

**Pozitív elme**

**Jó energiák**

**Remek élet**



# Bevezetés

Az ajándék anyagban 4 db gyakorlatot találsz, amik közül 3 kifejezetten a pozitívabb életszemléletet erősíti. Az első gyakorlat kérdései erőforrásaid feltérképezését segítik.

Az alábbi címek kattintható linkek, azaz, ha rákattintasz, odaugrasz az adott tartalomra.

1. [Erőforrást kutató kérdések](#)
2. [Pozitív napi visszatekintés](#)
3. [3 jó dolog a napomban](#)
4. [Erőforrás-szemüveg](#)

Várom sok szeretettel, és még több izgalmas gyakorlattal az  
**Erőforrás aktiváló workshopon.**

Barátsággal,

*Dallos Mónika*

# Erőforrást kutató kérdések

## Cél:

Az erőforrásaid könnyebb megtalálása és aktiválása.

## Instrukció:

Gondold végig a következőket:

- » Mi az, ami jelenleg jól működik?
- » Mi az, ami sikerült neked?
- » Mi az, ami jól esett?
- » Mire vagyok büszke?
- » Mi az, amit önmagamért tettem?

Ezekkel a kérdésekkel olyan dolgokon gondolkozol, melyekkel egyébként nem szoktál. Azzal, hogy eltűnődsz a kérdéseken, máris elkezded aktiválni magadban az erőforrásaidat.

A válaszaid egytől egyig a hatékonyságodra, a tetterődre és önmagad megbecsülésére mutatnak rá. Azzal, hogy tudatosítod mindezt magadban, máris pozitívabban kezded látni saját magad, ami növeli az önbizalmadat is.

Azt javaslom, ragadj egy papírt és egy tollat, és írd is le a válaszaidat, hogy később, mikor ismét előveszed a lapot, lásd a folyamatod, és ki tudd egészíteni a listádat.

# Pozitív napi visszatekintés

## Cél:

A pozitív pszichológia egyik legismertebb gyakorlatának több pozitív hatása is van:

- emeli a pozitív érzések számát,
- erősítheti az önhatékonyságot,
- növeli az élettel való elégedettséget,
- és hozzájárul a jó közérzethez.

## Eszközök:

A gyakorlathoz szükséged lesz egy szép füzetre, és egy számodra különleges tollra. Utóbbi nem kötelező! A csinos füzet, a hozzá tartozó feladattal együtt eszedbe juthat nap közben, ami miatt pozitív érzések jelenhetnek meg Benned.

## Instrukció:

Egy héten át minden este válaszold meg az alábbi kérdéseket.

- ✧ Mi ment ma nagyon jól?
- ✧ Mi volt ma szép, pozitív?
- ✧ Ki, illetve mi járult hozzá ehhez?

Az íróalkalmatosságokra azért van szükség, hogy le tudj írni a válaszaidat. Arra kérlek, hogy minden nap szedj össze legalább 3 dolgot minden egyes kérdés kapcsán.

# Például

## Mi ment ma nagyon jól?

---

1. Végig aludtam az éjszakát.
  2. Csapatmunkában dolgoztunk a munkahelyemen.
  3. Higgadtan és érthetően delegáltam több feladatot a műszakvezetőm felé – aki egyébként karót nyelt egyén...
- 

## Mi volt ma szép, pozitív?

---

1. Napsütéses idő volt, mégis kellemes, hűvös szél fúj.
  2. Az egyik kollégám megkínált egy szelet pizzával.
  3. Hatalmasokat nevettünk a másik műszakvezetővel.
- 
- 

## Ki, illetve mi járult hozzá ehhez?

---

1. A másik műszakvezető és a laza hozzáállása.
  2. A kollégám jószándéka.
  3. A kollégáim csapatszellem.
- +1. A nyitottságom és a rugalmasságom.
-

## 3 jó dolog a napomban

### **Cél:**

- pozitív életszemlélet kialakítása,
- elősegíteni a hálás hozzáállást,
- a szelektáló képesség edzése.

### **Eszközök:**

Nincs szükség további eszközökre a gyakorlathoz.

### **Instrukció:**

Elalvás előtt gondold végig, hogy: Milyen jó dolog történt veled aznap?

Kérlek, legalább 3 ilyen dolgot gyűjts össze, és ha szeretnéd, ezt is leírhatod magadnak. Ez nem kötelező, csak akkor szentelj erre időt és energiát, ha van hozzá kedved. A gyakorlat e nélkül is kifejti pozitív hatását, ha rendszeresen végzed.

Ezzel a feladattal arra ösztönzöd magad, hogy a figyelmedet a hétköznapi pozitív élményeire irányítsd. Ha rendszeresen csinálod ezt a gyakorlatot, annak a hosszútávú eredménye a tudatosabb jelenlét lesz. Könnyebben felismerd majd az adott pillanat szépségét, a kellemességét és meg is éled azt.

# Erőforrás-szemüveg

## Cél:

Az utolsó gyakorlatnak is több pozitív hatása van:

- segíti a figyelmed átcsatornázását a pozitív pillanatok megélésére,
- aktiválni tudod a pozitív érzéseidet,
- elősegíti a jelen pillanat értékelését és a most átélését,
- az aktivált pozitív és kellemes érzések erősítik a jó közérzetet és az egészséget.

## Eszközök:

A gyakorlathoz semmilyen eszközre sincs szükséged.

## Instrukció:

Irányítsd figyelmed a következő tíz percben arra, amit éppen átélsz.

Keress meg az adott helyzetben, hogy:

- ♡ Mi az, amitől kellemesen érzed magad ebben a pillanatban?
- ♡ Mi az, ami tetszik Neked éppen ebben a pillanatban?
- ♡ Milyen pozitív érzéseket vettél észre?

Most pedig képzelj el, hogy felveszel egy különleges szemüveget, mégpedig az erőforrás-szemüveget. Nézz körül alaposan a környezetedben. Hagyj figyelmen kívül mindent,

ami kellemetlen, unalmas, esetleg problémás. A szemüveg segítségével összpontosíts a kellemesre és a szépre.

A hétköznapok pozitív részleteit gyakran beárnyékolják a negatív események vagy kellemetlen érzések. A gyakorlat segítségével tudatosabban tudod érzékelni a pozitív dolgokat, így könnyebben tudod aktiválni magadban a hozzájuk fűzhető pozitív érzéseket is.

Pozitív érzések például:

- ✧ öröm,
- ✧ hála,
- ✧ vidámság,
- ✧ érdeklődés,
- ✧ remény,
- ✧ nyugalom,
- ✧ szeretet.