

Kivonat a 2020.04.09-ei Én Utam csoportban elhangzott élő adáshoz – Hogy lehet a mostani helyzetet felhasználni fejlődésre

Eddigiek: Te utad lásd összefoglaló poszt minden élő adással, kivonattal, az elmúlt hetekben olyan témákat vettem elő, amelyek segítenek a mostani helyzetben, mai is ilyen – eddig a sokk, félelem kezelés, most szeretnék rátérni a pozitív irányra – hogyan építkezhetünk ebből a helyzetből

Mai téma ebben a speciális és sok szempontból nehéz szituációban fontos, hogy jól el tudjuk mondani, mit szeretnénk, vagy éppen mit nem, mi nem jó most nekünk

1.1. Miben vagyunk most, mi vár ránk

- most egy érzelmi hullámvasúton vagyunk, március közepén jött a sokk, vírus, félelem fertőzés, majd karantén, bezártság, otthoni munka, vagy épp bejárni, otthoni tanulás
- kialakult egyfajta napirend, valahogy működik, de nehézségek, új dolgokhoz kellett alkalmazkodni, kinek hogy sikerült, feszültség, kevesebb idő, összezárttság, nincs program, kikapcsolódás, kimenetel se nagyon, dolgozni kell vagy épp nincs munkám, pénzem
- előttünk van egy nagy bizonytalanság, meddig tart, mi lesz még, betegség, halál, további korlátozások, mi lesz ha vége a sulinak, érettségi, nyár, balaton, utazás, meddig tart az egész, nyár, ősz, év vége
- mi változik meg kint és bennünk végérvényesen

1.2. Ami eddig történt, ami most van és amerre mehetünk

Gyász fázisok

1. Sokk, tagadás: ez nem a valóság, nem realisztikus elvárások, minden vissza fog térni – *nem hittük el, hogy ez történik, csak Kínában, aztán jött Európa, nagy számok, de minket nem fog érinteni (első 1-2 hét)*
2. Fájdalom és bűnösség: *miért nem vettük komolyabban, még elmentem ide, alutaztam oda, miért nem szóltak előbb, tehettem volna valamit ezért (első 3-4 hét)*

Mit tegyél: nem tudom a múltat megváltoztatni; engedd el a bűnöséget, fókuszálj a jelenre, azzal tudsz jobb jövőt teremteni

3. Düh és alkudozás: *frusztráció, kerülöd a többieket – fizikailag is, megítélés: olaszoknál biztos azért van ekkora gond, mert nem tartják be, és az is kimegy maszk nélkül, miért megy az idős néni a boltba, és egyébként is hogyan oldjam meg most ezt az egészet: otthon mindenki, tanulás, háztartás, elvesztettem a kontrollt (3-6 hét – most kezdődik)*

Mit tegyél: kezdj el fókuszálni arra, mi segít neked a mindennapokban, mi pozitív a helyzetben, amint tudsz

4. Depresszió, magányosság: *itt kezdünk el szembenézel a valódi szituációval, hogy ez tényleg mindenkit, engem is érint, esetleg körülötted megbetegedések, hogy ez tényleg eltart még sokáig, hogy még jönnek korlátozások – itt lehet totálisan elmerülni a félelembe, fájdalomba, kilátástalanságba – (3-9 hét – már van aki ebbe, van akinek most fog jönni)*

Mit tegyél: normális, nem jelenti azt, hogy baj van veled, változni fog, érzelmi körbe kerülsz, de rossz, ha túl sok időt töltesz ezekre gondolva, negatívumokra fókuszálva, helyette pozitívrá, jövőre, megoldásra kezdj el fókuszálni, pl. gondolati átkeretezés, mit tudsz tanulni

Innen lehet elindulni felfelé, vagy beleragadni ebbe a fázisba!

