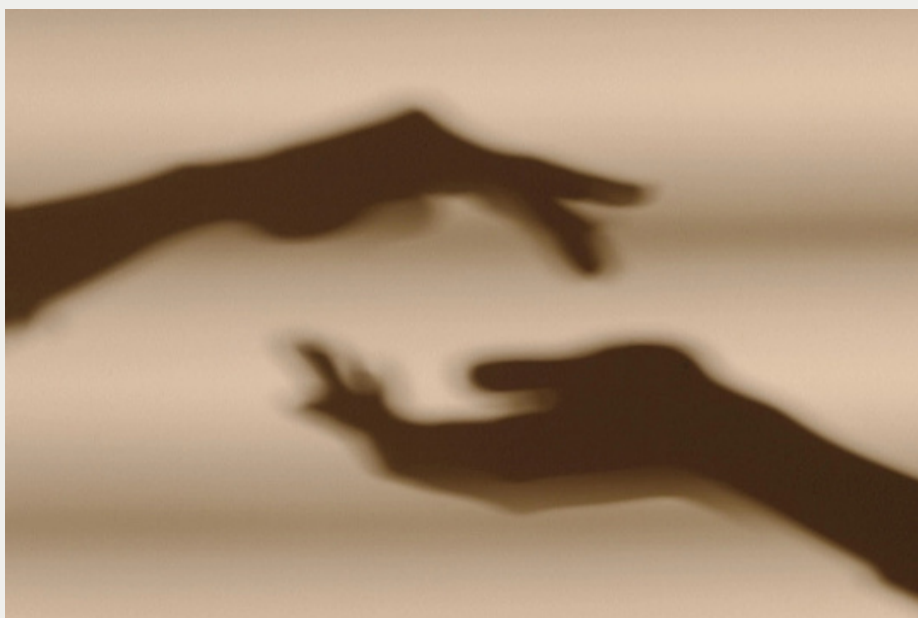


A saját rendszered

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 működött igazán?</i>	03
<i>Mi nem a te utad?</i>	05
<i>Saját működési mintáid</i>	07
<i>Saját figyelmeztető jelek</i>	09
<i>Az életrendező eszköztár felépítése</i>	11
<i>Beépítés a mindennapokba</i>	16
<i>Hosszú távú önvezetés</i>	18
<i>Integráció és lezárás</i>	20
<i>Jegyzeteim</i>	22
<i>Zárás helyett</i>	23-24

Mi működött igazán?

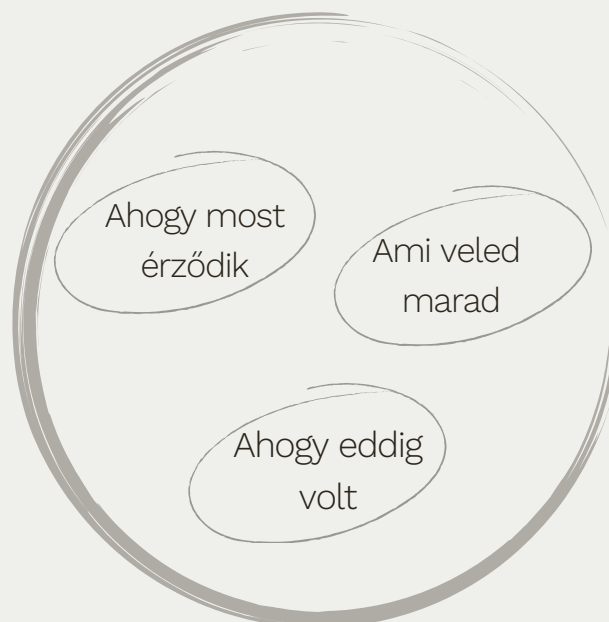
Sok mindent kipróbáltál eddig.
Gondolatokat, kérdéseket, gyakorlatokat, megközelítéseket.
Nem mindegyik volt ugyanolyan hatással rád.

