

Stressz és mentális jóllét

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>A stressz jelei</i>	03
<i>Túlterheltség vs. kimerültség</i>	06
<i>Jelenlét alapjai</i>	08
<i>Stressz és gondolatok</i>	10
<i>Kibillenés, identitás, idő</i>	13
<i>Megynugvás a testben</i>	15
<i>Saját megnyugvási rutin</i>	17
<i>Integráció és lezárás</i>	22
<i>Jegyzeteim</i>	24

A stressz jelei

A stressz nem mindig hangos.

Sokszor csendben van jelen a mindennapokban.

Feszültség a testben.

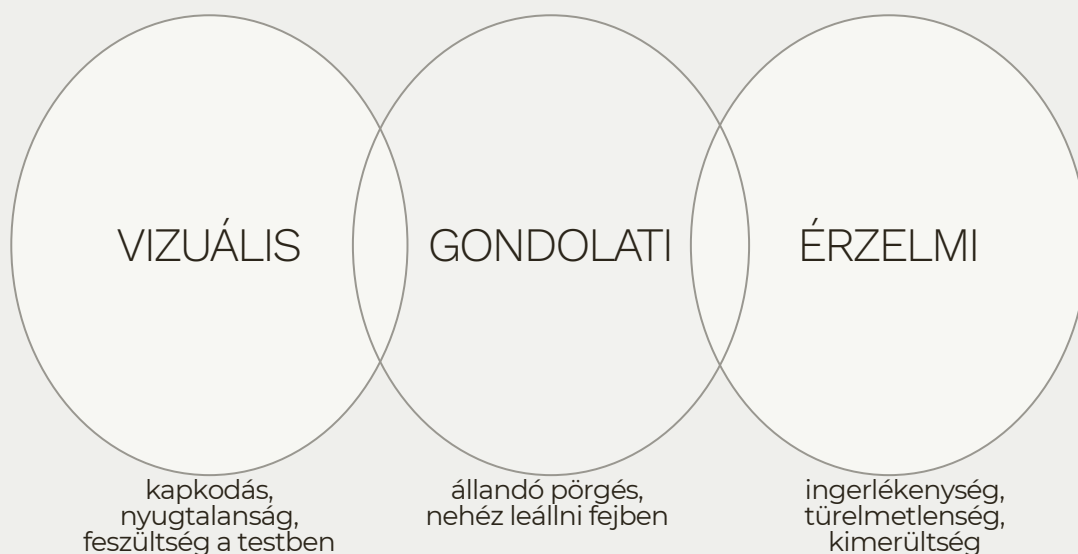
Türelmetlenség apró helyzetekben.

Állandó belső készenlét.

Olyan, mintha folyamatosan történne valami — akkor is, amikor éppen nem.

A stressz nem csak akkor létezik, amikor túl sok a feladat.

Hanem akkor is, amikor az idegrendszered nem tud megnyugodni.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen lazítasz, még szabadidőben is
- gyorsan elfáradsz mentálisan
- apró dolgok is aránytalanul felidegesítenek
- nehéz elaludnod vagy pihenten ébredned
- folyamatos belső nyomást érzel

Ez annak a jele, hogy az idegrendszered túl sokáig volt készenléti állapotban.

Milyen teste jeleket tapasztalok leggyakrabban, amikor stresszes vagyok? Mit tehetnék, hogy könnyebb legyen?

Mely jelzéseket szoktam figyelmen kívül hagyni, mert “még kibírom”?

Mikor éreztem magam utoljára a legfeszültebbnek és hol éreztem a testemben?

Stresszjel - térkép

A stressz nem mindig ugyanúgy jelenik meg.

Ez a térkép segít észrevenni, hol és hogyan jelez a tested és az elméd, mielőtt túl sok lenne.

Azt a részt töltsd ki, amelyiket szeretnéd, ahogy szeretnéd, ahányszor szeretnéd!

A stresszjel nem hiba! Ez egy korai figyelmeztetés!

