

ÖNGONDOSKODÁSI NAPTÁR

EZ AZ ÖRÖKNAPTÁR SEGÍT NEKED,
HOGY TUDATOSABBAN ODAFIGYELJ
MAGADRA.

HÚSZ PLUSZ EGY FELADATOT ÉS
GONDOLKODÁSMÓDOT FORMÁLÓ
ÖTLETET TALÁLSZ BENNE, AMIT
BÁRMIKOR ELKEZDHETSZ, DE
VEZETHETED EGY HÓNAPON
KERESZÜL IS. ÖT-HÉTNAPONKÉNT
TARTS EGY-KÉT NAP SZÜNETET, HOGY
LEGYEN IDEJE HATNI A
GYAKORLATOKNAK.

”Az ember nem érezheti jól magát a saját
jóváhagyása nélkül.”

- Mark Twain



ELSŐ HÉT, 1. NAP – FELADAT

A teljesen stresszmentes élet manapság már nem megvalósítható célkitűzés, azonban fontos, hogy legyenek a kezünkben hatékony, hosszútávon is fenntartható eszközök a stresszel való megküzdésre.

Első lépésként szánj időt a testi-lelki öngondoskodásra! Nyomtasd ki vagy töltsd le a naptárunkat és valósítsd meg a napi feladatokat! Ma próbáld megfogalmazni és jegyed fel ide, hogy milyen, amikor valóban jól érzed magad a bőrödben! Testi és lelki szinten mit érzel? Írd le minél részletesebben ezt az állapotot!



JEGYZETEIM _____

ELSŐ HÉT, 2. NAP – FELADAT

Az öngondoskodásnak fontos, ám sokszor alulértékelt része, hogy a testi, fizikai, fiziológiai igényeinket sem hanyagoljuk el. Amikor beszippan a munka, néha még inni is elfelejtünk. Gondold ki, neked mi segítene abban, hogy meglegyen a napi 2–3 liter folyadékbevitel. Viszel annyi vizet magaddal és figyeled, hogy elfogyott-e aznap? Vagy letölthetsz egy applikációt, ami rendszeres időközönként figyelmeztet, hogy igyál?



