

2. hét – MEGÁLLÁS

A régi reflex helyett egy lélegzetnyi szünet

Ezen a héten egyetlen, de nagyon erős eszközt gyakorlunk: a megállást. Nem kell megváltoztatnod a reakciódat – elég, ha teret nyitsz előtte. A heti 60 perces önmagadra figyelő időpontod erre a hétre is érvényes: ez a hely, ahol megünnepelheted, amikor sikerült megállnod.

8. gyakorlat – A megállás technika

Idő igény: 5 perc

A cél nem az érzés elnyomása, hanem egy apró szünet beiktatása előtte.

Mire figyelj magadban?

- Milyen jelet ad a tested, mielőtt a régi reakciód elindulna?
- Meddig tartott most a 3 mély levegő – hosszabbnak vagy rövidebbnek érezted, mint gondoltad?

Mire figyelj a környezetekben?

- Változott-e valami a másik fél reakciójában, amíg te megálltál?

Feladat

Amikor legközelebb erős érzést észlelsz, állj meg: végy 3 mély levegőt, és kérdezd meg magadtól – „mi történik bennem most?” Írd le, mi történt.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Adok magamnak egy pillanatot, mielőtt válaszolok.”

Példa

Amikor a főnöke élesen szólt hozzá, Dóra korábban azonnal védekezett volna. Most megállt, vett 3 levegőt, és csak utána válaszolt – higgadtan, mint valaha.

9. gyakorlat – A 20 perces szabály

Idő igény: 5 perc

Ha egy helyzet triggerel, a legjobb, amit tehetsz, hogy időt adsz magadnak reagálás előtt.

Mire figyelj magadban?

- Milyen sürgetést érzel magadban, hogy azonnal reagálj?
- Mi változik benned 20 perc után?

Mire figyelj a környezetekben?

- Mit tudsz csinálni a 20 perc alatt, ami elvonja a figyelmedet a triggerről?

Feladat

Vezesd be ma a 20 perces szabályt: ha triggerelődsz, 20 percig ne csinálj semmit ezzel kapcsolatban – csinálj helyette valami mást, majd utána dönthetsz.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Szükségem van egy kis időre, mielőtt reagálok – ez nem elutasítás, hanem gondoskodás magamról.”

Példa

Mielőtt visszaírt volna egy sértőnek érzett üzenetre, Balázs bezárta a telefont és 20 percig sétált egyet. Amikor visszaült, már egészen más választ fogalmazott meg.

10. gyakorlat – Gyakorlás élesben

Idő igény: 5–10 perc

Ma egy valódi helyzetben próbáld ki, amit eddig tanultál.

Mire figyelj magadban?

- Milyen érzés volt megállni, amikor minden benned azt súgta, hogy azonnal reagálj?

Mire figyelj a környezetekben?

- Hogyan alakult a helyzet másképp azáltal, hogy megálltál?

Feladat

| Azonosíts egy mai triggert, és alkalmazd rá a megállás technikáját. Mi változott ezáltal a reakciódban?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ezúttal máshogy reagáltam – ez az én választásom volt.”
-

11. gyakorlat – Mikor éreztem ezt először?

Idő igény: 10 perc

Egy óvatos lépés a mélyebb miértek felé.

Mire figyelj magadban?

- Milyen emlék vagy kép merül fel, amikor visszamész az érzés gyökeréhez?
- Hány évesnek érzed magad ebben az emléken?

Mire figyelj a környezetekben?

- Ki volt jelen ebben a régi helyzetben – és van-e köze ehhez annak, aki most triggerel?

Feladat

| Idézd fel egy ismétlődő érzésedet. Tedd fel a kérdést: „Mikor éreztem ezt ELŐSZÖR az életemben?” Elég egy életkor vagy egy homályos érzés is.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ez az érzés régebbi, mint a mostani helyzet – nem kell egészben a jelenkori kapcsolatomat terhelnie.”

Példa

Amikor a párja nem válaszolt azonnal, Nóra kétségbeesést érzett. A gyakorlat során rájött: ugyanezt érezte gyerekként, amikor az édesanyja sokáig dolgozott, és ő egyedül várt otthon.

12. gyakorlat – Önmegnyugtató

Idő igény: 5 perc

A megállás után jó, ha van egy eszközöd arra is, hogy megnyugtasd magad.

Mire figyelj magadban?

- Mi ad valódi biztonságérzetet ebben a pillanatban?

Mire figyelj a környezetedben?

- Kihez vagy mihez fordulhatsz, ha külső megerősítésre van szükséged?

Feladat

| *Tedd a kezed a szívedre, és sorold fel 3 dolgot, ami most, ebben a pillanatban biztonságot ad.*

1. _____
2. _____
3. _____

Asszertív mondat-minta

- *„Most biztonságban vagyok, még akkor is, ha az érzéseim mást sugnak.”*
-

13. gyakorlat – Kapcsolati alkalmazás

Idő igény: 5–10 perc

Ma a megállást egy valódi kapcsolati helyzetben próbáld ki.

Feladat

Ha van párod: *Mielőtt legközelebb reagálnál egy vitában vagy nézeteltérésben, alkalmazd a megállást. Mi változott ezáltal?*

Amit tapasztaltam: _____

Ha egyedülálló vagy: *Ha ismerkedés közben szorongás vagy izgatottság jön fel benned, alkalmazd a megállást, mielőtt írnál vagy reagálnál.*

Amit tapasztaltam: _____

Asszertív mondat-minta

- *„Egy pillanatra megállok, mielőtt válaszolok – ez nem gyengeség, hanem tudatosság.”*
-

14. gyakorlat – Heti záró gyakorlat

Idő igény: 10 perc

Zárjuk le a második hetet.

Mire figyelj magadban?

- Hányszor sikerült megállnod ezen a héten? Milyen érzés volt?

Mire figyelj a környezetedben?

- Kik vették észre, hogy másképp reagálsz, mint korábban?

Feladat

| *Hányszor sikerült megállnod ezen a héten? Milyen érzés volt?*

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Büszke vagyok magamra minden alkalommal, amikor sikerült megállnom.”

HETI 60 PERC – ÖNMAGAMRA FIGYELÉS: A heti 60 perces időpontodban idézd fel azokat a pillanatokat, amikor sikerült megállnod – írd össze őket. Ezek a bizonyítékai annak, hogy a változás már elkezdődött.

SIKERÉLMÉNY: Beépítettél egy apró szünetet oda, ahol eddig automatikusan reagáltál. Ez a szünet az, amiben a valódi választás lakik.
