LEGYÉL JOBBAN OTTHON

Tippek ha otthon ragadsz

SZIKORA EMESE

MEGOLDÁSMŰHELY

2020. ÁPRILIS

TARTALOM

04 **Bevezetés**
Miért írtam ezt az anyagot.

05 **Fizikai szint**
Mit tegyél a környezetedben.

09 **Tippek napirendhez**
Hogyan tervezd meg a napjaidat.

14 **Érzelmek felismerése, tudatosítása**
Miért fontos, hogyan csináld.

20 **Lelki, gondolati szint**
A gondolatok ereje, hogyan használd.

24 **Bizonytalanságunk csökkentése**
Felkészülés arra, mi várható.

27 **Pár szó rólam.**
Ki vagyok én és hogyan segítek.

MEGOLDÁSMŰHELY

Szikora Emese vagyok, coach.
Ebben az anyagban olyan módszereket és témákat mutatok be, amelyek bármikor hasznosak, akár a mostani karantén időszakra.

ÜDVÖZÖLLEK

A leírások, eszközök bármikor hasznosak, ha valami miatt a négy fal közé szorulsz, akár a mostani #maradjotthon (koronavírus miatti karantén) időszak alatt, akár bármilyen betegség, vagy csak ha éppen úgy alakul az életedet, hogy nem kell bejárnod dolgozni, nem jársz el sehova egy ideig.

Nyilván a mostani helyzet fokozottabb, hiszen egyáltalán nem javasolt elhagyni az otthonunkat, de mégis van hasonlóság az érzelmi feldolgozásban - a jelen helyzet és ha fekvő gipsszel kell otthon maradnod 6 hétig - helyzet között.

Remélem a leírtak segítenek a feldolgozásban, célom az, hogy könnyebben megértsd önmagad és másokat is, elfogadj, hogy tudd, most lehetnek nehéz érzések, majd mindezek alapján kicsit könnyebben, kellemesebben eltöltsd az otthoni napokat, heteket.

És legfőképpen, próbálj meg nem becsavarodni, hanem ép ésszel, lélekkel túllenni ezen az időszakon.

Miért érzem úgy, hogy ebben a témában meg kell szólalnom?

Az alábbi pár téma abban segít, hogy egy ilyen helyzetet hogyan lehet talán jobban megélni.

Bármilyen nehéz, egyedi szituáció történik a világban, az internetnek hála, özönlenek ránk a hírek. Ez történik most a koronavírus fertőzés idején is. Ilyenkor csak kapkodjuk a fejünket, hogy mi történik, mi várható és emiatt nehéz jól érezni magunkat, könnyen mondunk, teszünk olyasmit, amit akár később már máshogy csinálnánk.

Ezért készítettem ezt az anyagot, hogy a tanultak és a coaching tapasztalataim szerint támogatni tudjalak Téged, mégpedig úgy, hogy előre leírom, mi várhat rád ilyen esetben, ha valamennyire időre – pl. most a koronavírus miatt – otthon kell maradnod és vagy egyáltalán nem, vagy csak nagyon ritkán tudod elhagyni a lakást, vagy házat ahol élsz, ahol tartózkodsz.

Először azt írom le, hogy **fizikai szinten** én, a mi családunk hogyan készül fel, és ezt hogyan igyekszünk nem pánikolva, de nem is tagadva az egész szituációt megtenni. Pl. a bevásárlás terén, vagy, hogy milyen programokra megyünk, hogyan közlekedünk, a higiénia kezelésében, illetve ehhez kapcsolódó ötleteket adok.

Aztán következik a másik szint, amikor **a lelki, érzelmi vagy gondolati életünkkel** foglalkozunk, azzal, hogyan lehet lélekben, a bennünk futó gondolatok megfigyelésével és kordában tartásával javítani azon, ahogy ezt az egész szituációt megéljük.

Remélem hasznos lesz számodra és segíteni fog!

FIZIKAI SZINT

Ebben a részben a fizikai szinten, tehát a mi saját testi épségünk és a környezetünk szempontjából nézzük meg, hogyan tudunk felkészülni egy ilyen helyzetre, illetve ha már benne vagyunk, mik lehetnek az első lépések, amiket megtervezünk, elkezdünk.

Leírom én, illetve a családunk mivel készül és azt is, hogy az esetleges szélsőségek helyett, hogyan próbálom meg mindenben azt a középutat megtalálni, amely szükséges, de elégséges.

Célom az, hogy Te, kedves olvasó ne pánikszerűen, félelemből cselekedj, hanem ebben is igyekezz tudatos lenni, a reális lehetőségeket számba venni és az alapján döntést hozni a hogyan tovább-ról.

NÉZZÜK KONKRÉTAN

Bevásárlás

Menj el bevásárolni (vagy szervezd meg, hogy valaki elmenjen, ha Te nem tudsz), de ott ne rekesz számra vegyél lisztet, vizet, tésztát, stb. Kb. egy-két hétre való romlandó dolgot vegyél, amit egyébként is szoktál, amit egyébként is eszel, esztek.
És igen, vegyél pár tartósabb dolgot is, egy-két csomag tésztát, egy-két hús alapanyagot a mélyhűtőbe, pestót, tonhal konzervet, amit szerettek és amit tudod, hogy használj fel. Mindenből pár darabot (ahányan vagytok a családban, vagy ahányan otthon lesztek az érintett időszakban).