1) Mentális jelek

- ☐ nehéz koncentrálni
- ☐ állandó gondolkodás, pörgés
- ☐ feledékenység
- ☐ döntésképtelenség
- ☐ türelmetlenség
- ☐ “nem tudok kikapcsolni” érzés

2) Érzelmi jelek

- ☐ ingerlékenység
- ☐ szorongás
- ☐ levertség
- ☐ túlérzékenység
- ☐ motiválatlanság
- ☐ belső nyomás

3) Testi jelek

- ☐ váll-nyakfeszülés
- ☐ állkapocs feszítés
- ☐ fejfájás
- ☐ gyomorproblémák
- ☐ kimerültség
- ☐ alvászavar

4) Viselkedésbeli jelek

- ☐ halogatás
- ☐ túlműködés
- ☐ visszahúzódás
- ☐ sok képernyőidő
- ☐ rendszeretelenség
- ☐ túlzott kontroll

Melyik jel jelenik meg a leggyakrabban? Mi segítene, amikor ezt a jelet észreveszem?

Túlterheltség vs. kimerültség

A túlterheltség és a kimerültség nem ugyan az.

Mégis gyakran összekeverheted.

A túlterheltség azt jelenti: túl sok az inger, feladat, elvárás.

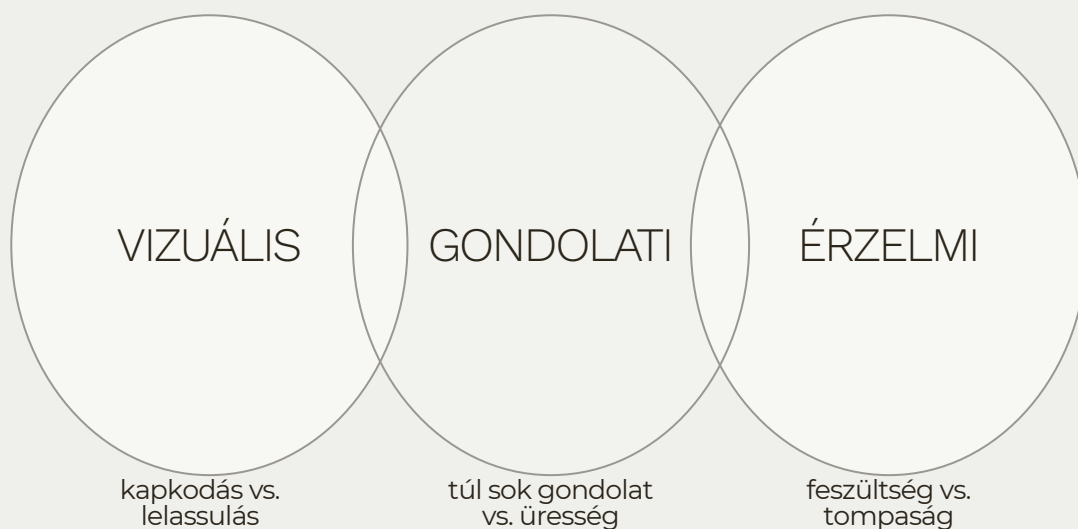
A kimerültség azt jelenti: már nincs miből reagálni rájuk.

Az egyik egy állapot, amiben még pörögsz.

A másik egy állapot, amiben már alig tudsz.

Túlterheltségnél még próbálsz helytállni.

Kimerültségnél már csak túlélni.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- egyszerre érzed, hogy sok minden történik, mégis alig van energiád
- nehezen koncentrálsz, pedig rengeteg a teendő
- ingerlékeny vagy, majd hirtelen kedvetlenné válsz
- úgy érzed, nincs időd pihenni, de már nem is tudsz igazán pihenni
- gyakran érzed magad „kiürülve”

Amikor meg tudod különböztetni a kettőt,
könnyebb lesz felismerni, mire van valóban szükséged.

Most inkább túlterheltnek, vagy kimerültnek érzem magam? Mi alapján tudom megkülönböztetni?

