

Ebben a pillanatban

Alkalmazás: Ismerd meg mindennapi segítőidet és aggodalmaidat/bosszúságaidat

A mindennapi stresszorokkal (aggályokkal, bosszúságokkal, zavaró tényezőkkel) való szembesüléskor a *mindennapi segítő*knak nevezett erőforrások járulhatnak hozzá a stressz elviselhető szinten tartásához. A vizsgálatok tanúsága szerint, a zavaró tényezők és segítők aránya az, ami meghatározza az általad átélt stressz szintjét. (Strosahl és Robinson, 2015)

GYAKORLAT: Mindennapi segítők azonosítása

Ez a gyakorlat abban fog segíteni, hogy azonosítsad mindennapi segítőidet. Az alábbi lista a leggyakoribb segítőket sorolja fel (Kanner és munkatársai, 1981 nyomán), két kategóriába sorolva ezeket: *Személyes fókuszúak* és *Szociális fókuszúak*.

Mindennapi Segítők

Vedd fontolóra, hogy a felsorolt segítők pozitívan járulnak-e hozzá életedhez, és jelöld be azokat amelyek igen.

Személyes fókuszú	Szociális- vagy munka fókuszú
<input type="checkbox"/> Kacagni	<input type="checkbox"/> Jól egyezni a partnereddel
<input type="checkbox"/> Szorakozásban lelni örömet	<input type="checkbox"/> Jól egyezni a barátaiddal
<input type="checkbox"/> Festeni vagy más művészeti ill. kézművészeti tevékenységet folytatni	<input type="checkbox"/> Véghezvinni egy nehéz feladatot a munkahelyeden vagy az iskolában
<input type="checkbox"/> Örülni külső megjelenésednek, (például ruhákat próbálgatni)	<input type="checkbox"/> Bókot kapni a főnöködtől vagy felügyelődtől
<input type="checkbox"/> Zenélni vagy zenét hallgatni	<input type="checkbox"/> Bókot kapni a partneredtől
<input type="checkbox"/> Naplót írni	<input type="checkbox"/> Vásárolni valakivel
<input type="checkbox"/> Meditálni	<input type="checkbox"/> Partnereddel vagy családdal együtt étkezni
<input type="checkbox"/> Jógázni	<input type="checkbox"/> Eleget tenni az otthoni felelőségeknek
<input type="checkbox"/> Légzésgyakorlatokat végzni	<input type="checkbox"/> Játsszani a barátokkal vagy családdal
<input type="checkbox"/> Templomba járni	<input type="checkbox"/> Meglátogatni vagy felhívni valakit, ill. üzeneteket váltani valakivel

___ Időt szálni magadra	___ Táncolni vagy játékosan bunyózni valakivel
___ Egy élvezhető hobby gyakorlása	___ Egy szórakoztató projekten dolgozni otthon a családtagokkal
___ Testmozgást végzni	___ Egy vígjáték- vagy más TV sorozatot nézni valakivel
___ Lassan sétálni és élvezni a látványokat	___ Szeretetet, ill. ölelést kapni vagy adni
___ Növényeket gondozni	___ Látogatást, telefonhívást vagy üzenetet kapni egy baráttól
___ Egészséges ételek fogyasztása	___ Játsszani vagy interakcióba lépni egy háziállattal
___ Eleget aludni	
___ Egy jó könyvet olvasni	

Szánjál pár percet arra, hogy végiggondoljad milyen segítők vannak jelen mindennapi életedben. A *Mindennapi segítők azonosítása* feladatlap segítségével írad le ezeket: az első oszlopban tüntesd fel, hogy a hét melyik napján, hány órakor sietett segítségedre egyikük, vagy másikuk, a második oszlopban nevezd meg, hogy konkrétan melyik volt az, a harmadikban sorold be a segítők két kategóriájának egyikébe (*személyes fókuszú* vagy *szociális fókuszú*), majd a negyedik oszlopban 1-től 5-ig terjedő skálán értékeld, hogy mennyire volt hatékony a segítség (1= egyáltalán nem volt hatékony; 5= nagyon hatékony volt).