JEGYZETEIM

ELSŐ HÉT, 3. NAP – FELADAT

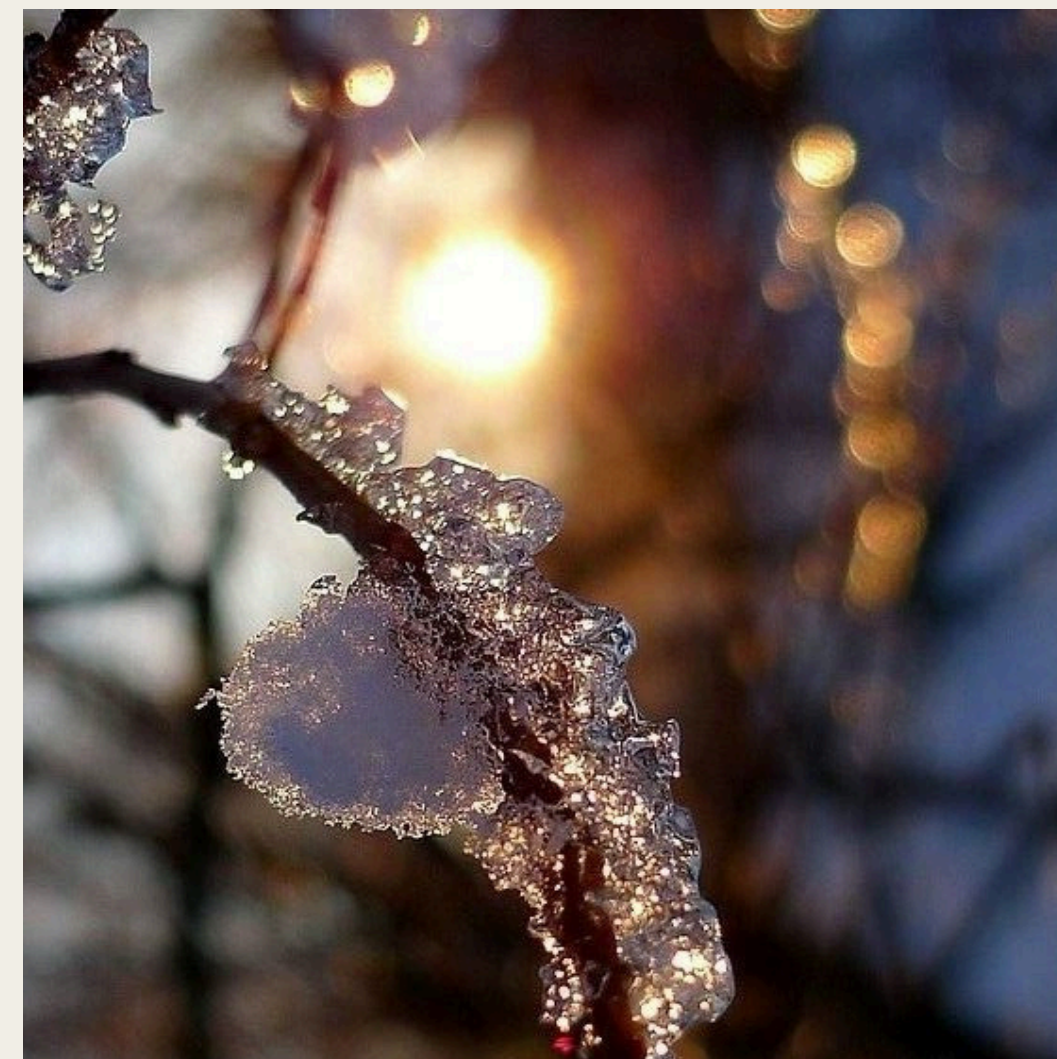
Előfordult-e már, hogy bizonyos helyzetekben túl kritikus voltál saját magaddal? Segítheti a nézőpontváltást, ha elképzeled, hogy a legjobb barátod van egy hasonló szituációban. Vajon hozzá hogyan szólnál, neki milyen tanácsokat adnál? Az „önegyüttérzés” kifejezés azt jelenti, hogy ugyanolyan türelemmel, elfogadással és empátiával bánunk saját magunkkal, mintha azt egy hozzánk közel álló baráttal, hozzátartozóval tennénk. Ne mondd magadnak, ha egy hozzád közelállónak sem mondanád!



JEGYZETEIM

ELSŐ HÉT, 4. NAP – FELADAT

A természetben való időtöltés hozzájárulhat lelki jóllétünk fenntartásához. Azok az emberek, akik sok időt töltenek a természetben, sokkal energikusabbak és elégedettebbek az életükkel. Megfigyelhetjük, hogy ennek ellentéte, a bezártság, gyakran jár rossz közérzettel. A zöld környezet energiával tölt fel, segít a figyelmi fókusz helyreállításában, ráadásul a szabadban való időtöltés általában magasabb fokú fizikai aktivitással is párosul – ezek a tényezők pedig segíthetnek a stresszel való megküzdésben is. Ma legalább 1 órát tölts a természetben, jóféle szabad levegőn!



JEGYZETEIM

ELSŐ HÉT, 5. NAP – FELADAT

Gondold végig a napod, és írd le 3 olyan dolgot, amiért hálás vagy! Ez segít a hiányok és negatív érzések helyett a pozitív érzésekre, valamint a már meglévő erőforrásainkra fókuszálni. A hála megélését tudatosan is gyakorolhatjuk, ameddig be nem épül az általános szemléletmódunkba. Erre jó eszköz a hálanapló vezetése, máától kezdve akár minden nap, legalább egy héten keresztül. Írd ide mikért vagy hálás az adott napon, és gondold végig azt is, hogy miért volt ez az akár apró, akár nagyobb dolog jó neked.