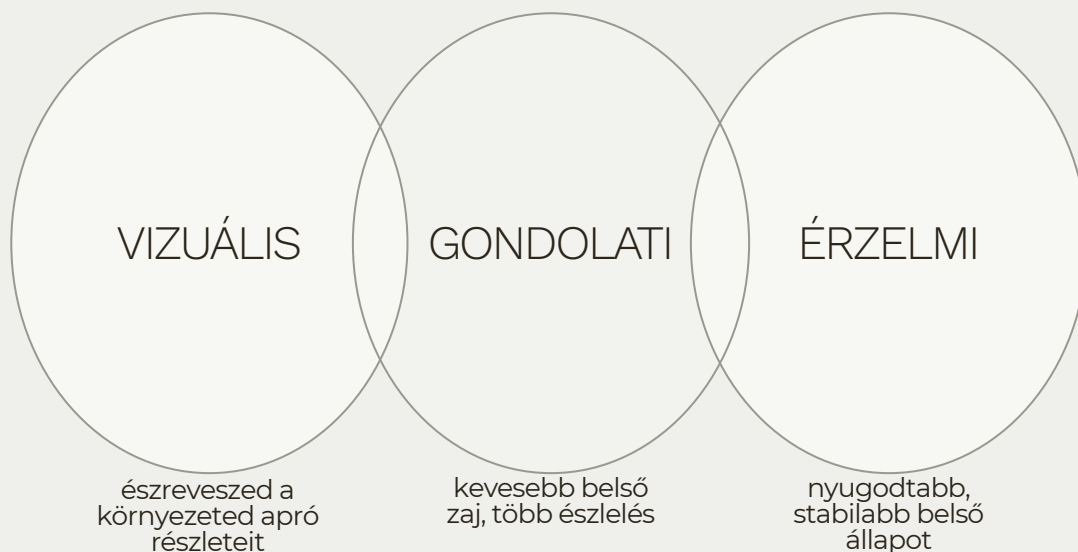
Eddig mi volt a rutinom, hogyan szoktam pihenni, amikor fáradt vagyok? - Valóban segített?

Milyen jelek mutatják, hogy nem pihenésre, hanem tehercsökkentésre lenne inkább szükségem? Mit tudok megtenni a helyzetem javítása érdekében?

(ha valóban pihenésre és nem regenerálódásra van szükséged, akkor is írd le, mit tehetsz magadért ez ügyben)

Jelenlét alapjai

A jelenlét nem egy különleges állapot.
Hanem az, amikor éppen ott vagy, ahol a tested is van.
Nem a következő feladaton gondolkodsz.
Nem a múlt történésein rágódsz.
Nem fejben élsz.
Hanem érzékeled, mi történik most.
A jelenlét nem teljes figyelmet igényel.
Csak visszatérést.
Újra és újra.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyebben fókuszálsz arra, amit éppen csinálsz
- kevésbé rohannak a gondolataid előre vagy vissza
- természetesebben lélegzel, mélyebben veszel levegőt
- jobban érzékeled a tested jelzéseit
- nyugodtabban reagálsz helyzetekre

Ez azt jelenti, hogy itt vagy, nem csak működsz.

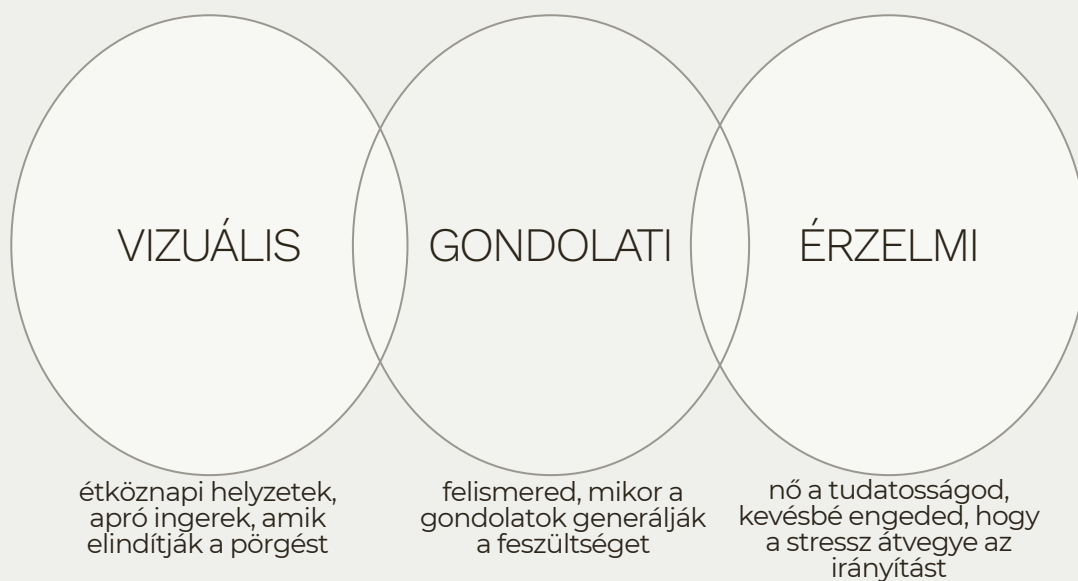
Mikor érzem azt leginkább, hogy "nem vagyok itt"? Mi történik ilyenkor bennem?