Tehát készülj fel arra, ha otthon ragadsz Te, vagy mindenki, aki ott lakik mégpedig úgy, hogy otthon is meg tudd oldani az étkezést. De azért számíthatsz arra is, hogy a közeledben lévő kis boltban kenyeret, zöldséget fogsz tudni venni (vagy vetetni).

Higiénia

Ha olyan helyzetben vagy, mint a koronavírus, vagy egyéb egészségügyi probléma miatt kell otthon maradnod, akkor ebben is igyekezz kicsit szigorítani, pl. úgy, hogy hazaérkezés, kutyázás után szappannal, rendesen kezet mosol.

De én pl. ilyenkor sem használok 10 percenként kézfertőtlenítőt, hiszen a szappan – melegvíz is segít. Nyilván tömegközlekedés után hasznos a fertőtlenítő is, de pl. növényi olajokkal is helyettesíthető (*ezt nem tudom, mennyire hatékony*).

Programok

Ha olyan az aktuális helyzet, hogy tényleg fontos otthon maradni a saját és mások testi épsége miatt, akkor gondold át, hogy hova is kell elmenned. Pl. mi a vírus megjelenésekor még minden olyan programra elmentünk, ahol nem több százan, ezren voltak, kisebb baráti, ismerősi, munka miatti találkozókra. Itt is betartottuk, hogy nem volt puszi, ölelkezés, bár pl. táncolni még elmentünk, ott a saját párom mellett a tánctanárral kerültem közelebbi kapcsolatba. Persze azóta már ez is megszűnt.

Ha pl. vírus helyzetben, ha egyébként is náthás vagy, akár kivel van találkozód, előtte szólj neki arról, hogy náthás vagy, és hagyd meg neki a döntést, hogy szeretne-e így veled találkozni.

Azt is érdemes figyelembe venni, hogy egy dolog a mi ingerküszöbünk, ahogy pl. egy vírusos helyzetet kezelünk, de van a másik emberé, aki lehet, hogy lazábban, de lehet, hogy szigorúbban veszi, mert van rossz tapasztalata, félelme a betegségektől, rossz élménye, vagy egyszerűen ilyen. Ezen változtatni nem fogunk tudni, csak elfogadni.

Mindezt pedig igyekezz nem félelemből, hanem elővigyázatosságból megtenni, úgy, hogy nem csak magadra, magatokra vigyáztok, de a többiekre is, hiszen sosem tudhatod, nem éppen te okozol-e másnak problémát.

Utazás

A vírusterjedés időszakának kezdetén sem terveztünk, de azt hiszem, ha terveztünk volna utat, azt is kihagytuk volna. A külföldit mindenképpen, a belföldit pedig a jellegétől, fontosságától függően mérlegelnénk.

Mindezt megint nem félelemből. egyszerűen praktikus okokból. A külföldi utakat azért is érdemes ilyenkor elhalasztani, mert a fertőzés kezdetekor naponta zártak le újabb határokat, ki tudja, hogy ha egyik nap kiutazol külföldre, vissza tudsz-e zökkenőmentesen jönni, vagy kint kell maradnod (ami ugye sok pénzbe kerülhet),
vagy csak bonyolultabb lesz a hazaút, vagy át kell esned akár megalázónak érzett vizsgálaton, hazaszállításon.

Tudom, erre mindenki egyedien reagál, egy családtagom pl. épp kiutazott egy ilyen helyzetben, pedig neki is elmondtam a fentieket. Ő máshogy döntött, elfogadtam.

Azóta persze a helyzet „könnyebb”, hiszen szinte minden határt lezártak. De a belföldi utazás, nyaraló látogatás is átgondolandó, mert egyrészt az utazás is érintkezéssel jár, másrészt az ottani élelmiszervásárlás, orvosi infrastruktúra határiait is látni kell.

Munka

Hát ez az egyik legnehezebb, akár munkavállaló vagy, akár vállalkozó, biztosan valahogy érint a dolog. Én egy kicsit mindkettő, mivel ahova bedolgozok, oda hetente egyszer minimum bejártam. Ennél a cégnél gyorsan áttértek a home office-ra.
Nem mondom, hogy ugyanolyan hatékony, de működik.

A munkahelyre ilyenkor vagy nem tudsz bemenni, vagy mindent el tudsz intézni, meg tudsz beszélni otthonról. Ha ezt nem tudod megtenni, akkor más megoldást kell találnod akár helyettesítéssel, akár átmentileg más munkakörrel, táppénzel?

Ha valamivel nem értesz egyet a fentiek közül, vagy máshogy csinálnád, akkor tedd azt, ami szerinted neked az adott helyzetben jó és fontos. Kérlek vedd figyelembe, hogy a fentiek az én személyes véleményem, nem akarok senkit téríteni, sem megijeszteni, sem megregulázni.