JEGYZETEIM

MÁSODIK HÉT, 1. NAP- FELADAT

Ezen a héten írd be a jegyzetbe minden nap, hogy mik voltak a "jó idők" az egyetemhez kapcsolódó napi teendőidben? Milyen feladatokat szerettél? Mik okozott pozitív érzéseket benne? Sikerült-e akár rövid időre is flow-ba kerülnöd? Leírhatod a feladat mellé azt is, hogy pontosan melyik része volt örömteli, hol voltál, kivel foglalkoztál vagy ki volt a társad a feladatban. A hét végén nézd majd vissza, hogy látsz-e benne mintázatokat.



JEGYZETEIM

MÁSODIK HÉT, 2. NAP – FELADAT

A főzés fokozza a kreativitást, és ha barátokkal vagy családtagjaiddal közösen teszed, segít kapcsolatot építeni másokkal. Különösen hasznos lehet egy nehéz munkanap után: mivel fókuszált figyelmet igénylő tevékenységről van szó, segíthet abban is, hogy „lekapcsolódj” a munkahelyi feladatokról. Habár a táplálkozás alapvető biológiai szükségletünk, az ételek mértékkel történő, tudatos élvezete nem bűn, sőt, hozzájárulhat lelki jóllétünkhöz is.

És a főzés után tudatosan élvezd az étel ízét!



JEGYZETEIM

MÁSODIK HÉT, 3. NAP – FELADAT

Ezt a légzőgyakorlat bárhol, bármilyen helyzetben tudod alkalmazni. Első lépésként helyezkedj el kényelmesen!

1. Négy ütem alatt, lassan lélegezz be, az orrodon keresztül!
2. Tartsd bent a levegőt négy ütemig!
3. Fújd ki a levegőt a szádon keresztül, miközben gondolatban négyig számolsz!
4. Tarts négy ütemig tartó szünetet.

Majd kezd újra a kört, és gyakorold legalább néhány percig!



JEGYZETEIM

MÁSODIK HÉT, 4. NAP – FELADAT

A sport testi egészségre gyakorolt jótékony hatásai ismertek. Ugyanakkor a rendszeres testmozgás a lelki egészségünk megőrzésének szempontjából is fontos: növeli az önbizalmat, pozitív hatással van a testképre, segít az éjszakai pihentetőbb alvásban, a szellemi frissesség megőrzésében és a stresszel való megküzdésben is. A testmozgás oldja a testi feszültséget az izommunka által, és fejleszti az egyén képességét, hogy megbirkózzon az előtte álló kihívásokkal. Ma próbálj ki valami olyat, amit nem szoktál csinálni! Rollerezz, táncolj vagy fuss fél órát!



JEGYZETEIM

MÁSODIK HÉT, 5. NAP – FELADAT

Elsőre talán úgy tűnik, hogy a kedvességgel kizárólag a másoknak teszünk jót, de a kedvesség arra is pozitív hatással van, aki adja. Erősíti az önértékelést, az emberi kapcsolatokat, az élet értelmességébe vetett hitet is. És a legjobb, hogy a kedvesség tanulható: a kedvességet bárki elsajátíthatja, amennyiben tudatosan odafigyel a gyakorlására. Mindannyian lehetünk kedvesek, hiszen ez az adott helyzetben sokszor döntés kérdése. Legyél ma önzetlenül kedves legalább egy emberrel!



JEGYZETEIM

És ne felejtse el áttekinteni a heti "jó idők" feladat jegyzeteit, hogy lásd, neked mi okozott örömet a héten!