Mindennapi segítők azonosítása

Feladatlap

<i>Nap, időpont</i>	<i>Mindennapi segítő</i>	<i>Kategória (személyes, szociális, munkával kapcsolatos)</i>	<i>Segítő hatása (1-5)</i>

A mindennapi zavaró tényezőkkel együttélés kihívása

A rendelkezésünkre álló és egyre nagyobb számú bizonyítékok tanúsága szerint, a mindennapi zavaró tényezők, amelyekkel együtt kell élnünk, nagyobb mértékben befolyásolják testi-lelki jóllétünket, mint a váláshoz, vagy a munkahely elvesztéséhez hasonló jelentős életesemények. Mivel ezek nap mint nap előforduló és – látszólag legalábbis – általunk nem

befolyásolható események, megtanuljuk nem észrevenni őket és elkerülni azt, hogy azokkal az emocionális reakciókkal foglalkozzunk, amelyeket ezekre válaszként adunk. Ennek árát a mentális- és testi egészségünk károsodásával fizethetjük meg.

A mindennapi zavaró tényezők négy csoportba oszthatók: (a) a *saját személyedhez kapcsolódó* aggodalmak; (b) a *kapcsolataidra és családodra vonatkozó*; (c) a *munkáddal, illetve iskolával kapcsolatosak*; és (d) a *szociális szférával és a környezettel összefüggésben jelentkező aggályok*.

A *saját személyedhez kapcsolódó* aggodalmak a dolgoknak arra a saját személyedhez kapcsolódó együttesére vonatkoznak, amelyekkel nap mint nap meg kell küzdened (pl azzal kapcsolatos bizonytalanság, hogy milyen irányba haladjon életed, vagy az egészségi állapotoddal, illetve anyagi helyzetteddel kapcsolatos nyugtalanság stb.) A *kapcsolataidra és családodra vonatkozó* aggodalmak olyan mindennapi stresszek, amelyek a különböző kapcsolataid (pl partnerkapcsolat, szüleidhez, testvéredhez való kötődés stb.) keretén belül betöltött szerepeiddel, vagy az ezeken a viszonyokon belüli interakciókkal összefüggésben jelennek meg. A *munkáddal, illetve az iskolával kapcsolatos* aggodalmak egyaránt magukba foglalhatják konfliktusodat valamelyik évfolyamtársaddal, vagy tanároddal, illetve azokat a nehézségeket, amelyek egyik vagy másik tantárgyhoz való viszonyulásodban merülnek fel. Végül, a *szociális szférával és a környezettel összefüggésben jelentkező aggályok* skálája a helyitől a globálisig terjedhet és olyan témákra vonatkozhat, mint a zajártalom mely a szomszédokból fenyeget, a globális felmelegedés, vagy akár a háború kitörésétől való félelem.

GYAKORLAT: Mindennapi aggodalmak azonosítása

E gyakorlat keretén belül arra kérünk, hogy az újonnan elsajátított, teljes tudatosságot biztosító jártasságaid segítségével figyelj oda minden olyan mindennapi eseményre, amelyik hatására emelkedik a pulzusszámod, vagy kibillen az érzelmi egyensúlyod, még akkor is, ha látszólag a legjelentéktelenebb dologról vagy történésről van szó. Mi az, ami a bőröd alá bújik és mikor? A mindennapi aggodalmak/bosszúságok/zavaró tényezők listája a fentebb leírt négy kategóriába sorolva mutatja be ezeket (Kanner és társai, 1981 nyomán). Olvasd el figyelmesen a listát és mérlegeld, közülük melyikek éreztetik hatásukat a te életed esetében.