Mit gondolok, mi segítené abban, hogy visszatérjek a jelenbe - akár csak egy pillanatra is?

Hogyan változna a napom, ha naponta pár percre valóban megérkeznék magamhoz? Milyen érzés lenne?

Stressz és gondolatok

A stressz nem csak a nagy válságokban jelenik meg.
Hanem a mindennapi gondolatokban is.
Amikor újra és újra ugyanazt elemzed.
Amikor „mi lenne, ha...” kérdések kavarnak a fejedben.
Amikor a múlt hibáit vagy a jövő bizonytalanságát pörgeted.
A gondolatok néha feszültséget keltenek, még akkor is, ha a helyzet objektíve nem veszélyes.
A stressz sokszor nem a körülmény, hanem a gondolatok következménye.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran agyalsz túl egyszerű helyzeteket is
- előre borítékolod a problémákat
- nehéz a jelenre koncentrálni, mert a gondolatok elvisznek
- fáradt vagy, még akkor is, ha a tested pihen
- érzed, hogy a fejedben zajló történetek befolyásolják a hangulatod

Ez azt jelenti, hogy az idegrendszered még nem tanulta meg, hogyan engedheted el a felesleges pörgést.

Milyen gondolatok vannak bennem leggyakrabban stresszhelyzetben?

Melyik gondolatom kér valódi cselekvést és melyik csak figyelmet?

Mi az, amit próbálok megoldani, pedig a “nem kell megoldani” listában szerepel?
Miért akarom megoldani? Meg tudom tenni, hogy felhagyok a megoldásával?

Megoldás vagy elengedés?

Válassz ki egy vagy több stresszes gondolatot.

Írd le a gondolatot, majd válaszd ki, hogy:

- megoldást kér,
- figyelmet kér,
- elengedést kér-e?

Ha megoldást kér: - Mi az az egy legkisebb lépés, amit megtudsz tenni az érdekében?

Ha figyelmet kér: - Mit érzel a testedben? Hol érzed? Hogyan érzed?

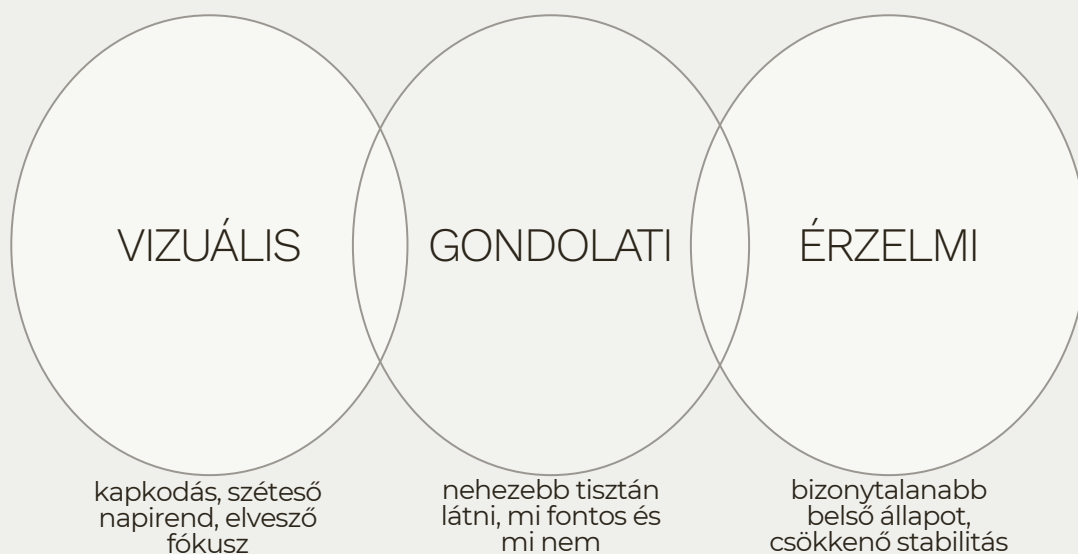
Ha elengedést kér: - Mond ki: "Ezt most nem kell megoldanom" Majd hidd is el!