HARMADIK HÉT, 1. NAP – FELADAT

Állítsd be a telefonodon az időzítőt, és adj magadnak ma 15 percet, amikor semmit nem csinálsz. Tényleg semmit: nem csak fizikailag nem tevékenykedsz, hanem a gondolataidat sem irányítod, nem töprengsz semmin célirányosan. Ha jön egy gondolat, csak engedd továbbmenni és ne kapaszkodj bele. Ábrándozhatsz, lehunyhatsz a szemed, ülhatsz, fekhatsz vagy sétálhatsz – a lényeg, hogy ne legyen célirányos. A hollandok szerint ez az ún. “niksen” állapot, ami a jóllét egyik titka.



JEGYZETEIM

HARMADIK HÉT, 2. NAP – FELADAT

Monitorozd az érzéseidet! Melyik társad, melyik tanárod vagy családtagod milyen érzést vált ki belőled?

Legyél őszinte magaddal! Kinek a közelében szeretsz lenni, és kinek a közelében nem? Kivel jó közösen időt eltölteni, a társaságában lenni, közös feladaton dolgozni, és ki az, akivel kevésbé? Vannak-e emberek körülötted, akik semlegesek és semmilyen érzést nem váltanak ki belőled? Nyugodtan folytasd több napon át ezt a megfigyelést.



JEGYZETEIM

HARMADIK HÉT, 3. NAP – FELADAT

Az érintésnek, ölelésnek rendkívüli szerepe van a lelki és fizikai egészségünk megőrzésében. Egyéni eltérések vannak abban, hogy ki mennyire igényli a fizikai kontaktust, de az biztos, hogy ölelés közben oxitocin, azaz "szeretethormon" szabadul fel. Nem csak szeretteink megölelése, hanem a házi kedvencek simogatása is ugyanezt az érzést és oxitocin-fröccsöt váltja ki. Az emberre már a kisállatok simogatása, dorombolása is megnyugtató hatással bírhat. Ma tudatosan éld át, milyen jó érzés megölelni vagy megsimogatni valakit, akit szeretsz!



JEGYZETEIM

HARMADIK HÉT, 4. NAP – FELADAT

Számos kutatás kimutatta, hogy jótékony hatással van a kreativitásra, a teljesítőképessegre, a hosszú távú memóriára, továbbá csökkenti a szorongást és a feszültséget egy kis szieszta! A legmegfelelőbb időpont valahol félúton az ébredés és a lefekvés között húzódik, a kora délutáni órákban. Körülbelül 20–30 perc már elegendő a fáradtságérzetünk enyhítésére, ennél hosszabb időtartam viszont felborítja az alvás-ébrenlét ritmusát. Szundíts egyet ma délután!



JEGYZETEIM

HARMADIK HÉT, 5. NAP – FELADAT

Mindennapi tevékenységeinket célok mentén szervezzük, azonban nem mindegy, hogyan! A jól megválasztott, megvalósítható, átgondolt tervekkel rendelkező emberek elégedettebbek életükkel és kevésbé stresszesek. A jól megválasztott célok konkrétak (azaz pontosabban körülhatárolt tevékenységre vonatkoznak), mérhetőek (tehát meg tudjuk határozni, hogy az adott célkitűzés teljesül-e), és összhangban vannak a képességinkkel.

Szánj ma reggel pár percet arra, hogy megtervezd a teljes napodat vagy hetedet!



JEGYZETEIM

NEGYEDIK HÉT, 1. NAP – FELADAT

Neked is jár a kényeztetés, és ez nem luxus, hanem alapszükséglet. Elmehetsz fodrászhoz, masszázusra vagy kozmetikushoz.

De otthon is megteremtheted a hétköznapi kényeztetés lehetőségét. Egy szépségmaszk, egy lábfürdő és radírozás, egy hajpakolás vagy akár csak egy illóolajos és gyertyafényes hosszú fürdőzés könnyen elérhető – ha tudatosan odafigyelsz, hogy helyet és időt teremts nekik a mindennapjaidban.