Miután végeztél a listával, gondolkozz el azon, hogy ezeken kívül milyen más aggodalmakkal nézel szembe mindennapi életedben. Ha eddig nem vezettél naplót mindennapi aggályaidról, figyeld meg egy-két napon keresztül, hogy melyek azok, amelyek rendszeresen felbukkannak életedben.

Gyakorlatod kivitelezésében a „Mindennapi aggodalmak azonosítása” feladatlapot használhatod. Ennek első oszlopában jegyezd fel az aggodalom jelentkezésének napját és időpontját, a másodikban nevezd meg magát az aggodalmat, akadályt, vagy bosszúságot, a harmadikban sorold be a megfelelő kategóriába, a negyedikben pedig, értékeld befolyása erősségét (azt, hogy milyen mértékben hat rád) és végül, az utolsóban, becsüld fel, milyen mértékben érzed azt, hogy a szóbanforgó eseményt vagy annak rád gyakorolt hatását kontrollálhatod. A negyedik oszlopban, tehát, azt értékeled 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy mennyire stresszelő a szóbanforgó esemény / dolog (1 = kissé stresszelő, 5 = nagyon stresszelő). A „Kontrollálhatóság” rovatban (5. oszlop) azt értékeled, hogy – véleményed szerint – az egyes stresszorok milyen mértékben kontrollálhatók általad; ez esetben három fokozat áll a rendelkezésedre: „alacsony” (A), „közepes” (K) illetve „magas” (M) szinten. Az „alacsony” azt jelenti, hogy egyáltalán nem, vagy csak kis mértékben vagy képes befolyásolni a stresszor megjelenését vagy hatását; a „közepes” esetében van némi kontrollod aggályod fölött, míg a „magas” esetében, véleményed szerint, a lehető legnagyobb mértékben ellenőrizheted azt. A stresszorok hatásának és kontrollálhatóságának felbecsülése gyakran a változást elősegítő beavatkozás tervének első lépését jelenti. Az aggodalmat/bosszúságot előidéző események minél pontosabb, azoknak árnyalatait kidomborító megfigyelése olyan elemek feltárását teheti lehetővé, amelyek birtokában hatékonyabban léphetsz fel a stresszel szemben.

Mindennapi aggodalmak/bosszúságok azonosítása

Feladatlap

Nap, időpont	Mindennapi bosszúság	Kategória (személyes, kapcsolatok, munkával/ iskolával kapcsolatos, szociális,	Bosszúság hatása(1-5)	Befolyásol- hatóság

		környezeti)		

Célszerű szavakkal is leírnod mindennapi aggodalmadat/zavaró tényezőidet. A kép amit így alakítsz ki magadban ezekről, árnyaltabb és gazdagabb lehet, mint a számszerű kiértékelés, vagy a beskatulyázás a megadott kategóriákba, több lehetőséget biztosítva számodra annak a megközelítésnek a megtalálásához, amelyik a leghatékonyabbnak bizonyulhat.

Térkép a mindennapi aggodalmak/bosszúságok kezeléséhez

E térkép megalkotásában az első elv amit szem előtt kell tartanod az, hogy **bármit** teszel válaszképpen a mindennapi aggodalmakra, részét képezi akciótervednek, függetlenül attól, hogy így akarod-e, vagy sem. A kérdés tehát, nem az, hogy teszel-e valamit, hanem az, hogy **amit** teszel, eredményhez vezet-e, vagy sem, hogy cselekvési terved működik-e, vagy sem. Esetenként azzal is számolni kell, hogy reakcióid fokozzák a stresszt, ahelyett, hogy csökkentsék azt. Előfordulhat, például, hogy annak érdekében próbálsz, miután hazaértél, minél nyugodtabb körülményeket teremteni magad számára, hogy oldani tudjad a stresszt, amellyel akkor töltödtél fel, amikor valamilyen szemináriumi feladatot próbáltál megoldani. Számításodat, azonban, valamelyik szomszédod fülsértően hangos ténykedése húzza keresztbe és lenyugvási kísérleted kudarca még jobban fokozza stresszeltségedet.

