



21 napos Szeretem Magam gyakorlás

Kedves Olvasó,

nem véletlenül készültek ezek a kártyák **gyakorláshoz**. Kihívásból már van elég az életünkben - önszeretetből, pláne következetesen begyakorolt önmagunkra figyelésből és gondoskodásból annál kevesebb.

Az önszeretet a gyakorlatban azt jelenti, hogy olyan **hétköznapi döntéseket** hozok, és olyan **szokásokat** alakítok ki, amik támogatják a **jól-léteimet** többféle területen. Lehetőleg minden olyan területen, ami szükséges az örömteli élethez.

Ezek a kártyák arra szolgálnak, hogy segítsenek kialakítani az önszeretet gyakorlatát, ami az alábbi **életterületeket** táplálja: **1 - fizikai jóllét, 2 - lelki egészség, 3 - egészséges önbizalom, 4 - örömteli kapcsolatok kialakítása, 5 - hatékonyság és kreativitás, 6 - a változ(tat)ás képessége, 7 - egyensúly kialakítása.**

Érdeemes reggel kiválasztani az aznapi kártyát, hogy meg tudd keresni a gyakorlat helyét a napodban. Az üres lapokra a saját ötleteidet írhatod fel.

— — — — —
Szeresd magad a hétköznapi döntéseiden keresztül!
— — — — —

Kívánom, hogy sikerüljön megtenned a következő 21 napon keresztül egy-egy apró lépést saját magadért a kártyák segítségével, és örömtelibbé váljon az életed.

Szeretettel,
Sobják Mónika
mentálhigiénés szakember
holisztikus szemléletű életvezetési tanácsadó
mindenstimmel.hu

Fizikai jóllét 1

Mozogj 15 percet.

Ma tölts el 15 percet valamilyen közepes intenzitású mozgással. Válassz valami olyat, amit élvezel! Sétálj egyet dinamikusan, kocogj, jógázz vagy erősíts. Ha jól esik, tegyél be közben valami élvezetes zenét.

Fizikai jóllét 2

Aludd ki magad.

Ma este biztosíts 7-9 óra alvásidőt magadnak. Szánj egy órát a ráhangolódásra, teremts olyan környezetet és hangulatot, ami megnyugtat és ellazít, mielőtt bebújsz az ágyba.

Fizikai jóllét 3

Egyél kicsit egészségesebben!

Ma egyél kicsit több gyümölcsöt és zöldséget a szokásosnál. Igyál egy pohárral több vizet. Figyeld meg jól az ízeket, csak az evésre figyelj amikor ma fogyasztasz valamit.

Lelki egészség 1

Meditálj 10 percet

Próbálj ki egy 10 perces mindfulness meditációt. Keress egy 10 perces vezetett testpásztázást, vagy csak figyeld a légzésedet 10 percig, és vedd észre, milyen gondolatok és érzések jönnek-mennek közben.

Lelki egészség 2

Gyakorold a hálát!

Írj fel három apró dolgot, aminek ma örülni tudsz.

Figyeld meg, milyen érzékszerveken keresztül esett jól ez a három dolog: láttad, hogy milyen szép, a hangját hallottad, az ízét, vagy illatát érezted, a tapintását/érzetét a bőrödön, vagy valamilyen jó érzéssel töltötte el a szívedet.

Lelki egészség 3

Feszültségoldás

Amikor mai napon feszült vagy túlterhelt vagy, 5 percre vonulj félre, és csinálj légzőgyakorlatot. Lélegezz lassan és mélyen ki és be, hogy bekapcsold a tested önmegnyugtató reflexeit (paraszimpatikus idegrendszert).

Önbizalom 1

Önértékelés

Gyűjts három tulajdonságot, amit nagyra becsülsz magadban, és élvezed a hatásait. (Pl: kedvesség, humorérzék, alaposság, tettere készség, stb.) Gondold végig, hogyan teszik ezek örömtelivé az életed.

Önbizalom 2

Önjutalmazás

Gyűjts három olyan apróbb (vagy nagyobb) sikert az elmúlt időszakból, amire büszke vagy. Találd ki, hogyan fogod megünnepelni magad ezért a teljesítményért, és írd is be a naptárba, hogy mikor!