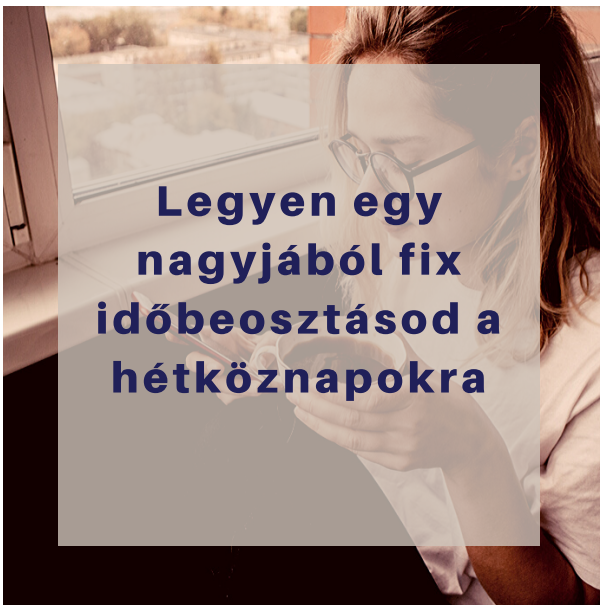
TIPPEK NAPIRENDHEZ

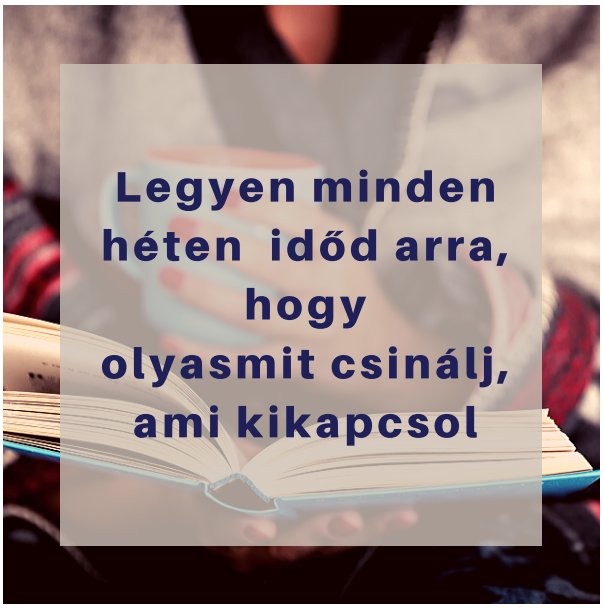
Figyelem, azért nem írom, hogy ezt a napirendet kövesd, hiszen mindenkinél teljesen máshogy nézhet ki egy nap az élethelyzetétől függően (pl. más ha otthonról dolgozol, esetleg párod is, ha vannak gyerekeid, akik otthon tanulnak, más ha kicsik még, más ha már önállóan megy a tanulás, más ha ovis, bölcsis gyerek van veled, megint más ha eddig is otthon dolgoztál és más ha most kezdted). Igyekszem inkább univerzális ötleteket, tippeket adni, ezeket próbáld meg beépíteni a napirendedbe.

Miért fontos, hogy legyen napirended?

Mert keretet, rendszer ad az életednek, ha tudod mit csinálsz és főleg, ha azt is miért, akkor az motivál, megnyugtat, látod az életed hasznát, értelmét. Ettől kevésbé érzed magad haszontalannak, a helyeztet reménytelennek, kevesebbet gondolkodsz az otthonmaradást kiváltó helyzet negatív oldalán, kevésbé lesz félelmetes, fájdalmas.
Legalábbis lehetnek ilyen hatásai, nyilván mindenkire más mértékben.

Konkrét ötletek





Legyen egy nagyjából fix időbeosztásod a hétköznapokra

Ha nem is teljesen egyforma minden nap, a főbb pontok legyenek megadva.

- mikor kelsz, keltek fel, mennyi időt adsz a reggeli tisztálkodás, kávézás, öltözés, esetleg hangolódás (most az is beleférhet) idejének
- mikor dolgozol nap közben / mikor tanulsz a gyerekkel, összehangolva a munkahelyi megbeszélésekkel, elterjedt munkarenddel, iskolai órákkal, vagy szünetekkel, mindez délelőttre és vagy délutánra is
- legyen ebéd idő, legjobb, ha közös a családdal, aki otthon van (ha főzöl, legyen tervezve erre is idő)
- legyen idő hagyva a házimunkára (akár osszátok be egymás között), bevásárlásra, legyen megtervezve mit kell venni, hol a leggyorsabb, legbiztonságosabb, ki fog elmenni
- legyen meghatározva egy időpont, ameddig a „munkanap" tart, legyen vége valamikor a munkának (ez munka – magánélet egyensúly miatt is fontos), ezután már ne ülj le a gép elé, ne tanuljatok a gyerekkel, innentől az otthon menjen át otthonba a home office, otthoni tanulás helyszíne helyett
- legyen hagyva idő akár közösen, vagy akár egyes napokon külön töltött családi, vagy énidőre
- legyen olyan nap, akár minden nap, amikor mozogsz, mozogtok valamit, tervezd be, ki mikor mit csinál (pl. ha be kell osztani a lakást), nézz ki online sport lehetőségeket, kövess adásokat, TV csatornákat)
- legyen ideje a vacsorának, az esti programnak és a lefekvésnek is

Ezeket pedig nagyrészt igyekezz betartani és betartani, mert ennyivel is közelebb leszel, lesztek a normál kerékvágáshoz, ami biztonságot ad.