Amit remélhetsz, az az, hogy a teljes tudatosság biztosításának szolgálatába elszegődő jártasságaid hatékonyságának fokozódása lehetővé teheti számodra a felfigyelést azokra a helyzetekre, amelyekben a stresszre adott reakcióid újabb zavaró tényezőket hoznak létre, arra készítetve, hogy valami olyan válaszhoz (pl *mindenttudó félmosolyhoz*) folyamodjál, amelyik a paraszimpatikus VIR-ed működését fokozza. Még akkor is, ha az agytréning részéről nem várhatod el azt, hogy mindennapi viselkedésednek tökéletességet kölcsönözzön, segítséget nyújthat azonban azoknak a válaszreakcióknak a felismerésében, amelyek hozzásegíthetnek a stressz ebben a pillanatban történő hatékonyabb kezeléséhez. Segíthet, továbbá, azoknak a stresszoroknak az előrelátásában, amelyekkel a jövőben fogsz szembesülni, lehetővé téve számodra a jobban alkalmazkodó válaszreakcióra való felkészülést, vagy időbeosztásod olyan

formában alakítását, amelyik biztosíthatja a kevésbé stresszelő körülményekkel szembesülést. Tekintetbe véve azt, hogy válaszreakciód kiválasztásában gyakran játszik döntő szerepet a zavaró körülmények befolyásolhatóságáról alkotott nézeted, a következő lépésként ezzel a témával fogunk foglalkozni.

Fogadd el azt, amit nem tudsz megváltoztatni

Valamely mindennapi zavaró tényező kiiktatása, esetenként nagyon nehezen kivitelezhető – vagy akár egyenesen lehetetlen – feladatnak bizonyulhat. Ezekben az esetekben, fontos, hogy saját magadon dolgozz, annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb mértékben lecsökkentsd azt a negatív hatást, amelyet a szóbanforgó stresszor, nap mint nap, lelki- és testi egészségedre gyakorol.

Ezek azok a helyzetek, amelyekben előtérbe kerül az elfogadáshoz folyamodás. Az elfogadás a megtörténni hagyásról szól, a teljesen tudatos megtörténni hagyás pedig azt jelenti, hogy minden egyes lélegzetvétellel hagyod a dolgokat megtörténni, miközben – minden csalás nélkül – számolod azokat a lélegzetvételeket. Olyankor amikor elakadsz, valami olyasmit próbálva kontrollálni, amit nem tudsz, a helyzet hatékonyabb kezelése érdekében, párszor teljesen tudatosan és mélyen lélegezzél be. Miközben belélegzel, mond gondolatban azt, hogy „Hagyom megtörténni”, kilégzéskor pedig azt, hogy „Megengedem”. Célod az legyen, hogy légy jelen tíz lélegzetvétel idejéig.

A szerzők, személyes tapasztalatukra is hivatkozva, Assisi Szent Ferenc imájának („*Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.*”) kifüggesztését javasolják, látható helyen, úgy, hogy nap mint nap juttassa eszedbe az elfogadás üzenetét, azt hogy nagyon sok olyan dolog van, amit nem tudunk megváltoztatni, és a legjobb dolog, amit megtehetünk, miközben elfogadjuk ezeket, energiáinkat azoknak a dolgoknak az irányába kanalizáljuk, amelyeket felelőségteljes cselekvéssel képesek vagyunk befolyásolni.