Ez a kis feladat nem fogja megszüntetni a gondjaid, de csökkentheti a nyomást.

Hogyan éreztem magam, amikor találtam egy olyat ami elengedést kért és el is tudtam engedni?

Kibillenés, identitás, idő

A kibillenés nem csak a helyzetről szól.
Hanem arról is, hogyan viszonyulsz magadhoz benne.
Amikor sietsz.
Amikor elveszíted az időérzéked.
Amikor már nem tudod, mire van igazán szükséged.
Ilyenkor nemcsak a ritmus borul fel, hanem a belső kapaszkodók is
halványabbak lesznek.
A túlterheltség sokszor az identitás és az időérzékelés kibillenésével
jár együtt.



Hogyan ismered fel magadon-a hiányát?

Lehet, hogy:

- sietősnek érzed az időt, mintha folyamatosan késésben lennél vagy épp ellenkezőleg: elfolynak az órák, és nehéz követni a nap ritmusát
- automatikusan szerepbe kerülsz (megfelelés, teljesítés, alkalmazkodás)
- kevésbé érzed magad „önmagadnak” a helyzetekben
- kapkodósabbá vagy szétszórtabbá válik a figyelmed
- utólag veszed észre, hogy egész nap feszült állapotban voltál

Ez természetes emberi működés.

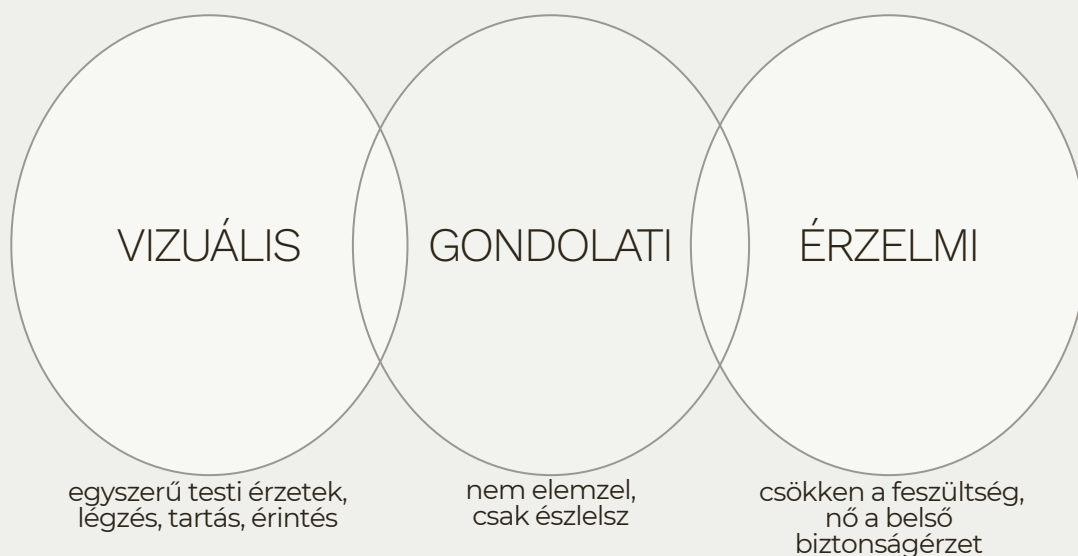
Amikor kibillenek mit gondolkodom magamról? Tudnék ezen változtatni?

Ha tudnám hogy ez egy átmeneti állapot, mit látnék másképp magammal kapcsolatban?

Mi segítene emlékezni arra, hogy ki vagyok?
Mi segítene emlékezni, hogy az állapot átmeneti, volt már másképp és lehet is?