Legyenek közösségi programjaid

Igen, talán viccesen hangzik, de online is lehet társasági, baráti életet élni:

- gondold át, kiket mikor hívnál fel
- csinálj – ha még nincs – baráti chat csoportokat és írjatok rá egymásra naponta, pár naponta, hogy hogy vagytok
- nézz online kulturális közvetítéseket, koncerteket, akár együtt többen, vagy utána beszéljétek meg
- próbálj ki olyan dolgokat, amiket eddig nem csináltál és most megteheted
- lépj be, vagy aktivizáld magad facebook csoportokban, beszélgess, kérdezz, kérj segítséget, vagy adj, nézd meg mások mit, hogyan csinálnak, hogy boldogulnak, mit tesznek, hogy ne csavarodjanak be

Csinálj naponta, vagy hetente többször olyan apró, rövid, de hasznos dolgokat, ami jó érzés neked, többieknek

- szépítgessétek a lakást, kertet,
- tisztítsátok meg, amit ritkán szoktatok,
- pakoljátok ki a szekrényeket, válogassátok át a ruhákat, dobjátok ki, vagy gyűjtsétek össze lomtalanításhoz a régi, felesleges, akár lejárt, nem használt dolgokat

Legyen ideje és tere annak, hogy a helyzetről, érzésekről, nehézségekről beszélgessetek egymás között, vagy másokkal

- talán furán hangzik, de reggel, vagy este lehet egy kis családi kupaktanács, elmondhatjátok ki mit fog csinálni, vagy csinál, aznap, mi volt jó neki, mi volt nehéz (ezt most leginkább egymással tudjátok megbeszélni, helyettesíteni kell a barátokat, kollégákat, akikkel ezt máskor egy kávé mellett, vagy suli szünetbe tudtátok megtenni)

- ha valami zavar, legjobb ha azonnal megbeszélitek, még akár egy kis vita árán is, mint ha hagyjátok gyűlni az előttünk álló hetek alatt, aztán sokkal nagyobbat szól, sok mindent boríthat

Hétköznap vagy hétvégén legyen tere és ideje a szabad levegőnek valamilyen módon

- ha olyan helyen laktok, ahol nincs tömeg, akkor merészkedjetek le picit az utcára, rövid sétára
- ha van kert, terasz, akkor menjetek ki oda (igen, hidegbe is, napsütésnél meg főleg, mert kell a szervezetnek és az immunrendszernek)

Legyen minden héten legalább párszor időd arra, hogy olyasmit csinálj, ami kikapcsol

Kicsit kimozdít a karantén, otthoni hétköznapi helyzetből, feladatokból, amivel kicsit el távolodni a mindennapoktól, problémáktól, nehézségektől

- ez mindenkinek teljesen más, van akinek a sport, a kultúra, egy film, egy könyv,
- van akinek meditáció, relaxáció, séta, bármilyen lassú mozgás
- lesz akinek a problémák kibeszélése, akár segítő megkeresése
- lesz aki képzeletben fog utazni,
- vagy a filmek, dokumentum filmek, könyvek, régi fényképek nézegetése közben kapcsolódik ki és
- van, akinek teljesen más segít

Találd meg neked mi válik be, hogy működtök jól!

ÉRZELMEK FELISMERÉSE

Mielőtt belevágunk a lelki, vagy gondolati szintbe, előtte még egy kis „alapozó”.
Az előzőekben olvashattad, hogy érdemes felkészülni arra, ami előttünk áll, ami nem lesz könnyű. Most pedig arról lesz szó, hogy mégis hogy vagyunk, min megyünk keresztül, milyen érzések és milyen gondolatok lehetnek bennünk egy ilyen helyzetben.
Aztán lesz még szó a folyamatról, hogy hasonló helyzetben (ami ugye nem volt még), illetve más országokban, akik már keresztül mentek a vírusfertőzés korábbi fázisain, mi várható, mi fog velünk, bennünk történni, hogy fogjuk érezni magunkat.

Hogy vagyunk, mi zajlik bennünk, milyen érzések kavarognak ilyenkor bennünk?

- félünk, aggódunk, vagy akár pánikolunk a fertőzéstől, hogy lesz-e mit enni, lesz-e munkám, bevételem, mi lesz az idős szülőkkel, betegek leszünk-e

- idegesek, fáradtak vagyunk, mert össze vagyunk zárva család, gyerek, tanítani kell, esetleg egyedülálló anyaként, vagy férj dolgozik vagy fordítva, le kell kötni őket, magunkat, próbálunk megfelelni, emiatt viták, konfliktusok alakulhatnak ki
- unottakká válhatunk, motiválatlanná, nincs idő feltöltődni, kikapcsolódni, vagy ha van is ellaposodik, már unjuk, kimennénk kirándulni (azt még lehet), moziba, színházba, hiányzik a társaság, unjuk az online eseményeket, gép előtt ülést,
- nem is vesszük észre, hogy szarul vagyunk, és a másikra haragszunk – ami szintén konfliktust okozhat,
- vagy észrevesszük, hogy nem vagyunk jó, de nem tudunk ellene tenni, nem tudjuk a megoldást
- mindez együtt elvezethet depressziós hangulathoz, szorongáshoz, szomorúsághoz

Az érzéseid felismerése:

Az előző pontban megnéztük, hogy milyen érzések kavaroghatnak mostanában benned. Viszont hiába írok én erről, ha az érzéseidet nehezen tudod felismerni. Plusz a következő fejezetben leírt módszerhez is szükséges, hogy tisztán „lásd", milyen érzés is az, ami benned van.
Ezért ebben a részben ahhoz nyújtok segítséget, hogy könnyebb legyen az érzéseket azonosítani, megismerni, hogy benned, hogy jelennek meg.
Először nézzük meg, hogy miért gondolom, hogy nem ismerjük fel az érzéseinket.

