



7 nap – 7 apró lépés

önmagad felé

Önismereti munkafüzet

Ez a munkafüzet nem teljesítmény. Nem kell tökéletesen kitöltened.
A cél az, hogy megállj, figyelj, és egy kicsit közelebb kerülj önmagadhoz.

Név: _____

Kezdés dátuma: _____



Hogyan használd ezt a munkafüzetet?

- Haladj a saját tempódban. Nem kell hét egymást követő napon elvégezned a lépéseket.
- Hetente háromszor szánj magadra 5–10 percet.
- Írj őszintén. Nincsenek jó vagy rossz válaszok.
- Ne próbálj mindent azonnal megoldani. Először csak vedd észre, mi történik benned.
- Ha valamelyik kérdés túl sokat mozdt meg benned, állj meg, lélegezz, és kérj támogatást, ha szükséges.

Egy kis emlékeztető

Nem kell mindig erősnek lenned.

Nem kell mindent egyedül megoldanod.

A figyelem, amit magadnak adsz, már önmagában is egy fontos lépés.

1. lépés – Mi tölt és mi merít?

Lehet, hogy nemcsak az energiád kevés, hanem túl sok minden elveszi azt. Figyeld meg, mi ad hozzá az életedhez, és mi vesz el belőled.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Mi adott ma energiát?

Mi merített ma?

Milyen helyzetben éreztem magam könnyebbnek?

Mi az, amiből a következő napokban kevesebbre lenne szükségem?

2. lépés – Hol mondasz igent, amikor nemet szeretnél?

Néha nem maga a feladat fáraszt el, hanem az, hogy újra és újra magadat teszed az utolsó helyre.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Mikor mondtam igent úgy, hogy belül nemet szerettem volna?

Mitől féltem volna, ha nemet mondok?

Mire lett volna akkor szükségem?

Mi lehetne egy kedves, de őszinte mondatom legközelebb?

3. lépés – Mire lenne most szükséged?

A „Mit kell még megcsinálnom?” kérdés helyett próbáld megkérdezni: „Mire lenne most szükségem?”

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Most arra lenne szükségem, hogy...

Mit érzek a testemben, miközben ezt leírom?

Mi az az egy apró dolog, amit ma megadhatok magamnak?

Kitől vagy mitől kérhetnék támogatást?

4. lépés – Mit halogatsz önmagaddal kapcsolatban?

A halogatás mögött gyakran nem lustaság, hanem félelem, bizonytalanság vagy túlterheltség áll.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Már régóta halogatom, hogy...

Mitől félek ezzel kapcsolatban?

Miért fontos ez nekem?

Mi lenne az első, egészen apró lépés?

5. lépés – Hogyan beszélsz magaddal?

Figyeld meg, milyen hangon szólsz magadhoz, amikor elfáradsz, hibázol vagy valami nem sikerül.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Egy mondat, amit gyakran mondok magamnak:

Mit érzek, amikor ezt mondom magamnak?

Mit mondanék ugyanerre egy szeretett embernek?

Az új, együttérzőbb mondatom:

6. lépés – Mit engedhetnél el egy kicsit?

Nem kell mindent végleg elengedned. Lehet, hogy most csak egy kicsit letehetnél valamit.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Amit most egy kicsit letehetnék, az...

Miért cipelem még mindig?

Mitől félek, ha nem viszem tovább ugyanúgy?

Mi az, amit ma nem kell megoldanom?

7. lépés – Mit vettél észre magadon?

A folyamat végén ne azt kérdezd, hogy tökéletesen megváltoztál-e. Inkább azt, hogy mit kezdtél el észrevenni.

Állj meg egy pillanatra. Lélegezz. Ne akarj jól válaszolni – csak légy őszinte.

Mi töltött?

Mi merített?

Hol tettem magamat háttérbe?

Mire lett volna szükségem?

Mit szeretnék másképp folytatni?

Mi az az egy apró lépés, amit most megteszek magamért?

A következő lépésem

Ezt az egy apró dolgot szeretném megtenni a következő 7 napban:

Záró oldal – Visszatérés önmagadhoz

Nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod. A felismerés, a megállás és az önmagad felé forduló figyelem már elindíthat valami újat.

A legfontosabb felismerésem ebből a folyamatból:

Amit most már másképp látok:

Amire szeretnék a jövőben jobban figyelni:

Amit szeretnék megengedni magamnak:

Az a mondat, amit magammal viszek:

Ha úgy érzed, hogy szeretnél mélyebben ránézni arra, mi történik benned, a Lépj tovább sessionben támogatással indulhatsz tovább: <https://www.feherpegazus.hu/leptovabb>

Nem kell mindent egyedül megoldanod. 💛

Netty