Megnyugvás a testben

A megnyugvás nem csak a gondolatoknál kezdődik.
Hanem a testben.
Amikor lassul a légzés.
Amikor elenged a vállad.
Amikor érzed a talajt a lábad alatt.
Amikor jelen vagy önmagaddal.
A test hamarabb jelzi a biztonságot, mint ahogy a gondolataid megértenék.
A nyugalom sokszor nem egy felismerés, hanem egy testi állapot.
A nyugalom nem kér figyelmet. Csak ott van veled.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- egyenletesebben és mélyebben lélegzel
- a vállad, állkapcsod, hasad ellazult
- érzed a talajt a lábad alatt, stabilabb a tartásod
- könnyebb a jelenben maradni, nem visznek el a gondolatok
- természetesebb a mozgásod, nincs benned belső sietség
- csendesebb belül a feszültség, nagyobb a belső térérzet

Amikor megtanulsz a testen keresztül megnyugodni,
a gondolataid is csendesebbé válnak.

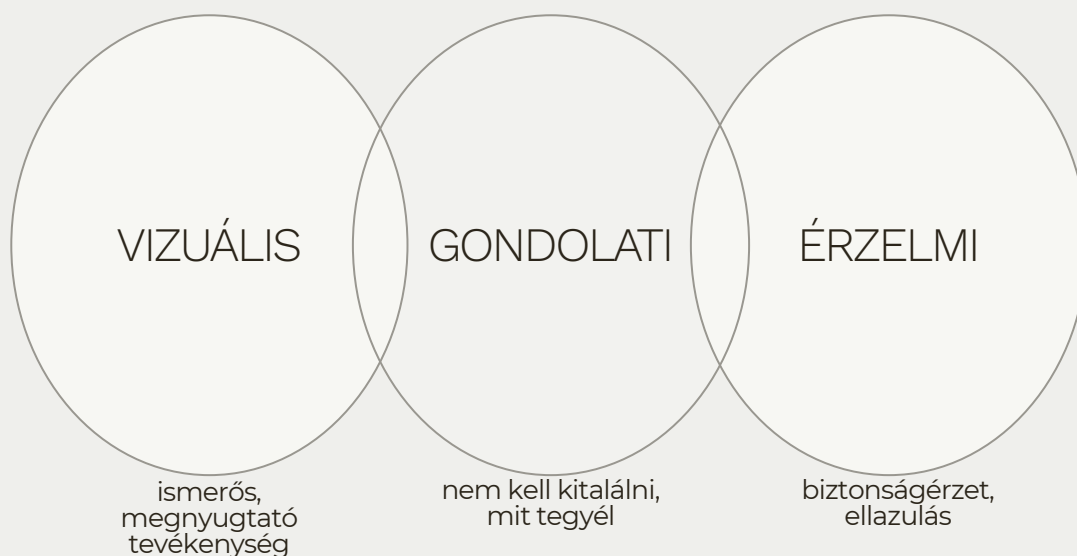
Hol érzem általában a feszültséget a testemben?

Mikor éreztem utoljára a testemben valódi megnyugvást
- akár csak rövid időre?

Mennyire sikerült visszatérnem a gyakorlat elvégzése során a jelenbe és a testembe?
Okozott-e nehézséget? Ha igen, melyik része és miért?
Mit tudnék legközelebb tenni, hogy könnyebb legyen?

Saját megnyugvási rutin

A megnyugvás nem véletlenül történik.
Nem attól, hogy egyszer majd kevesebb lesz a feladat.
Nem attól, hogy „jobb napod van”.
Hanem attól, hogy van egy ismert út vissza a nyugalomhoz.
Egy rutin, amit az idegrendszered már felismer.
Amihez nem kell gondolkodni. Csak megérkezni bele.
Ez lehet néhány perc csend. Egy séta. Egy tea elkészítése.
Egy légzésgyakorlat.
Vagy bármi, ami számodra a lelassulást jelenti.
Nem a tevékenység a lényeg.
Hanem az ismétlődés és hogy neked jó legyen.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyorsabban meg tudsz nyugodni feszültség után
- kevésbé ragadsz bele a stresszes állapotba
- a rutin elkezd „behúzni” a nyugalomba szinte automatikusan
- már a gondolatára is csökken a feszültség
- könnyebben visszatálsz egy kiegyensúlyozott állapotba

Ez egy megtanult út a nyugalom felé.