Miért nem szoktuk tudatosítani az érzelmeinket?

Elég cél és tett orientált társadalomban élünk, ahol az érzelmek megmutatása, sőt megélése sokszor, sok helyen nem megszokott, talán nem is elfogadott.

Mindezek miatt kialakulhattak sokunkban az alábbiak:

- az érzéseink nem számítanak, csak a tettek, mivel teljesítmény orientált a világunk
- félünk kifejezni az érzéseinket, mert attól gyöngébbnek tűnhetünk
- bűnösnek, rossznak, másnak érezhetjük magunkat, ha úgy látjuk, az érzéseink nem helyénvalóak
- elbátortalaníthat, ha kifejezzük az érzéseinket (pl. a férfi sosem sír jeligére)

Ezért aztán nem mutatjuk meg, nem fejezzük ki, vagy akár el is nyomjuk magunkban az érzéseinket!

Hidd el, ismerős, én ezt gyerekkorom óta csináltam (valahogy ott nem volt "divat" az érzések megmutatása...) és később az önkifejezésemben nagyon gátolt, hisz azt sem tudtam mi van bennem, akkor viszont, hogy fejezzem ki mire van szükségem...

Fontos, hogy azzal is vissza tudod szerezni az életed irányítását, ha újra megéled az érzéseket és főleg, ha kifejezed azokat, mert akkor látják mi van veled, annak megfelelően közelednek, kommunikálnak, és te is jobban tudod az igényeid, elvárásaid elmondani.

Első lépésként tehát azt kell felismerned, mi van benned.

Az érzelmek felismerésének lépései

1.

Vedd észre milyen érzetek, érzések vannak benned

2.

Azonosítsd, hogy mi az ez érzés (nevezd meg)

3.

Ismerd fel, hogy mi fog benned, veled történi az érzés hatására

4.

Ez hogyan fogja befolyásolni az újabb érzelmi állapotodat, amibe kerülsz

pl. most a félelem erős sokunkban: ez mikor és hogyan jelenik meg benned, biztosan félelem-e, hogyan hat rád, mi játszódik le benned? Ha elkezdesz félni, az még milyen állapotba visz: pánik, kapkodás, idegesség, düh, szorongás, esetleg depresszió?

Fontos megértem: az érzelem és maga az állapot, az két különböző dolog!

1. az ÁLLAPOT maga az érzet, amit fizikailag érzékelsz, fizikailag érzékelhető
2. az érzés pedig annak pszichológiai, gondolati lefordítása, az állapot cimkézése

Ez egy folyamat:
szituáció - megtörténik az érzékelés, erről van gondolatod - ez lesz maga az állapot - azt lefordítod érzéssé (cimkézés) - végül ebből lesz az érzés

A test felel a érzékelésre először, majd az elménk ezt lefordítja, megcimkézi és ebből lesz az érzés (mindez másodpercek alatt).
pl. félelem: érzékelsz valamit, ebből tapasztalat alapján azt gondolod, hogy félsz - ettől a gyomrod táján szorítást érzel, *valóban elkezdesz félni – rájössz, beazonosítod, hogy akkor ez a félelem – majd tényleg elkezdesz úgy igazán félni, ilyen állapotba kerülsz*

Nagyon fontos! Ez azt is mutatja, hogy az érzés, mint címke, nem azonos azzal, amit érzékelsz. Ahogy az NLP-ben mondják, a térkép nem egyenlő a területtel, amiről az szól. Utóbbiban sokkal több minden van, amit nem lehet egy térképbe sűríteni, plusz ahány térkép, annyi eltérő ábrázolás, kinek mi fontos, mi tűnik fel, eltérő mérések stb.

Ugyanez igaz az érzésekre. Van általános elfogadott címke az állapotra, de az mindenkinek picit mást jelenthet!
pl. dühös vagyok: ez valakinél éppen csak idegesebb a nyugodt állapotánál, másnál az a szó már azt jelenti, hogy felforrt az agyvize.

Találd meg a saját folyamatodat, neked mi a félelem, neked mit jelent, hogy jelenik meg benned, így már egy fokkal közelebb vagy önmagad irányításához!

Tedd fel magadnak ezeket a kérdések

Hogy vagyok?
Honnan tudom ezt?
(mit teszek, reagálok)

Pontosan mit érzek, milyen tünetek, érzetek vannak a testemben?

Hol érzem ezt?
Hol kezdődött a testemben?
Halad valamerre?

Más embereken hogyan veszem észre?
Ezeket látom magamon?