És ez így van rendjén.

Ez a rész nem arról szól, hogy mi volt jó általánosságban.
Arról szól, hogy mi működött nálad ténylegesen.
Akkor is, amikor nem volt kedves.
Akkor is, amikor fáradt voltál.
Akkor is, amikor nem volt időd "dolgozni magadon".

A saját rendszered abból épül, ami megtart a valóságban.

Mélyülés kör



A kör nem azt gyűjti össze, ami elvben működik. A kör azt tartja meg, ami ténylegesen segít.

Mi az a gondolat, felismerés, vagy szemlélet az egész tanfolyamból, ami újra és újra visszatér bennem?

Mi az, amit nem kellett “gyakorolnom”, mégis elkezdett másképp működni?

Mi az, amit most is magammal viszek, akkor is, ha nem nyitom meg újra a modulokat?

Megtartás

Ez velem maradt:

Ehhez bármikor vissza tudok nyúlni:

Ez már része annak, ahogy működöm:

Mi nem a te utad?

Nem minden, ami segített máskor, segít most is.
És nem minden, ami "jó", való neked.

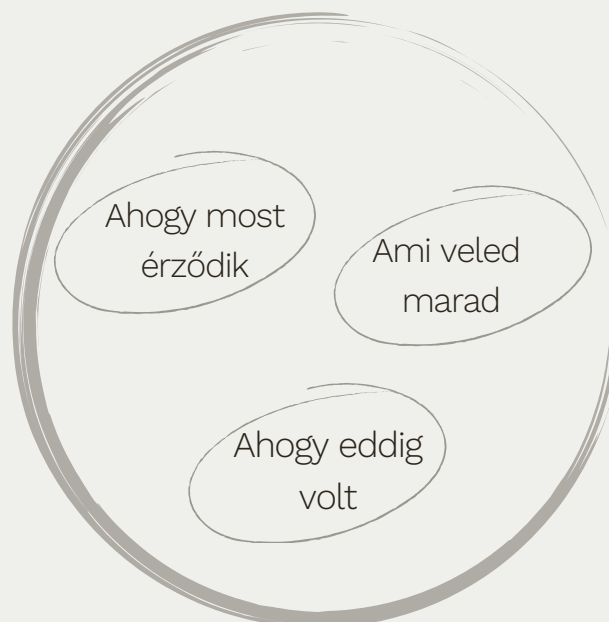
Ez a rész arról szól, hogy észrevedd, mi az, ami:

- lefáraszt,
- feszít,
- nem illeszkedik hozzád. Még akkor sem, ha "logikus" lenne.

Sokszor ragadhatunk bele dolgokba, mert nem merjük kimondani, hogy nekünk nem működnek.

Ez a rész engedélyt ad arra, hogy kimondhasd - ítélet, magyarázkodás nélkül.

Mélyülés kör



A kör nem megtart mindent. A kör elenged: ami nem illeszkedik, annak nem kell tovább veled jönnie.

Ha ellenállás jön fel, az nem hiba! Az információ!

Mi az, amit végig csináltam, de közben végig éreztem, hogy “ez nem én vagyok”?

Mi az, ami működött másoknak, de bennem inkább feszültséget keltett?

Mi az, amit most már nem vinnék tovább, még akkor sem, ha “elvileg hasznos?”

Letisztítás

Ez nem az én ritmusom:

Ez több energiát vett el, mint amennyit adott:

Ezt most nyugodtan letehetem:

Saját működési mintáid

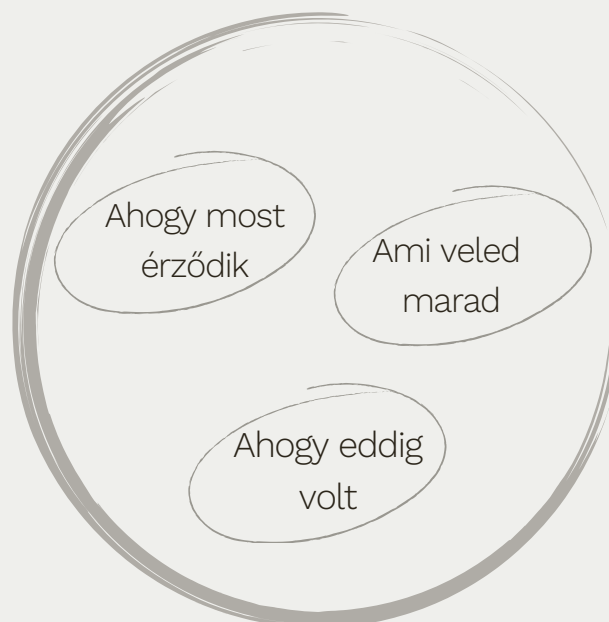
Mindannyian működünk valahogy.
Nem véletlenszerűen. Nem hangulat szerint.
Mintázatok mentén.

Ugyanúgy reagálsz bizonyos helyzetekre.
Ugyanott feszül meg a tested.
Ugyanazoknál a pontoknál lassulsz le, vagy kapcsolsz túl.

Ez nem hiba. Ez alap működés.
Ez a rész arról szól, hogy észrevedd, hogyan csinálod most.
Amíg ezt nem látod tisztán, addig minden változtatás erőlködés lesz.

Itt nem cél az önkontroll. Itt a cél az önismeret ítélkezés nélkül.

Mélyülés kör



A kör nem megváltoztat. A kör megmutat: hogyan működsz, amikor
önmagad vagy.

Ha visszanezék az elmúlt időszakra: milyen helyzetekben reagálok szinte mindig ugyanúgy?

Mi az, ami jellemző rám terhelés alatt: inkább visszahúzódok, túlvállalok, halogatok, vagy kontrollálok?

Milyen működésem segített már többször, még akkor is, ha nem volt tökéletes?
(Nem kell teljes képet látni. Egy-egy ismétlődés is elég.)

Megfigyelés

A következő napokban, ha kibillensz, jegyezd fel:

Most ezt csináltam:

Ez a jellemző rám:

“Nem kell megoldani”

Saját figyelmeztető jelek

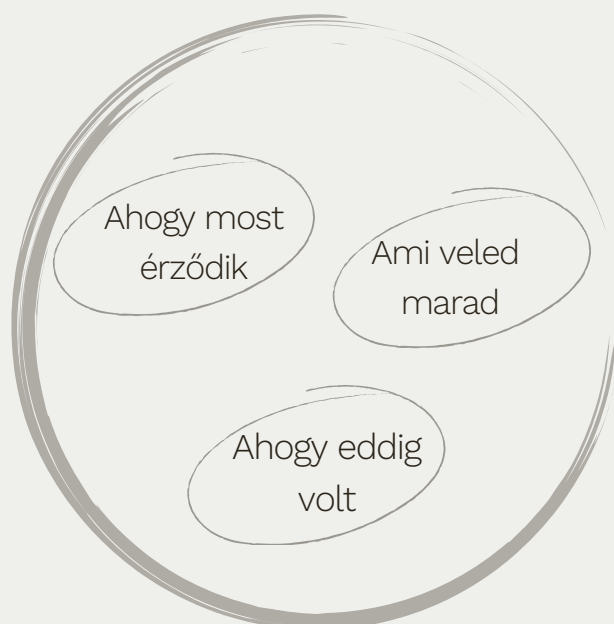
Minden működési mintának vannak korai jelzései.
Apró elmozdulások, amik még nem problémák,
csak üzenetek.

Nem akkor billensz ki először, amikor már nagyon rossz.
Jóval előtt - csak általában nem figyelsz rá.

Ez a rész arról szól, hogy észrevedd azokat a pillanatokat, amik még
megállíthatóak, visszafordíthatóak, megengedőek.