Önbizalom 3

Öndicséret

Gyűjts három olyan dolgot, amiért ma meg tudod dicsérni magad - erősítsd a pozitív belső hangot! „Ma nagyon ügyes voltam abban, hogy és és”

Kapcsolatok 1

Kapcsolódj!

Keress meg egy kedves barátot vagy családtagot, akivel egy ideje nem beszéltél már. Beszélj vele telefonon vagy videóhívásban, vagy ha teheted, találkozzatok!

Kapcsolatok 2

Mondj köszönetet!

Gondold végig, ki az a három ember, akinek ki tudod fejezni a hálád valami miatt, ami jól esik tőlük. (Pl: bátorít, inspirál ahogyan csinál valamit, szeretettel figyel rád, stb.) Mondd vagy írd is meg nekik ezt egy rövid üzenetben!

Kapcsolatok 3

Segíts valakinek!

Ma vegyél észre három lehetőséget, amikor valaki a környezetedben segítségre szorul. (Pl: nem találja a parkolóórát, nem ért egy feladatot, nehezen tenné fel a babakocsit a villamosra... stb.) Ha van lehetőséged rá, segíts neki.



Hatékonyság és kreativitás 1

Húzz határokat!

Gondold át, hogy ma mire kéne nemet mondanod ahhoz, hogy a jól-létedet megvédd. Ha megvan, kommunikáld ezt a döntést kedvesen, de határozottan az érintett(ek) felé.



Hatékonyság és kreativitás 2

Prioritások

Írd össze egy lapra azokat a dolgokat, amik fontosak neked az életben. Aztán kezdj el kihúzni a listáról dolgokat, egész eddig, ameddig csak a három legfontosabb marad. Gondold végig, mennyit foglalkozol ezzel a három dologgal a héten.



Hatékonyság és kreativitás 3

Ispiráció

Szánj ma 15 percet arra, ami inspiráló számodra. Nézz egy videót, vagy olvass arról, ami nagyon érdekel. Hallgass zenét, nézegess művészei alkotásokat, vagy alkoss valamit, amit szépnek találsz. Menj ki a természetbe, és hagyd magad lenyűgözni.



Változ(tat)ás 1

Mérleg

Gondold át éppen változó élethelyzeted, és készíts listát. Mit tanultál az eddigi tapasztalatokból (magadról, másokról)? Mi az, amit folytatnál, megtartanál a következő szakaszban? Mi az, amit másképp csinálnál?



Változ(tat)ás 2

Változásökológia

Gondold át, hogy a változás, amin keresztülmész, mi mindenre lesz még hatással az életedben. (Pl: időbeosztás, anyagiak, kapcsolatok, helyszínek.)
Készülj fel rá, hogy valójában mire számíthatsz. Mitől tartanád a következő szakaszt sikeresnek?

Változ(tat)ás 3

Támogató terv

Készíts tervet a változáshoz. Mikor minek kell történni, hogy a változás megvalósuljon? Milyen információra, tudásra van szükséged még? Kik fognak biztatni és vigyázni rád, amikor elfáradsz vagy elbizonytalanodsz?

Egyensúly 1

Minek van itt az ideje?

Minden időszaknak megvannak a prioritásai, amit az élet megkövetel tőlünk. Gondold végig, hogy az előtted álló negyedévben mi a három legfontosabb dolog, amivel foglalkozni fogsz. Adj címet az előtted álló időszaknak, ami kifejezi ezt. (Pl: az önszeretet időszaka.)

Egyensúly 2

Komfortzóna

Az egyensúly kialakításának az egyik alapvető feltétele a komfortzóna, ahol pihenni és töltődni tudunk. Gyűjtsd össze azokat a helyszíneket, tevékenységeket, kapcsolatokat, amik feltöltenek és biztonságot adnak. Hogyan lehetne még kellemesebbé tenni ezeket?

Egyensúly 3

Fejlődési zóna

Az egyensúly kialakításának másik alapvető feltétele a fejlődési zóna, ahol újat tanulunk, és megküzdünk a kihívásokkal. Gyűjtsd össze, életed melyik területén vagy most intenzív fejlődésben. Gondold végig, hogyan alakíthatod ezeket a kihívásokat számodra megoldható lépésekké.