Tesztbeszédem, hangszínem, tónus, viselkedés hogyan jelenik meg?

Hogyan hasznosíthatod a mindennapokban az érzelmek felismerését?

- Ha észreveszed a tüneteket, könnyebben tudatosítod az érzést.
- Ha tudatosítottad az érzést, erre tudsz aztán reagálni.

LELKI, GONDOLATI SZINT

Az előző részekben beszéltem a fizikai, testi szintről, majd megnéztük milyen érzések, érzelmek is lehetnek bennünk. Ebben a részben lelki, gondolati működésünk szempontjából nézzük meg mindezt.

A következőkben nem arról fogok beszélni, hogy szerintem mi a jó, hanem arról, hogyan tudod jobban, kezelhetőbben, nyugodtabban megélni a mostani szituációt. Ehhez pedig, a gondolkodásmódunk két fő területéről fogok mesélni.

Ez egyik az, hogyan tudjuk a gondolataink észrevételével, majd megvizsgálásával megváltoztatni az érzelmi, lelki állapotunkat, ezáltal pedig azt, ahogyan reagálunk: akár érzelmileg, akár viselkedésünk szempontjából. A másik pedig az, hogyan tudjuk magunkat belül megerősíteni, az önbizalmunkat, a magabiztosságunkat, ennek során milyen belső forrásainkra tudunk támaszkodni és azok hogyan tudják segíteni a jobb, vagy legalábbis önazonosabb döntéseinket.

Ezután pedig a gondolatok erejéről mesélek.

A bennünk szaladgáló gondolatok ugyanis befolyásolják az érzéseinket, azt, ahogy vagyunk, az pedig a reakcióinkat a külvilágra, az eseményekre, a többiekre. Ezáltal azt, ahogy viselkedünk, ahogy kommunikálunk.
Majd ezek a reakciók eseményeket váltanak ki a körülöttünk lévő világban, amelyek megint gondolatokat indítanak el bennünk, azok újra érzéseket eredményeznek, amelyekre megint reagálunk. És így megy ez körbe-körbe.

Ezért mondják gyakran, hogy mi irányítjuk az életünket, azt, ami velünk történik. Csakhogy mindezt legalább félig nem tudatosan tesszük! Mert ezeket a gondolatokat sokszor észre sem vesszük, vagy ha igen, akkor is gyorsan túllépünk rajta, hiszen ezek egyfajta automatikus gondolatok. Legtöbbször csak azt vesszük észre, hogy rosszabbul vagyunk.

A negatív gondolatokkal szépen bepörgetjük magunkat egy negatív spriálba, ami negatív érzéseket vált ki és a reakciónk is ilyen lesz, amely persze másokban is ugyanilyen éréseket és viselkedést vált ki. A baj ezzel „csak" annyi, hogy a gondolataink nem mindig fedik le 100%-ban a valóságot, azokban bőven benne vagyunk mi is, ahogy látjuk a világot, ahogy észleljük, a tapasztalataink, a megszokottak alapján.

Furcsa? Egyből úgy érzed ez nem így van?

Pedig, ha megvizsgálod, akkor biztosan észreveszed, hogy sokszor tényként kezelsz feltételezéseket, hogy szinte azt hiszed, valami elhangzott, pedig csak gondolatban tetted hozzá a mondatokhoz automatikusan. Vagy valami még nem is történt meg, de te már biztosan tudod, hogy úgy lesz, ezért tényként kezeled.

Nem azt mondom, hogy ezekben nincs igazság, vagy hogy ezek nem tudnak így megtörténni.
Csak azt , hogy ez nem 100%-ban a valóság, és a baj akkor van, ha erre a nem 100%-os valóságra reagálsz érzelmekkel, viselkedésekkel. Mert amíg a tényekkel lehet mit kezdeni, addig a feltételezésekkel, jövendőmondással nehéz, hiszen hogy oldasz meg egy olyan problémát, ami még csak a képzeletedben létezik. Viszont rossz érzéseket prímán tudsz magadban ezzel kelteni.

Mi a megoldás?

A gondolatokat észrevenni, majd megvizsgálni, hogy mennyire állnak közel a valósághoz. Ha ez sikerül, akkor tudsz ellene, avagy érte tenni. Ha nem, akkor pedig vissza kell azokat hozni a valóság talajára, akár úgy, hogy átfogalmazod. Újra és újra, amikor felbukkannak benned. És ettől leszel, lehetsz jobban.
/erről szól a kognitív módszer/