Változtasd meg azt, amit meg tudsz változtatni

A mindennapi aggodalmakkal való megküzdés keretén belül a legelső alapelv, amit érvényre juttatunk az, hogy a saját viselkedésed fölött mindig kontrollt gyakorolhatsz. Még akkor is, amikor a mindennapi aggodalmak elárasztanak, megvan a lehetőség megalkotni és gyakorlatba ültetni egy tervet, arra vonatkozólag, hogyan válaszolhatsz a stresszorokra. Ne feledd, a mindennapi stressz gyakran vezet olyan rosszul alkalmazkodó megküzdő válaszreakciókhoz, amelyek a szokás erejére tesznek szert. Ezért, a feladat olyan új, hatékonyabb szokások kialakítása, amelyek képesek felváltani a régi, rosszul működő reakciókat. Az új készségek kialakításának folyamatában három alapelv jut érvényre: a jövő előrevetítésének elve, a kis lépésekben gondolkozás és a pozitívumok felhalmozásáé.

☺ **KÉPZELD EL A JÖVŐDET: INDULJ KI A JELENBŐL**

Nem nehéz megtelni frusztráltsággal és türelmetlenséggel olyankor, amikor a mindennapi aggodalmak nagymértékű nyomásnak tesznek ki. Ezek hatására kísértést érezhetsz, hogy hősies, ám fenntarthatatlan megküzdő stratégiákat próbálj kialakítani. Például, akkor amikor egyáltalán nem végzel testmozgást, célul tűzheted ki, hogy ezentúl hetente ötször szánjál napi egy órát testi gyakorlatokra. Az esélye azonban, annak, hogy egy ilyen nagyméretű változás sikeres legyen, igen alacsony. Nagyon fontos, valóban, magad elé képzelned azt a végső célt, amelyet el szeretnél érni, de ugyanakkor tudomásul kell vened, hogy kiindulni csak onnan tudsz, ahol éppen vagy. Ez az elv, amúgy, szoros kapcsolatban áll a következővel.

☺ **GONDOLKODJ APRÓ LÉPÉSEKBEN**

Valahányszor valamilyen új jártasság kialakítására törekszel, célszerű azt apró összetevőkre lebontani és lépésről lépésre azokat birtokodba venni. A pszichológusok ezt *fokozatos megközelítésnek* (shaping) nevezik és a mögötte meghúzódó alapelv felelős azért az aranyigazságért, mely szerint fokozatos megközelítés hiányában az új jártasság kialakításának valószínűsége nagyon alacsony. Gondolj valakire, aki le akar szokni a dohányzásról. Ebben az esetben a fokozatos megközelítés olyan elemeket foglalhat magába, mint az új relaxációs technikák elsajátítása, rövid séta beiktatása evés után, a cigizés helyett, az éjszakai dohányzás kiiktatása, vagy a dohányzó évfolyamtársak társaságában eltöltött cigarettaszünetek számának csökkentése. Mindezek az intézkedések hozzájárulhatnak a dohányzásról való leszokáshoz, azzal

a feltétellel, hogy külön-külön sajátítsd el őket. Miután ez megtörtént, válik lehetségessé láncsorba kapcsolásuk a sikeres leszokás érdekében.

Hasonlóképpen, amikor a mindennapi aggodalmakkal való sikeresebb megküzdés a cél, ez megkövetelheti olyan különböző jártasságok egymásba illesztését, amelyek így együttesen erős pozitív hatást gyakorolhatnak. Ne feledd, semmi nem indokolja, hogy mindazokat a változásokat, amelyeket meg akarsz valósítani, egyszerre vidd véghez. Ellenkezőleg, ez a fajta megközelítés csak még több stresszt eredményezne és ezáltal megghiúsítaná vállalkozásodat. Az egyetlen célhoz vezető, hatékony út, egy nagyon szilárd alapot hozni létre a jártasságok kifejtéséhez, azáltal, hogy egyenként alakítod ki őket.

