



Akár a környezetből jön változás, akár te magad döntesz úgy, hogy változtatsz valamin, **a változás mindenképpen a komfortzóna, az ismerőség és a kényelem ellentéte.** Kisebb-nagyobb újdonságot jelent, amivel dolgoznod kell, hiszen ilyenkor **a megszokott rutinok nem működnek többé.**

Ilyenkor kísérletezned kell, és valami újat tanulsz – még ha nem is iskolai környezetben. Például fel kell mérned, mit jelent valójában az új helyzet számodra. Valahogy érzelmileg is viszonyulsz majd hozzá – örülsz, vagy épp elkeseredsz miatta, esetleg felváltva mindkettőt. Átértékeled, hogy mi mennyire fontos. Lépéseken gondolkodsz. Néha csak próbálsz megküzdeni az érzelmekkel. Az élet addig megszokott rendje felbolydul, és újra össze kell rakni azt a rendet, amiből az új rutin lesz. És néha ez az egész kicsit sok egyedül.

**A változást úgysem fogod tudni elkerülni.**

**De fel tudsz készülni rá, és nem kell egyedül csinálnod!**



# OTTHONOSAN AZ ÉLETEMBEN

## TESZT

Jelöld be az összes állítást, ami IGAZ rád.

<b>MUNKA</b>	<b>(PÁR)KAPCSOLAT</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Élvezem a munkámat, és úgy érzem, passzol a személyiségemhez.</li><li>2. Elégedett vagyok a jelenlegi keresetemmel.</li><li>3. Tudom, mit szeretnék kihozni ebből a munkából, és miért éri ez meg nekem.</li><li>4. Úgy érzem, hogy elég jó és felkészült vagyok a szakmámban.</li><li>5. Van tervem rá, hogy mik a következő lépések a szakmai előbbre lépésemhez/váltáshoz.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Elégedett vagyok a jelenlegi párkapcsolati állapottal.</li><li>7. Úgy érzem, elég jó vagyok ahhoz, hogy szeressek és szeressenek.</li><li>8. Tudom, hogy hova tartanak a legfontosabb kapcsolataim, és miért tartom fenn őket.</li><li>9. Biztonságban érzem magam a legfontosabb kapcsolataimban, a másik kíváncsi rám és figyelembe vesz.</li><li>10. Vannak közös terveink, amit együtt szeretnénk megvalósítani a jövőben.</li></ol>
<b>ÉLŐHELY</b>	<b>SZOKÁSOK</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>11. Szeretek az otthonomban lenni, itt ki tudom pihenni magam.</li><li>12. Az otthonom egy kényelmes, rendezett és barátságos hely.</li><li>13. A lakásom megkönnyíti a napi rutint, mindennek megvan a kézre eső helye.</li><li>14. Pont annyi cuccom van, amennyire szükségem van, és élvezettel használom őket.</li><li>15. A környék, ahol lakom, szerethető számomra, és megtalálom itt mindent, amire szükségem van.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>16. A szokásaim segítenek fizikailag egészségesnek maradni.</li><li>17. A szokásaim segítenek lelkileg is egészségesnek, életigenlőnek maradni.</li><li>18. A napi- és heti rendem támogat abban, jó állapotban legyek.</li><li>19. Pihenek eleget ahhoz, hogy tudjam élvezni is az életet.</li><li>20. Tudom, hogy mit miért csinállok rendszeresen.</li></ol>



**Számold össze, hány IGAZ állítást jelöltél be a fenti 4 életterületen.**

Munka: ..... db  
Élőhely: ..... db

(Pár)kapcsolat: ..... db  
Szokások: ..... db

*(Összesen: 20ból ..... db)*

## **Megfejtés**

**Ha mind az 5 állítás igaz rád:** csak így tovább, semmi szükség változásra!

**Ha 4 állítás igaz rád:** lehet, hogy érdemes volna néhány apróbb dolgot átgondolni és másképp csinálni.

**Ha 3 vagy 2 állítás igaz rád:** itt változtatásra lesz szükség a közeljövőben. Talán már érzed is ezt egy ideje.

**Ha 0 vagy 1 állítás igaz rád:** sürgősen változtass! Nem érzed jól magad a saját életedben!

*(Ha a 20ból több mint 10 igaz rád, változtatásra lesz szükséged.)*



És most jöjjön az az 5 dolog, amit mindenképp jó, ha tudsz előre, akár kicsit igazítasz, akár nagyot változtatsz.

# 5 túlélő tipp

... és az 5 legfontosabb információ a változásról

**1. A változás MINDIG stresszel jár.** Akkor is, ha jó dolog történik, akkor is, ha rossz. Ha túl sok a változás egyszerre az életedben, attól túlterhelődhetsz, mert a sok kicsi összeadódik. Figyelj oda rá, hogy olyan alkalmazkodási technikákat válassz, amik hosszú távon is a jólétet támogatják! (A rendszeres alkoholizálás, túlevés, vagy éjszakába nyúlóan netezni nem ilyenek. Keress helyettük valami mást!)

**MEGOLDÁS: Mozgás!** Ha érzed, hogy gyúlik benned a feszültség, mozdulj meg, AZONNAL. Mozdulj ki fizikailag is a feszültségből, amit a testeden is érzel. Nyújtózkodj, menj el egy pohár vízért, sétálj, kocogj, bringázz! Ha teheted, a szabad levegőn.

**2. A változás okozta túlterheltség ÁTMENETI.** Először mindig nehezebb megbirkózni az újdonsággal, aztán lassan kitalálod a megoldásokat és belejössz. Van ennek egy természetes ritmusa, mert mindenkinek a lelkivilága meg az idegrendszere más tempóban tanul. Vannak szakaszok, amiket csak ki kell bírni, és kész. El fog múlni, ahogy egyre ismerősebb lesz az új helyzet. Hagyj magadnak időt megpihenni, annál gyorsabban megy majd.