Mi az, ami már most segít egy kicsit megnyugodni, csak eddig nem neveztem rutinnak? Tudnám tudatos rutin nyugalommá tenni?

Milyen állapotba szeretnék visszatérni, amikor túl sok?
(nem mit csinálsz - hanem milyen érzés)

Mi az az apró dolog akár minden nap, amit megengedhetek magamnak anélkül, hogy “meg kellene érdekelnem”?

(Pl: lassú reggelek kávéval, esti pár perces elmélyülés, séták stb)

A saját pontom

Ma vagy holnap, válassz ki egyetlen apró dolgot, ami kicsit lelassít.

Ne javíts meg vele semmit.

Csak állj meg. Tedd meg. Legyél vele.

És érezd, hogy mennyire máshogy folytatódik tovább minden.

Este átgondolhatod, akár le is írhatod:

Milyen érzés volt visszatérni?

Mi esett benne jól?

Mit vinnél tovább ebből?

Ezzel nem rutint építünk. Megtanulsz kapcsolódni önmagadhoz. És ha jól érezted, abból már te magad bármikor építhetsz rutint!

Ha ezzel készen vagy, a következő oldalon találsz egy saját megnyugvási rutin sablont, amit használj bátran!

Saját megnyugvási rutin - sablon

Ez egy visszatérési pont. Töltsd ki úgy, ahogy éppen igaz rád.
Töltsd ki annyiszor, ahányszor szeretnéd úgy, ahogy szeretnéd!

1) Amikor érzem, hogy túl sok lett...

Ilyenkor általában azt veszem észre magamon, hogy...
(test, gondolat, érzés-bármilyen)

2) Ilyenkor erre van a leginkább szükségem...

(Milyen állapotra. Karikázd be vagy húzd alá)

lassulás

csend

megértés

biztonság

mozgás

más: _____

3) A megnyugvási mozdulatom...

Egy apró dolog, amit megtudok tenni magamért

(Nem tökéletesen, csak elég jól)

(Kifújás, megállás, séta, kéz a mellkason, csend stb írd akár többet is)

4) Amit ilyenkor mondhatok magamnak

(Egy mondat, ami nem sürget! Pl: Nem kell most mindent megoldanom)

5) Mennyi időre van szükségem?

1 perc

3 perc

5 perc

30 perc

15 perc

Amennyi jól esik!

6) Fontos emlékeztető(k) magamnak

(Pl: A visszatérés számít, nem a tökéletesség...)

A megnyugváshoz nem kell engedély. Csak figyelem.

Integráció

Ebben a részben nem azt tanulhattad meg, hogyan kerüld el a stresszt.

Hanem azt, hogyan ismerd fel, és hogyan tudsz visszatérni egy nyugodtabb állapotba.

Ránéztél a stressz jeleire.

Megkülönböztetted a túlterheltséget a kimerültségtől.

Gyakoroltad a jelenlét alapjait.

És kialakítottad a saját megnyugvási rutinod alapját.

Ez együtt nem egy technika.

Hanem egy belső térkép.

A stressz előbb jelez a testedben, mint a gondolataidban.

Nem mindegy, hogy túlterhelt vagy, vagy már kimerült.
jelenlét visszahoz a mostba.

A megnyugvás tanulható és ismételhető.

Talán hamarabb észreveszed a feszültséget magadban.

Talán könnyebben meg tudsz állni a nap folyamán.

Talán tudatosabban reagálsz, nem automatikusan.

Talán van mihez visszatérned, amikor túl sok lesz.

Mihez tudsz visszatérni, ha újra elvisz a stressz?

A tested jelzéseihez.

A jelen pillanathoz.

A saját megnyugvási rutinodhoz.

Ahhoz a felismeréshez, hogy a nyugalom nem külső körülmény,
hanem visszatérés önmagadhoz.

Mi segít most leginkább?

Hogyan változott a stresszhez való viszonyod?

Mi az első jel, amire figyelsz?

Jegyzeteim