



Rossz napom van

EGY FÜZET A NEHÉZ NAPOKON.

avagy csinálunk
citromból limonádét

@erzesmuhely



Tartalom

- 01 Üdvözöllek
- 02 Bemutakozás
- 03 Mit kapsz ettől a füzetből
- 04 Gyakorlatok
- 05 Záró gondolat
- 06 Bye-bye



01

Üdvözöllek

Rossz napom van – és ez rendben van

Néha az élet csak úgy bedob a mélyvízbe. Úgy érzed valami nincs rendben. Lehet, hogy fáradt vagy, elakadtál, vagy épp minden összejött – bármi is az oka, az biztos, hogy egy nehezebb napba csöppentél.

Habár a social media nyomására úgy is tűnik, nem kell mindig „rendben lenned”, nem kell minden helyzetet azonnal megoldanod, és pláne nem kell úgy tenned, mintha minden szuper lenne, ha egyszer nem az. A kérdés inkább az, hogy mit kezdesz ezzel a nappal, érzéssel?

Ez a füzet abban segít, hogy ne csak túlélj, hanem ha szeretnéd, tanulj is ezekből a helyzetekből. De ha most egyszerűen csak meg akarod élni ezt az érzést, anélkül, hogy bármit kihoznál belőle – az is teljesen rendben van. Mert még a borongós napokon is ott lapul valami, amit érdemes megengedni magadnak.



02 Bemutakozás

Szia, én az Érzés Műhely alapítója vagyok, HR szakember, life, karrier és journal coach. Azért hoztam létre ezt a füzetet, mert hiszek abban, hogy az írás és az önreflexió csodás eszközök arra, hogy jobban megértsd magad, és könnyebben átlendülj a nehezebb napokon.

A munkám során rengetegszer látom, hogy az emberek bizonytalanok, elakadnak, vagy egyszerűen csak nem találják az utat önmagukhoz. Ez a füzet egy kis kapaszkodó ezekre a napokra – hogy megmutassa, mindig van egy lépés, amit megtehetsz magadért.

@erzesmuhely



03

Mit kapsz ettől a füzetből?

Ez a füzet praktikus, támogató és egy kicsit játékos is.

Olyan gyakorlatokat találsz benne, amelyek:

- Segítenek átlendülni a nehéz pillanatokon.
- Támogatják az önreflexiódat és az önismereted fejlődését.
- Talán még mosolyt is csálnak az arcodra.

Ha épp rossz napod van, lapozz bele, próbálj ki egy gyakorlatot, és figyeld meg, mi változik. Lehet, hogy csak egy apró gondolat, egy mélyebb felismerés – de lehet, hogy épp ez az, amire most szükséged van.



Önreflexiós
gyakorlatok a
nehéz napokra

@erzesmuhely

04

Gyakorlatok

4.1.

Mi lenne, ha...? gondolkísérlet

Néha egyetlen kérdés is képes új nézőpontot adni. Alább önbizalomnövelő mondatbefejezésekre találsz példákat. Fejezd be azt a mondatot ami megszólít.

- Mi lenne ha, úgy beszélnék magamhoz, mint egy jó barátomhoz?

- Mi lenne ha, a jelenlegi nehézségem egy ajtót nyitna valami új lehetőségre?

- Mi lenne ha, ma csak egyetlen dolgot kellene jól csinálnom?

- Mi lenne ha, most megengedném magamnak, hogy úgy érezzek, ahogy érzek?

- Mi lenne ha, az a tulajdonság, amit most gyengeségnek érzek, valójában az erősségem lenne?