A saját rendszered nem attól lesz erős, hogy mindig jól vagy.
Attól lesz erős, hogy időben észleled, amikor nem vagy jól.

Mélyülés kör



A kör nem hangosan figyelmeztet. A kör jelez: mielőtt túlmennél
azon, ami még jó neked.

Mi az első apró jel, amit általában figyelmen kívül hagyok, mielőtt elfáradok vagy kibillenek?

Milyen testi, gondolati vagy viselkedésbeli jel szokott megjelenni nálam először?

Ha ezekre hamarabb reagálnék, mi lenne másképp?

Jelzés lista

Írj le 3-5 jelzést:

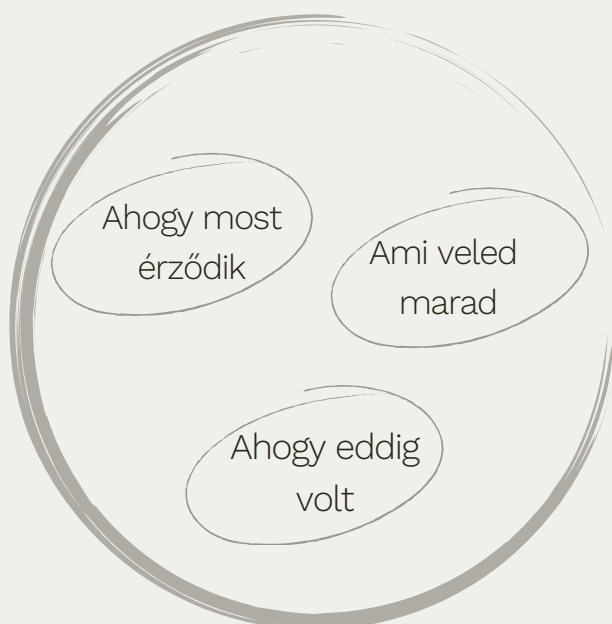
Amikor ezt észreveszem, ...

...akkor általában már közel vagyok ahhoz, hogy túlterhelődjek.

Az életrendező eszköztár felépítése

Eddig figyeltél. Felismeréseid voltak.
Láttad mi működik, mi nem, hogyan reagálsz, mikor billensz ki.
Most már nem adunk hozzá új dolgokat.
Most összerendezzük mind azt, ami már a tiéd.
Egy mentális eszköztár nem attól jó, hogy sok benne az eszköz.
Attól jó, hogy tudod, mikor melyikhez nyúlj:
amikor fáradt vagy,
amikor túl sok az érzés,
amikor nem tudsz dönteni,
amikor elveszted a kapcsolatot magaddal.
Ez az eszköztár megtart addig, amíg újra magadhoz térsz.
És ez pont elég.

Mélyülés kör



A kör nem választ helyetted. A kör kéznél tart: amikor szükséged van rá.

Hogyan gondolkodj az eszköztáradról?

Ez nem feladatlista.

Nem napi rutin.

Nem kötelező program.

Ez egy belső polc, ahonnan le tudsz venni valamit,
amikor az adott helyzetben szükséged van rá.

Kevesebb eszköz = gyorsabb visszatérés.

Nem az a cél, hogy “mindent lefedj”, hanem hogy legyen
pár dolog, ami tényleg működik nálad. Neked.

Ez az eszköztár nem végleges, nem tökéletes, nincs “kész”.

Ez egy élő rendszer. Ami változik, veled együtt.
És pont ezért fogsz tudni újra és újra visszajönni hozzá.

Készen állsz?

Mondanám, hogy akkor rakjuk össze. De eddig is Te voltál
az, aki itt volt és végig melletted volt.

Én csak egy kis háttér voltam, hogy ne légy egyedül.

Úgy hogy:
Rakd össze!



Életrendező eszköztár felépítése - lépésről lépésre

1) Gyűjtés - Mi áll már a rendelkezésedre?