JEGYZETEIM

NEGYEDIK HÉT, 2. NAP – FELADAT

Tudod-e, hogy mi az, ami téged mindig megnevettet? Egy mém, egy vicces videó vagy egy könyvrészlet? Netán a fotóid között van olyan, amiről eszedbe jut egy vicces történet? Ha már tudod, akkor bátran használd ezeket, hogy felszabadultan nevetni tudj. Ha még nem tudod, akkor kezd el keresni, és akár másoktól is kérhetsz ajánlást. Az sem baj, ha nevetés közben még a könnyed is kicsordul. Sőt!



JEGYZETEIM

NEGYEDIK HÉT, 3. NAP – FELADAT

Az öngondoskodás fontos része, hogy tudatosítsuk a határainkat, és merjünk bátran nemet mondani azokra a feladatokra, amik már túlságosan megterhelőek vagy amikben nem érezzük magunkat kompetensnek. Egy megindokolt, alátámasztott "nem" mindkét fél számára hasznosabb, mint elvállalni a feladatot és utána halogatni az elégedését.

Kezdj a kisebb dolgokban gyakorolni, először például nemet mondani a nyolcadik kávéra, és figyelj a következményeket. Aztán szélesítsd ezt a kört fokozatosan.



JEGYZETEIM

NEGYEDIK HÉT, 4. NAP – FELADAT

Az önmagunkról való gondoskodásnak része a testünk megfelelő ellátása is. A rohanás, időhiány miatt gyakran nem figyelünk arra, hogy egészséges ételek kerüljenek a tányérunkra, pedig a jó ételek a test mellett a lelket is táplálják. Az sem mindegy, hogy az ételünket hogyan esszük meg, rohanva két feladat között vagy megadjuk magunknak erre is a megfelelő időt. Ha tovább fokoznád a tudatosságot, akkor vezesd be a jelentudatos étkezést, amikor a figyelmedet is az ételre fókuszálod.



JEGYZETEIM

NEGYEDIK HÉT, 5. NAP – FELADAT

A kertészkedés, zenehallgatás, olvasás igazoltan hatékony stresszoldó hatással bír. De bármilyen tevékenység, amibe könnyű belemerülni és képes a figyelmünket tartósan a jelen pillanatra fókuszálni ide tartozik, akár a színezés, a kirakózás, a horgászat, a legózás vagy bármilyen sporttevékenység. Még akkor is, amikor tartósan nehezebb időszakon megyünk keresztül, fontos, hogy időről időre ki tudjunk kapcsolódni. Szakíts ma legalább 2 órát egy olyan tevékenységre, amit igazán szeretsz!



JEGYZETEIM

ZÁRÓ FELADAT

Nézd át ezt a munkafüzetet, és jegyezd fel, hogy az elmúlt hónapban milyen pozitív tapasztalatid voltak az öngondoskodásban, és mit viszel tovább magaddal.