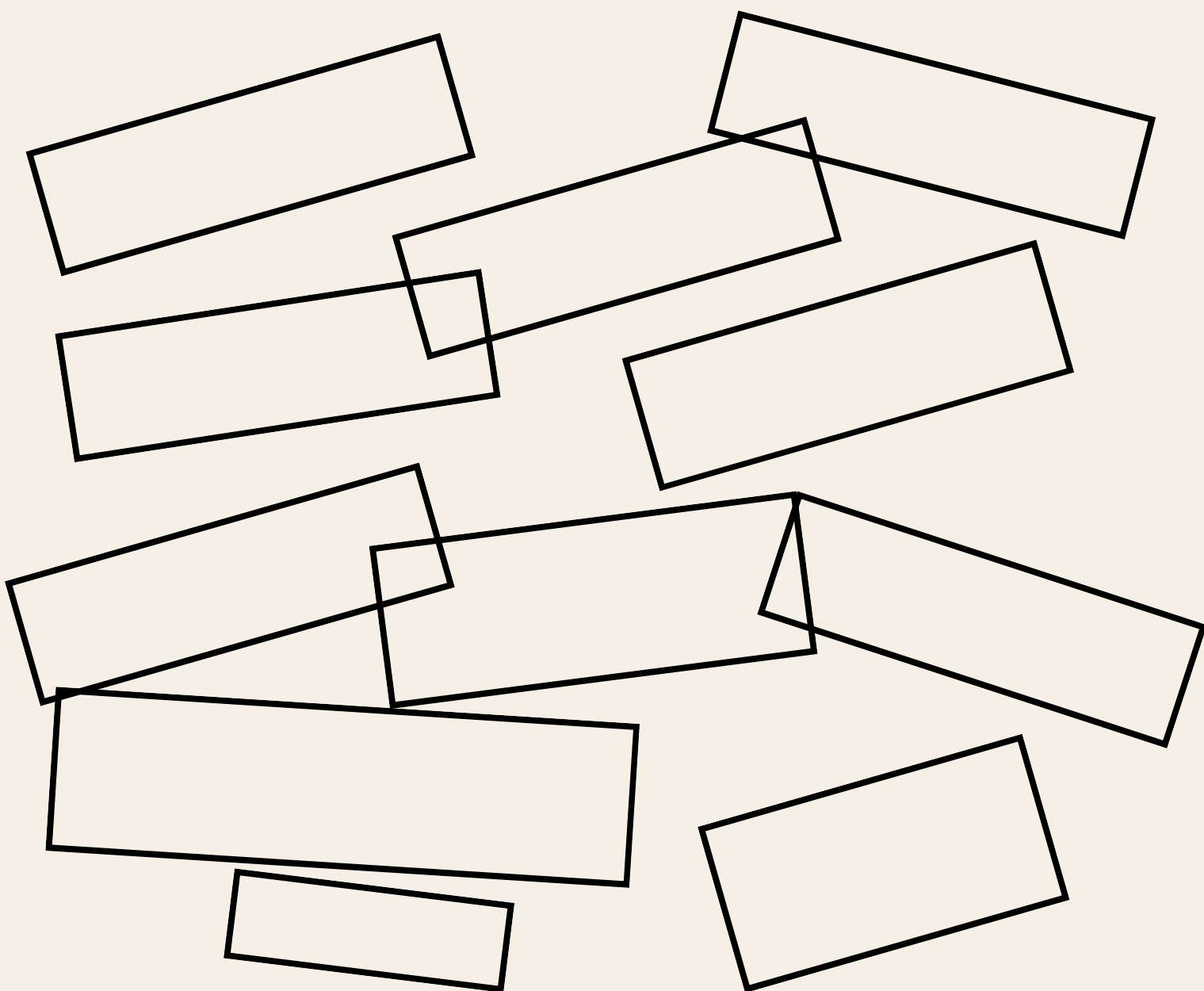
04

Gyakorlatok

4.2. Érzések a színekben - színezd ki magad!

A lent látható kis négyzetekbe írd érzéseket ami ma / a napokban benned vannak. Engedd el a fantáziád és ne agyalj sokat. Ami jön, írd le.

Miután elkészültél színezd ki ezeket a négyzeteket.