Írd össze mindazt, ami az eddigi modulokból valóban veled maradt és segített:

- egy gyakorlat,
- egy kérdés,
- egy mondat,
- egy gondolkodási mód,
- egy visszatérési pont.

2) Csoportosítás – Mikor, mire van szükséged?

Rendezd a fentieket típus szerint:

- stresszoldó / nyugtató,
- érzelemkezelő,
- döntést segítő,
- kreatív / gondolkodást megnyitó,
- visszatérési / stabilizáló.

Nem kell minden kategória. Csak az, ami téged valóban érint.

3) Kiválasztás – Keveset, de biztosat

Minden fenti kategóriából válassz ki, 1-2 eszközt, ami

- egyszerű,
- gyors,
- nem igényel külön energiát.

Ha túl sok marad, az nem eszköztár, hanem egy újabb teher.

4) Gyors hozzáférés – Ne kelljen rajta gondolkodni

Tedd az eszköztáradat konkréttá:

- lista forma,
- egy oldalon,
- egy jegyzetbe.



Saját életrendező eszköztár

Mindig az első gondolat a jó!

1) Alaphelyzet

Hogy érzem magam most, vagy mostanában általában?

- Túl sok az érzés.
- Stresszes, vagy feszült vagyok.
- El vagyok akadva, nem tudok dönteni.
- Túl sokat gondolkodom.
- Elvesztettem a kapcsolatot magammal.
- Fáradt vagyok, de mennem kell tovább.

*2) Mi áll a rendelkezésemre ebben az állapotban, ami segíthet?
(gyakorlat, kérdés, mondat stb. Ami működik!)*

3) Szűkítés

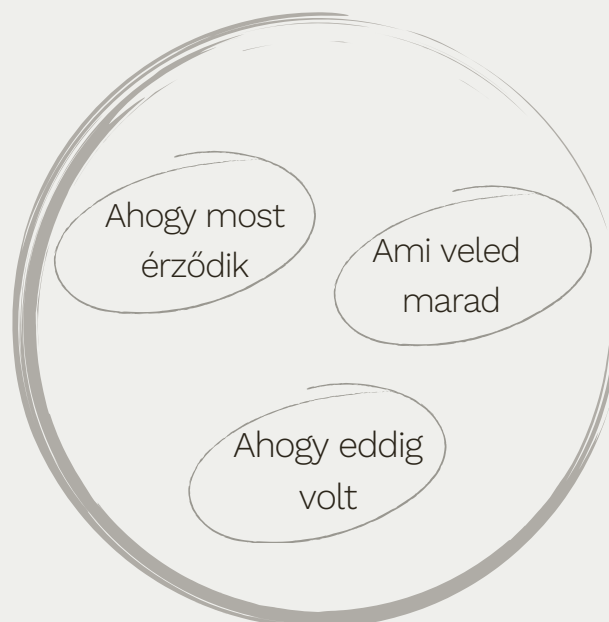
Melyik eszközt használnám azok közül, amit fent leírtam, ha csak egyre lenne energiám ebben a helyzetben?:

*Nem kell mindent használnom.
Elég, ha egy dologhoz visszatérek.*

Beépítés a mindennapokba

Egy rendszer nem attól működik, hogy jól van kitalálva.
Hanem attól, hogy akkor is elő tudod venni, amikor nincs kedved hozzá.
Sok önfejlesztő eszköz itt bukik el.
Túl sok.
Túl szigorú.
Túl "jó időkre" van kitalálva.
Ez a rész arról szól, hogyan ne veszítsd el magad, amikor elfáradsz.
Hogyan legyen jelen az eszköztárad úgy, hogy ne váljon újabb elvárássá.
A saját rendszered nem egy új szabályrendszer.
Ez egy a háttérben ott lévő támasz.

Mélyülés kör



A kör nem követel jelenlétet. A kör elérhető marad: amikor szükséged van rá.