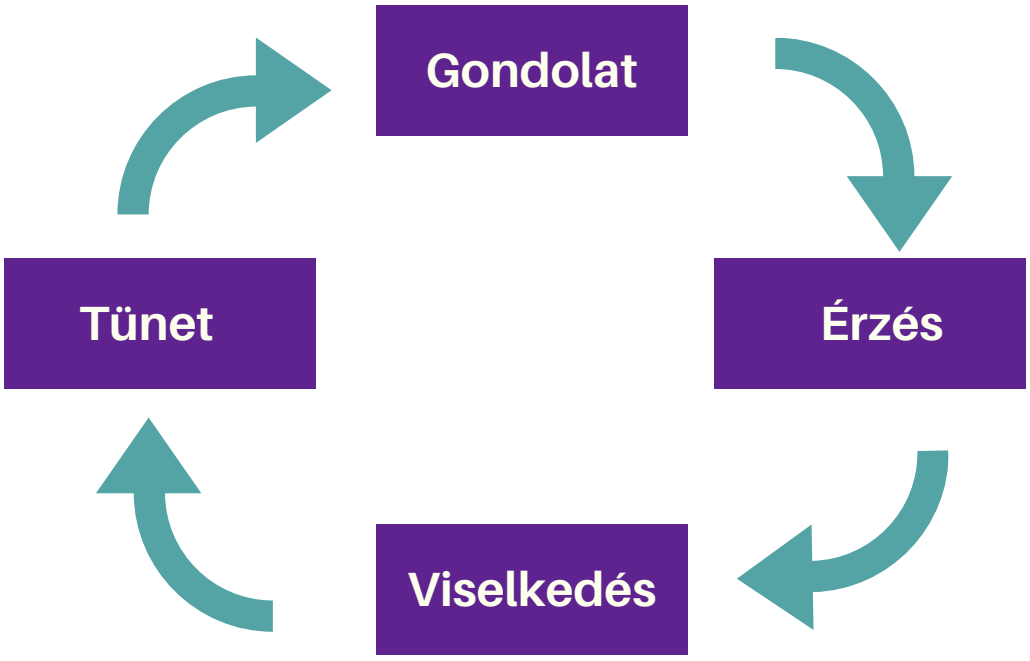
Mondhatjátok, hogy ok, de ebben a helyzetben, mégis hogyan legyenek pozitívabbak a gondolataim?
Ne azt várd, hogy szivárványnak láss mindent, csak azt, hogy a valóságra, az ismert, valódi tényekre reagálj. Nem kell elbagatelizálni a vírus helyzetet, nem kell hátat fordítani az összes hírnek. De azt megteheted, hogy bár felkészülsz, de nem pörgeted magad pánikba azzal, amit még nem tudsz, hogy mi fog történni, mikor mi várható, stb.
Ha most csak az jár a fejedben, hogy megbetegszel, és ez minden gondolatodat kitölti, akkor nem fogod tudni megtenni a szükséges előkészületeket. Ilyenkor lehet, hogy fejvesztve rohansz a gyógyszertárba maszkért, fertőtlenítőért és közben nem gondolsz arra, hogy ott is védekezz.

Ilyenkor lehet, hogy annyira lebénít a félelem, hogy nem tudod ellátni a családot, bevásárolni, főzni, dolgozni, ezáltal gyengítve meg magadat és önmagatokat.

De **ha reálisan tudsz nézni a szituációra**, hogy mi várható, hány beteg van, hogyan lehet megelőzni a fertőzést, akkor fel tudsz készülni. És ha fel tudsz készülni, akkor nyugodtabb leszel, és ha nyugodtabb vagy, akkor jobban előre tudod látni a lehetőségeket (és nem tényként, hanem lehetőségként)!
Így működik ez dióhéjban, persze nem könnyű folyamatosan tudatában lenni a gondolatainknak, de tanulható.

Próbáld ki, figyeld a gondolataidat, érzéseidet és az azokra adott reakcióidat. Majd következő lépésként vizsgáld meg azokat, hogy mennyire reálisak, hogyan lehetnének valóságosabbak és ahogy ezt átgondolod, figyeld, hogyan változik meg az, ahogy érzed magadat!

Az Én utam csoportban egyébként több posztban fogjuk ezt a módszert használni és példák mentén megnézni, hogy hogyan lehet működtetni, hogyan hathat!



A fentiekben leírtak a kognitív (gondolatokkal dolgozó) terápiás módszeren alapulnak, ha erről többet szerertnél tudni, vagy kipróbálni, nézz körül a Megoldásműhely web oldalán.

BIZONYTALANSÁG CSÖKKENTÉSE

A mostani helyzetben az egyik legnehezebb, legrosszabb az, hogy nem tudjuk mi vár még ránk és főleg, hogy az egész karantén helyzet, vírus terjedés meddig tart. Nem tudjuk, hogy alakul a gazdaság, lesz-e munkánk, megmarad-e a fizetésünk, átalakul-e a munkavégzés módja tartósan, vagy visszatérünk a régi módira.

A gyerekeink mikor mennek vissza iskolába, még nyár előtt, vagy ősszel, vagy még később? Mi lesz az érettségizőkkel, a diplomázókkal, a tanfolyamokkal, tréningekkel? És mi lesz a munkámmal, vagy mikor lesz újra munkám, ha szolgáltató vagyok, turizmusan, kereskedelemben (nem élelmiszer) dolgozok, vagy olyan területen, ami most nehézkes, vagy működésképtelen.

És egyáltalán, hogy fogunk ezután élni, még akkor is, ha lecseng a vírusterjedés, hogy megyünk majd ki újra nyugodtan az utcára, egy bevásárló központba, moziba, színházba, hogyan adunk puszit nyugodt szívvel, vagy ölelünk meg valakit?

Annyi a bizonytalanság most, hogy ha ebbe mind belegondolunk, akkor az már önmagába agyonnyomhat bennünket, elkezdhetünk félni, szorongani, pánikolni a jövőn.