04

Gyakorlatok

4.3. Levél magadnak

Képzeld el, hogy öt évvel idősebb önmagadnak írsz egy levelet. Mit kívánsz neki? Mit remélsz, hogyan él majd? Mit tanácsolsz neki a jelenlegi éned szemszögéből?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

04

Gyakorlatok

4.4. SWOT

A SWOT-elemzés segít tudatosítani az erősségeidet és fejlesztendő területeidet. Ha tisztábban látod, miben vagy jó, min érdemes dolgoznod, milyen lehetőségeid vannak és milyen akadályok állhatnak előtted, könnyebben hozol majd döntéseket és növeled az önbizalmadat.

☞ Most nem egy konkrét helyzetre fókuszálunk, hanem RÁD – úgy, ahogy vagy.

Írj minden kategóriába legalább 3-5 dolgot! Ne csak a hiányosságaidra koncentrálj – ismerd el az erősségeidet is!

☞ Példák:

Erősségeim– Mi az, amiben jó vagyok? Milyen képességeim, tulajdonságaim segítenek? *“Empatikus vagyok, könnyen kapcsolódom másokhoz.”*

Gyengeségeim– Miben fejlődhetek? Mi az, ami néha visszatart? *“Néha túl szigorú vagyok magammal.”*

Lehetőségeim – Milyen erőforrások állnak rendelkezésemre? Mit használhatnék ki jobban? *“Támogató közösséget építhetek magam köré.”*

Veszélyek– Mi lehet az, ami visszatart vagy kihívást jelent? *“Néha túlvállalom magam.”*

04

Gyakorlatok

4.4. SWOT

ERŐSSÉGEIM	GYENGESÉGEIM
LEHETŐSÉGEIM	VESZÉLYEK

04

Gyakorlatok

4.5. Erőforrásfa

Képzeld el, hogy te magad egy fa vagy. A gyökereid a múltbeli tapasztalataid, a törzsed a jelened, az ágaid pedig a lehetőségeid és erősségeid. Rajzolj egy fát, és írd bele, mit jelképeznek az egyes részei számodra, ez alapján:

Gyökerek: Múltbeli sikerek és az alapszemélyiséged.

Törzs: Jelenlegi erőforrásaid.

Ágak: Lehetséges jövőbeli lehetőségeid.



Ágak:	
Törzs:	
Gyökerek:	

04

Gyakorlatok

4.6. Mai hála

Lehet, hogy a hála gyakorlása elcsépeletnek tűnik, de valójában az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb módja annak, hogy jobban érezd magad.

A hála segít áthangolni a gondolkodásodat: amikor a hiányokra vagy a nehézségekre fókuszálunk, könnyen elveszünk bennük. De ha tudatosan észrevesszük azt, ami már most is jó az életünkben – legyen az egy mosoly, egy bögre finom tea, egy barát támogató üzenete –, az áthangolja az érzéseinket is.

-  Csökkenti a stresszt és a szorongást
-  Javítja a hangulatot és az érzelmi jóllétet
-  Erősíti az önbizalmat és az optimizmust
-  Segíthet a pihentetőbb alvásban

Írj le ma legalább három dolgot, amiért hálás vagy! Ne gondolkodj túl nagy dolgokban – a hála ott van a legegyszerűbb pillanatokban is.

--	--	--

04

Gyakorlatok

4.7. Kreatív írás – Írd ki magadból!

Az írás az egyik legjobb eszköz arra, hogy letisztázd a gondolataidat, felszabadítsd az érzéseidet és közelebb kerülj önmagadhoz.

Amikor papírra veted, ami benned van, az olyan, mintha kiengednéd a gőzt egy kuktából. Nem kell szépen fogalmaznod, nem kell értelmesnek vagy logikusnak lennie – ez csak rólad szól. Írhatsz dühösen, szomorúan, reménykedve vagy összevissza. A lényeg, hogy ne cenzúrázd magad!

Miért jó a kreatív írás?

 Segít megérteni önmagad – Néha csak akkor látunk tisztán, ha kiírjuk magunkból.