Az eszköztár helye az életedben

Ez nem szokás, nem projekt - ez egy visszatérési pont!

1) Mikor van rá leginkább szükségem?

- Milyen napszakban billenek ki leggyakrabban?
- Milyen helyzetekben felejttem el magam?
- Mikor nincs energiám "figyelni"?

2) Hol fogom elérni az eszköztárat?

- telefon jegyzet, vagy
- munkafüzet kijelölt oldala, vagy
- kinyomtatott lap, vagy
- naptárba tett emlékeztető, vagy
- más:

3) Mi az a jel, amire előveszem?

Amikor észreveszem, hogy

akkor előveszem az eszköztáramat.

4) Mit NEM várok el magamtól?

Nem várom el magamtól, hogy

Hosszú távú önvezetés

Az élet nem marad egyforma.

Változik a tempó, a terhelés, a prioritás, az irány.

És ezzel együtt változol te is.

A hosszú távú önvezetés azt jelenti, hogy nem veszted el magad akkor sem, amikor nem tudod merre mész.

Nem célkitűzés.

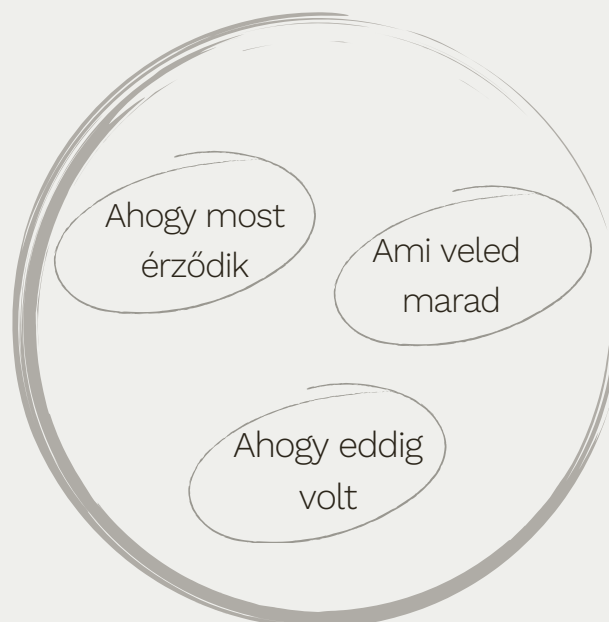
Nem életstratégia.

Nem egy új rendszer.

Annak a képessége, hogy kapcsolatban maradsz magaddal akkor is, amikor bizonytalan vagy, elfáradsz, új helyzetbe kerülsz, vagy épp nincs kapaszkodód.

A saját rendszered itt már nem eszköz - hanem belső viszony.

Mélyülés kör



A kör nem irányít. A kör kísér: akkor is, amikor az út változik.

Saját önvezetési alapelveid

Nem lista. Nem szabályrendszer.
Egy belső megállapodás önmagaddal.

1) Mihez térek vissza, amikor bizonytalan vagyok?

(megállás, kérdés, eszköz, döntés stb)

Amikor nem tudom mi a következő lépés, akkor először

2) Mi segít abban, hogy ne sodródjak el?

Akkor érzem, hogy magamnál vagyok, amikor

3) Mit csinálok, amikor eltávolodok magamtól?

Amikor észreveszem, hogy eltávolodtam magamtól, akkor

4) Mi az, amit hosszú távon is szeretnék megengedni magamnak?

Hosszú távon megengedem magamnak, hogy

A hosszú távú önvezetés azt jelenti, nem hagyod el magad, amikor éppen nem vagy erős. Ez a rendszer mindig veled marad.

Integráció

Ahogy végig értél A saját rendszered modulon, valószínűleg nem azt érzed, hogy „kész vagy”.

És ez jó.

Ez a modul nem lezárni akart, hanem összerendezni.