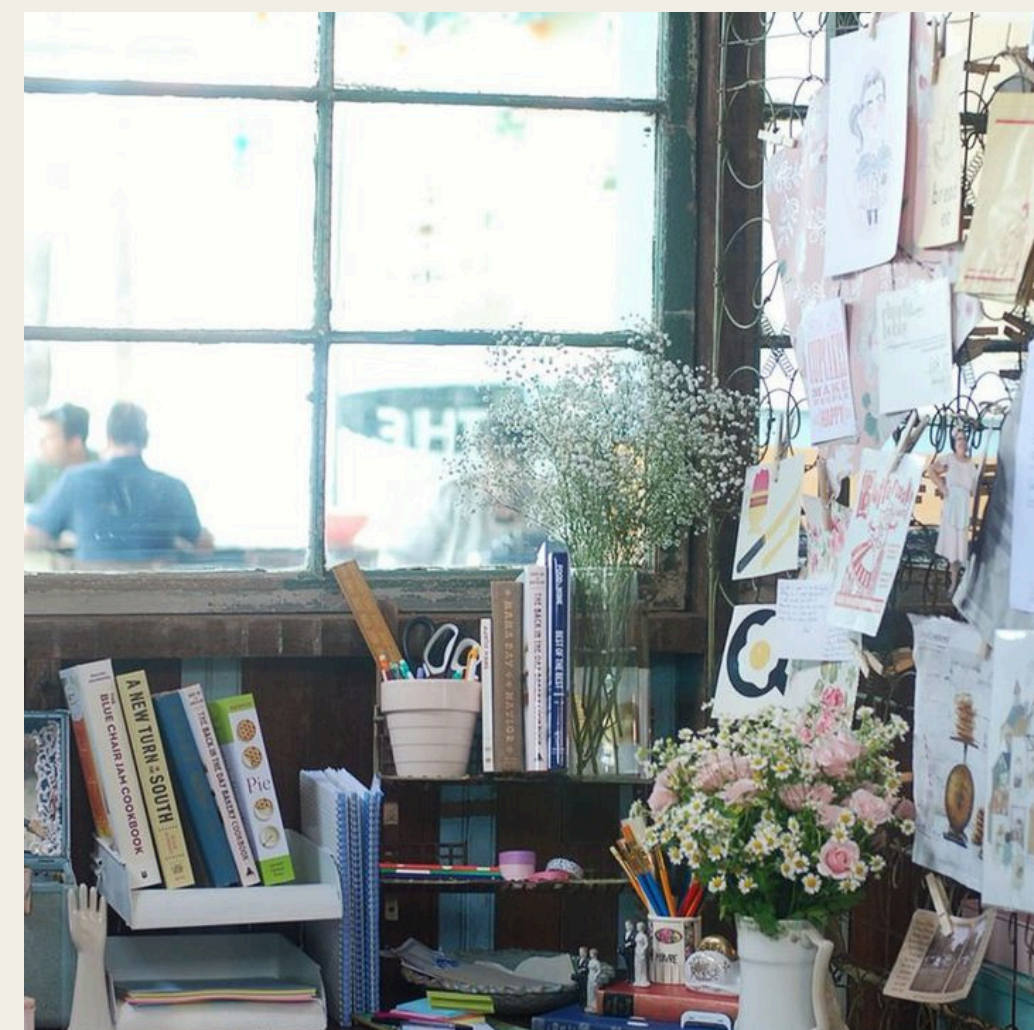
Bízunk benne, hogy találtál olyan gyakorlatokat, amik a magánéletedben és a munkádban is feltöltöttek, segítettek abban, hogy ne veszítsd el magaddal a kapcsolatot, és tudj magadra is figyelmet, fókuszot szánni.



JEGYZETEIM

RÁADÁS FELADAT A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKRA

A környezetekben lévő rend vagy rendetlenség, és a belső egyensúlyod erősebb összefüggésben vannak, mint gondolnád. Ha a szétszórt környezetet, dokumentumokat, számítógépes fájlokat rendbe rakod, belül is elindul a változás. Tudod, mi a titok? Hogy megtapasztalod a kontroll, az irányítás érzését és látványos hatásait. Ha érzed a hatóerődöt, belül is könnyebb megtalálni a középpontodat és a békédet. Tehát ma csinálj rendet egy választott területen, az asztalodon, a szekrényedben vagy akár a számítógépeden a fájlok között!



JEGYZETEIM

Abban a reményben búcsúzunk Tőled, hogy találtál hasznos gyakorlatokat, amelyeket a mindennapjaidba tudsz integrálni és segítségükkel a nehezebb időszakokban is kapcsolatban tudsz maradni az igazi érzéseiddel, igényeiddel. Mentális és fizikai jól-léted megőrzése nélkülözhetetlen ahhoz, hogy sikereket érj el a tanulmányaidban vagy az élet bármely más területén.

Terveink szerint rendszeresen jelentkezünk majd kiégés prevenciós információs anyagokkal podcastek, infografikák vagy hasonló naptárak formájában.

Témajavaslatokat szívesen fogadunk a sellei.beatrix@gtk.bme.hu e-mail címre!

dr. Séllei Beatrix

BME Tehetségsegítő Tanácsa