**MEGOLDÁS: Teremts egy kis komfortot.** Bármi újat feltérképezni, megszokni, kialakítani rengeteg erőfeszítéssel jár. Pláne, ha a régit is kell még működtetni mellette. Ezért ahhoz, hogy a lendületed kitartson, szükséged van pihenésre. Pihenőidő = nem erőfeszítés-idő. Amikor SEMMI olyat nem csinálsz, ami számodra megerőltető. Apróságokra gondolj, mint egy forró fürdő, egy jó tea, a kedvenc zenéd meghallgatása, a kedvenc filmedben vagy könyvedben való elmerülés.

**3. A VESZTESÉG mindig hozzátartozik a változáshoz.** A szomorúságot (főleg, ha egy szeretett személy vagy dolog az elvesztéséről van szó) nem lehet megúszni. Valahogy meg kell találd a módját, hogy végighaladj rajta. Lehet, hogy nem egyszerre, csak kisebb adagokban tudod majd feldolgozni – ez teljesen rendben van. Ér pihenni, nevetni, kikapcsolni a szomorúságból, és mindig csak annyit foglalkozni vele, amennyit bírsz.

**MEGOLDÁS: Vedd tudomásul az érzéseidet!** Az érzéseknek sokszor nem is kell más, mint az, hogy egyszerűen tudomást vegyünk róluk. A legegyszerűbb módja az, ha észreveszed az érzelmekhez kapcsolódó fizikai érzeteket a testeden. Ennyitől gyakran már enyhül is az érzések intenzitása. Erre itt találsz egy 10 perces vezetett testpásztázás meditációt: [Testpásztázás meditáció](#)



## 4. Mindig vannak **ERŐFORRÁSAID**, jusson eszedbe!

Amikor a sűrűjében vagy, néha elfeledkezel róla, mennyi mindenre támaszkodhatsz a változáson való áthaladáshoz. Például: saját régebbi tapasztalataid, más emberek tapasztalata, kedvenc tárgyak, ételek, helyszínek, és néha szakemberrel is érdemes beszélgetni a helyzetedről. Vedd számba, mennyi erőforrás vesz körül, és kérj segítséget és támaszkodj rájuk!

**MEGOLDÁS: Homlok-tarkó tartás** A zsigeri pánikreakciót irányító hullóagy és a gondolkodásért felelős racionális agy kiegyensúlyozására való, vagyis csökkenti a pánikot és segít visszakapcsolni az ép eszed működését. Amitől képes leszel átgondolni a számodra elérhető megoldási lehetőségeket, például. Hogy kell csinálni: Fektesd az egyik tenyered a tarkódra, a másikkal pedig borítsd be a homlokod. Ha kényelmesnek érzed, a szemed is lehunyhatod közben. Maradj így, ameddig jólesik.

## 5. Minden változásnak van egy saját **ÖKOLÓGIÁJA**,

hiszen sok mindenre van hatással. Ez annyit jelent, hogy rengeteg szempontot kell figyelembe venni, amikor változás történik – akár te magad akarsz változtatni valamin, - mondjuk ki akarsz alakítani egy új szokást – akár külső hatásként érkezik a változás. Milyen hatással van ez rád? A lelkiállapotodra? A kapcsolataidra? A feladataidra? Az időbeosztásodra? A prioritásokra az életedben? Stb.

**MEGOLDÁS: Válogasd át a tapasztalatot!** Az érzések, a tények és a feltételezések nagyon össze tudnak keveredni egy-egy hirtelen jött változási helyzetben. Saját magadnak segítesz azzal, ha szétválogatod, hogy mi az, amit biztosan tudsz (és nem csak feltételezel, vagy érzel), és mi az, amit nem tudsz biztosan. Hajts ketté egy lapot, és az egyik oldalára írd fel: Amit biztosan tudok, a másik oldalára pedig: Mit nem tudok biztosan? Másképp kell bánni a két oszlopba összegyűjtött dolgokkal. Amit biztosan tudsz, arra tudsz építkezni. Amit nem tudsz biztosan, azt tisztázni kell, több információt gyűjteni, vagy lelkileg feldolgozni.

És most írd ide azt az EGY tippet, amivel kezdeni fogod a változási helyzetted megtámogatását.

Még ma.





# Könnyítsük meg számodra még jobban a változást!

Örülök, hogy rátaláltál az **5 TÚLÉLŐ TIPPRE**, és drukkolok, hogy **tényleg** kipróbáld még ma azt, amelyiket választottad. S aztán?

A **VÁLTOZÁSKÖVETŐ WORKSHOP** egy egynapos személyes alkalom, ahol a csoport ereje is veled van.

Az **ÚJRATERVEZÉS** egy 3 hónapos, személyes VIP változástámogató csoport.

Az **EGYÉNI VÁLTOZÁSTÁMOGATÁS** egy teljesen személyre szabott, 8 alkalmas folyamat.



## MIÉRT VÁLASSZ ENGEM?

**Ezt mondják azok, akik már kaptak változástámogatást tőlem:**

- Most, hogy értem a folyamatot, kevésbé ijesztő, ami történik velem.
- Most, hogy tudom, hol tartok a változásban, már tudom, mit kell csinálnom, hogy a könnyebben birkózzak meg vele.
- Most, hogy látom, mindenki más is ezen megy át, annyira megnyugodtam, hogy nem én bénázok egyedül ezzel...
- Most, hogy érzem, normális az, ami velem történik, kevesebbet bántom magam, hogy már rég nem itt kéne tartanom.

**HA MÉG VAN KÉRDÉSED, GYERE EL [FOGADÓÓRÁRA!](#)**