Nem új dolgokat adott hozzá, hanem segített meglátni, mi az, ami már eddig is működött benned –

és mi az, amihez nem kell többé ragaszkodnod.

Itt nem önismereti felismerések történtek, hanem valami sokkal csendesebb:

elkezdett kirajzolódni, hogyan működsz te valójában.

Nem ideálisan. Nem tankönyvszerűen. Hanem emberien.

Ebben a modulban nem azt kerested, hogyan lehetnél jobb verziója önmagadnak.

Hanem azt, hogyan tudsz nem eltűnni magad előtt, amikor nehezebb időszak jön.

Hogyan tudsz visszatérni, amikor kibillensz.

Hogyan tudsz kapcsolódni magadhoz akkor is, amikor nincs erőd „dolgozni magadon”.

Ez a saját rendszered lényege.

Ha most visszanezel az egész tanfolyamra, lehet, hogy nem tudod pontosan megmondani, hol volt a legnagyobb felismerés.

Lehet, hogy nem volt egyetlen nagy „aha”.

Hanem sok apró elmozdulás.

Másképp hallod a belső hangodat.

Másképp értelmezed az érzéseidet.

Másképp viszonyulsz az elakadásokhoz, a döntésekhez, a stresszhez.

És talán észrevetted, hogy nem kell mindent azonnal megoldani ahhoz, hogy ne vessz el bennük.

Mi változott bennem a tanfolyam eleje óta?

Mit fogok alkalmazni a mindennapokban?

Mihez tudok visszatérni, ha újra túl sok lesz?

Jegyzeteim

Zárás helyett

Ez az út nem arról szólt, hogy rendbe tedd magad.
Hanem arról, hogy kapcsolatba kerülj önmagaddal.
Hogy legyen rálátásod arra, mi történik benned.
És legyen választásod arra, hogyan reagálsz.
Lehet, hogy most egy kicsit csendesebb a fejed.
Lehet, hogy még mindig zajos – csak már nem ugyanúgy.
Lehet, hogy nem érzel nagy különbséget, csak annyit, hogy kevésbé sűrgeted magad.
Ez is változás.
A FlowMindSpace nem irányt akar adni neked.
Nem akar megmondani semmit arról, ki legyél vagy hogyan élj.
Nem akar célokat kijelölni, és nem akar gyors megoldásokat ígérni.
Csak megtart akkor, amikor túl sok.
És emlékeztet arra, hogy nem vagy elveszve attól, hogy bizonytalan vagy.
Ez a rendszer nem arra való, hogy mindig használd.
Hanem arra, hogy tudd: ott van, amikor szükséged van rá.
Hogy legyen egy belső hely, ahová visszatérhetsz.
Ahol nem kell teljesítened.
Ahol nem kell megjavítanod magad.
Ahol elég annyi, hogy észreveszed, mi van most.
Ahogy haladsz tovább az életedben, lehet, hogy más részek válnak fontossá.
Lehet, hogy mást veszel elő ebből a rendszerből.
És lehet, hogy lesz időszak, amikor nem nyúlsz hozzá egyáltalán.
Ez nem kudarc. Ez azt jelenti, hogy élsz. Ez az út nem lezárult.
Csak megérkezett egy pontra, ahonnan már nem kell keresned magad.
Innen már nem előre kell menned.
Hanem magaddal együtt tovább.
Ez a te ritmusod. Ez a te rendszered. Ez a te FlowMindSpace-ed.

Zárás helyett

Egy tanfolyam véget ér.
Az élet nem.

És én sem fogok eltűnni csak úgy.
Itt leszek továbbra is, ha kellek (ha nem, akkor is).

És néha-néha, vissza-vissza térek, valami újjal, izgalmassal.
Olyannal, amit még tovább vihetsz az úton.

Köszönöm, hogy bizalmat szavaztál nekem.
Köszönöm, hogy végig csináltad, magadért.

FlowMindSpace - egy rendszer, ami nem sűrget - csak megtart.