A jobbik, másik út: hogyan tudom a mostani helyzetet előnyömré fordítani, hogyan tudok tanulni:

5. fordulat: amikor *elkezdész megnyugodni, jó dolgokra fókuszálni, tervezni, tenni, célokat kovácsolni, felépíteni egy átmeneti életet, majd a karantén utánit – stratégia, tervezés, előre gondolkodás, alternatívák átnézése (legnagyobb szórás, van aki már pár hét után elkezdte, van aki csak 1-2 hónap után fog eljutni ide, van aki soha)*

Mit tegyél: hagyj magadnak időt az előző fázisokra, de éld meg és zárd le azokat, majd kezdj el felépülni, jövőre, megoldásra koncentrálni, arra, hogy mi lesz pár hét, pár hónap múlva, karantén után,

6. újra konstruálása annak, hogy átdolgozd magad rajta: ez igaz nemcsak gyász esetén, de bármikor, ha megváltozik az életed, te magad, ahogy lezárod a régit, régi énedet, életedet, úgy adsz helyet az újnak: ezt is elkezdted már az első hetekben az új napirenddel, és folyamatosan építed fel azzal, hogy alkalmazkodsz a körülményekhez, miközben te magad is változáson mész át, mi fontos, mi veszt el jelentőségét, stb. *(ez fog lassan elkezdődni, kinek előbb, kinek később – következő pár hónap szólhat erről)*

Mit tegyél: folytasd az előző lépés szerinti tervezés, megoldásokat, részletesen gondold el, kivé, mivé akarsz válni, hogy válaszolsz a kihívásokra, körülményekre, vizualizáld a lehetőségeket, tervezd meg, hogy jutsz el oda, mit fogsz tenni A, B esetben ; igazi újra fókuszálás!

7. Elfogadás és remény: *amikor valóban elfogadod azt, ami most van, ami történik és amivé válik a világ és te magad, amerre mennek a dolgok (amin nem tudsz változtatni), reménnyel tekintesz a jövőre, tudod mit akarsz és hogyan fogod megtenni, nem leszel folyton boldog, néha még lehetsz mérges, frusztrált, de minél jobban elfogadod, annál könnyebben megy a folytatás (ez talán nyártól, nyár végétől, ha addig előzőek mennek, vagy karantén, csúcs végétől)*

Mit tegyél: fontos, ha ide elérsz, nem jelenti, hogy kész vagy, nincs több dolgod. Ez egy folyamat, amin végig megyünk, ha akarjuk, ha nem. Ha felépíted a kertet az előző fázisok során, azt gondozni is kell, különben elhal.

Ezek a fázisok mehetünk végig, nem feltétlenül mindenki mindegyiken, de ha igen, ne ítéld el se magad, se másokat, hanem tudatosítsd hol, miben vagy és hogyan léphetsz tovább.

Továbbiak velem:

- Te utad facebook élő adások a csoportban folytatódnak hetente, igyekszem a helyzet alapján is választani a témákat
- poszt sorozat a Megoldásműhely facebook oldalán:
 - o hogy van ebben a helyzetben, hogy érzi magát, mi okoz neki nehézséget, mi hiányzik és legfőképp, hogyan készül az előtte álló hetekre. [#hogyvagyunkotthon](#),
 - o #legyjobbbanotthon helyzetre felkészülés, kezelés - ebből letölthető anyag is készül
- elindulni az én utamon munkafüzet ebben is segít.
- online beszélgetés, coaching felajánlás a csoportban: ha rosszul érzed magad, nem tudod kezelni, naponta 1 fő 30 perc – jelentkezés nálam

Ha tudok segíteni átvészelni, jobban megélni a jelenlegi helyzetet, keress meg nyugodtan!

Elérhetőségeim:

Facebook oldal: <https://www.facebook.com/megoldasmuhely/>

Az én utam csoport: <https://www.facebook.com/groups/azenuutam/>

Web oldal: <https://megoldasmuhely.hu/>

Email cím: emese@megoldasmuhely.hu

Messenger: m.me/megoldasmuhely