 Felszabadítja az érzelmeket – A feszültség, a szorongás vagy éppen a boldogság jobban áramlik írás közben.

 Lehetővé teszi az elengedést – Ami papírra kerül, az már nem nyomaszt annyira belül.

Ha elakadnál, itt van néhány kezdőmondat:

 „Most legszívesebben azt mondanám a világnak, hogy...”

 „Ma reggel úgy ébredtem, hogy...”

 „Azt kívánom, bárcsak...”

 „A gondolataim most olyanok, mint...”

 „Amimost a legjobban nyomaszt, az...”

04

Gyakorlatok

4.7.

Kreatív írás – Írd ki magadból!

Most pedig vedyél elő egy tollat és kezdj el írni! Mit szeretnél most kiadni magadból? 🖋️

[illegible]

04

Gyakorlatok

4.8.

Kikapcs – felnőtt színező

A színezés egyfajta meditáció, segít kikapcsolni a zakatoló gondolatokat.



04

Gyakorlatok

4.9. Erősségeim üvege

Képzeld el, hogy van egy üveged, amely tele van a belső erőforrásaiddal. Ezek a kis „hozzávalók” azok a tulajdonságaid, tapasztalataid és képességeid, amelyekre mindig számíthatsz – különösen akkor, amikor nehezebb napod van.

👉 Feladat: töltsd meg ezt az üveget az erősségeiddel! Írd bele azokat a dolgokat, amik segítettek már az életed során, amik büszkévé tesznek, vagy amik mások szerint is értékesek benned.



04

Gyakorlatok

4.10. Kreatív játék

Engedd el a fanáziád és mond meg, hogy...

Milyen időjárás lennél ma?

Hova reülnél vissza az időben és miért?

Ha egy napra valamilyen állat bőrebe búlnál mi lenne az és miért?

Ha az életed egy film volna, most milyen címet adnál neki? Mi lenne a mondanivalója a filmnek?

Ha lenne 3 kívánságod, mit kívállál?



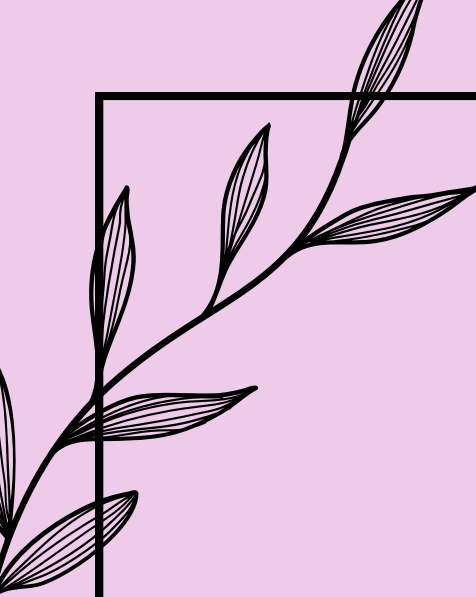
05 Záró gondolatok

💡 Ezen a füzetben végighaladva tettél magadért valamit – és ez nem kis dolog. Nem kell mindig erősnek lenned, nem kell mindig megoldanod mindent azonnal. Néha elég csak jelen lenni a saját érzéseiddel, megengedni magadnak a pihenést, és tudatosítani, hogy minden változik – a rossz napok is elmúlnak.

✨ Gondolj arra, hogy...

- ✓ Minden érzés jogos, és nem kell elnyomnod őket.
- ✓ Az önismereti munka nem arról szól, hogy mindig boldog legyél – hanem hogy jobban értsd és támogasd magad.
- ✓ Bármilyen van most benned, az rendben van.

💛 Zárásként válaszolj erre az egy kérdésre: Mi az az egy dolog, amit ma megteszek magamért? 💛



06

Bye-bye

Weboldal: www.erzesmuhely.hu

Mail: agi@erzesmuhely.hu

Instagram: [erzes_muhely](https://www.instagram.com/erzes_muhely)

Facbook: Érzés Műhely

Érzés Műhely
Agi coaching