Mit lehet ezzel tenni?

Hiszen válaszokat a fenti kérdéseinkre azonnal nem kaphatunk, a fizikai valóságon, ami most van és ami még várható, nem tudunk változtatni.

De egy valamin tudunk, azon, ahogy erről gondolkozunk, ahogy erre fejben felkészülünk. Mégpedig a bizonytalanságtól való félelem lényege az, hogy ha nem tudjuk mi vár ránk, akkor nem tudunk rá felkészülni sem.

De ha fejben át tudjuk gondolni az alternatívákat, lehetőségeket, elképzelni mi minden történhet, akkor ezekre az alternatívákra már fel tudunk készülni.

Ezt kell tehát tenni. Végiggondolni, milyen események, változások, megszorítások, lefolyás történhet még a világban, az országban, az iparágunkban, a cégünkben, a munkánkban és végül bennünk magunkban. Nem jóssá kell válni, hanem amennyire a mostani információk alapján látható, átgondolni az eshetőségeket. És azokra terveket készíteni, legalább fejben.

Példák:

hogyan oldjuk meg, ha júniusban vége az iskolának és továbbra is itthon kell maradni, mellette pedig dolgozni. Másik lehetőség, mit tudunk tenni a gyerekekkel, ha júniusban feloldják a karantént, de nem tudok szabadságra menni.

Ha nincs munkám, meddig elég a tartalékom? Ha nincs tartalék, hogyan tudok máshogy pénzt keresni, milyen lehetőségeim vannak. Ha most van munkám, de várható további megszorítás, mi történhet, kevesebb fizetés, kevesebb munkaidő? Ebben az esetben mit tudok tenni?

Ha vége lesz nyáron a karantén helyzetnek, akkor mit fogok tenni, hogy fogok élni, dolgozni, mit tudok csinálni, hogy tudok visszaszokni. Ha csak ősszel lesz vége, akkor hogy leszek vajon addigra anyagilag, lelkileg? Milyen módon tudom újraindítani az életemet?

Ilyen és hasonló lehetőségeket gondolj végig. Akár fejben, gondolatban, akár vizualizáld, képzeld el, akár írd le, mit gondolsz. Csinálj terveket, hogyan készülsz fel, miket tudsz tenni, hova tudsz fordulni.
Bármilyen eszköz, módszer jó, ami neked működik, segít abban, hogy szembenézz a várható jövővel.

Egy dolgot ne tégy.
Ne pörgesd bele magad egy negatív spirálba azzal, hogy csak agyalsz azon, hogy mi minden rossz történhet, ott megragadsz és nem mész tovább a megoldási lehetőségek irányába.

Hogyan fogsz mindettől megerősödni?

Úgy, hogy ha tudod mi minden várhat rád, és van ezekre terved, ötleteid, akkor bármi történik (még akár más is, mint amit te vártál), sokkal könnyebben fogsz reagálni. És legfőképp nem az köt le, hogy az ismeretlentől félj, hanem elébe mész annak és ez borzasztóan bátorrá tud tenni:-)

Pár szó rólam

Coachként arra vállalkozom, hogy ha eljutsz odáig, hogy máshogy szeretnél élni, akkor tovább tudlak segíteni a saját utadra.
Akkor tudlak támogatni a változásban, ha igazán szeretnél máshogy gondolkodni, dolgozni, működni. Hiszen a segítő munkám fókuszában az áll, hogy olyan embereket támogassak, akik talán túl vannak valamilyen nehéz élethelyzeten (akár válás, szakítás, akár haláleset, vagy más az életüket megrengető esemény) és abból szeretnének felállni, továbblépni, az életüket máshogy élni.

Azért hoztam létre ezt az anyagot, hogy a mostani nehéz helyzetben meglásd a változtatási lehetőséget és élni is tudj vele!

MEGOLDÁSMŰHELY

A Te Utad

Amiért a Te utad-at létrehoztam:

Egész fiatal korom óta érzem, hogy szeretnék valami hozzátenni a világunkhoz.
Később rájöttem, hogy nem én leszek az új Einstein, viszont apró dolgokban jobbá tudom tenni az életünket. Ilyen világ viszonylatban talán apró dolgok, de egyéni szinten hatalmasak, amikor egy embernek segíteni tudok, hogy jobban érezze magán a bőrében, vagy megtalálja merre menjen tovább, mivel foglalkozzon, esetleg megoldjon egy régóta húzódó élethelyzetet.

Hol találsz meg?

A **weboldalamon** további infókat találsz a Te utad módszerről, folyamatról

Megtalálsz a **facebook**-on további érdekes posztokkal, beszámolókkal

Ha egy fejlődés iránt elkötelezettek közösségének lennél a tagja, gyere az **Én utam önfejlesztés** facebook csoportomba

Az **Instagramon** azt képekben hogyan dolgozom, miről mesélek

Írhatsz nekem email-t: emese@megoldasmuhely.hu

Amivel még támogatni tudlak

Egyéni konzultáció, coaching folyamat

A változtatáshoz hozzásegítő workshop-ok

Körutazás az életedben ebook

Köszönöm, hogy elolvastad az anyagot, remélem hasznosnak találtad és találkozunk még!

Szikora Emese - coach

Megoldásműhely