☺ **HALMOZD FEL A POZITÍVUMOKAT**

Könnyebben sajátíthatod el az új viselkedéseket, ha több pozitív megerősítésben van részed és abban az esetben, ha úgy érzed, hogy amennyiben az új viselkedésbeli megnyilvánulásokhoz folyamodsz, ezáltal elnyered jutalmadat. Ezért fontos a megküzdés szolgálatába szegődő viselkedéseket pozitív keretbe helyezni. Ismételd el magadnak, hogy ezek pozitív cselekedetek, amelyeket gyakorolni fogsz; célravezetőbb így fogalmazni, mint a negatív magatartások megszüntetésére tett kísérletekként tüntetni fel őket. Például, ha az időelfecsérlés zavaró tényezőt jelent számodra, hajlamos lehetsz arra, hogy célodat úgy fogalmazd meg, mint „Felhagyni az időpazarlással”. Ez a megfogalmazás, azonban, negatív beállítódást eredményez és amennyiben ezt mondd magadnak, ez oda vezethet, hogy egy csomó időt áldozol arra, hogy meggyőzd magad arról, hogy működjél együtt ezzel az utasítással.

Ennél sokkal hatékonyabb stratégiának bizonyulhat úgy keretezni az új szokást, mint valamit, amit meg fogsz tenni. Például: „Mindenekelőtt listát készítek arról, hogy melyek a prioritásaim az elkövetkező pár napban.” Ez valamilyen specifikus dologra vonatkozik, amit megtehetsz, és akkor amikor megteszed, ez valamilyen pozitív viselkedés érzését kelti és ezáltal megerősíti az új viselkedést, arra készítve, hogy a jövőben újra hozzá folyamodjál.

GYAKORLAT: *A mindennapi zavaró tényezőkkel való megküzdés tervének kidolgozása*

A megküzdés terve, mindenekelőtt, azt a napot és időpontot kell magába foglalja, amikor jellemző módon bizonyos zavaró tényezőkkel szembesülsz, valamint azokat a cselekvéseket, amelyeket ezekben a helyzetekben véghez szeretnél vinni. Viselkedésedre vonatkozó szándékod

leírásában légy a lehető legspecifikusabb; ezáltal megteremtheted a teljesen tudatos cselekvés egyik jelentős összetevőjét. Valószínűleg szükséged lehet egy-két hét gyakorlásra ahhoz, hogy érezni kezdjed mennyire hatékonyan képes terved hozzájárulni a mindennapi stressz hatásának befolyásolásához. Miután sikerült szert tenni némi tapasztalatra, értékeld ki mennyire jól működik a stresszel való megküzdésről szóló terved.

A „Mindennapi zavaró tényezőkkel való megküzdés” feladatlap első oszlopába bevezetheted a zavaró tényezők várható jelentkezésének napját és időpontját. A második oszlopban azokat a mindennapi zavaró tényezőket tünteted fel, amelyek előfordulására a szóbanforgó időpontban számítasz. A szó szoros értelmében vett megküzdési tervet a harmadik oszlopban tünteted fel. Végül, az utolsó oszlopban terved várható hatását értékeled 1-től 5-ig terjedő skálán (1 = csak kis mértékben hatékony; 5 = nagyon hatékony). Az alacsony pontszámmal értékelt megküzdő stratégiák esetében, szükséges lehet fontolóra vened, nem azonosíthatnál ennél hatékonyabb tervet, illetve azt, hogy nem lenne-e célszerű, több figyelmet fordítanod, akár magára a zavaró tényezőre, akár a stratégiára, amit bevetnél, az ezzel való megküzdés céljából.

Mindennapi aggodalmakkal megküzdés tervének kidolgozása

Feladatlap

Nap, időpont	Mindennapi aggodalom	Megküzdés terve	Terved várható hatása (1-5)

Fontos megküzdési terveidet időről időre újraértékelned, a csekély hatásfokú stratégiákhoz folyamodás rögzülésének megelőzése érdekében. Ezt annál is inkább figyelembe kell venni, hogy az idő múlásával a stratégiák hatékonysága kopásnak van kitéve, illetve számolnuk kell a körülmények megváltozásával is. Kialakítva a megküzdési terved folytonos ellenőrzésének beidegződését, biztosíthatod azt, hogy a mindennapi zavaró tényezőkkel való megküzdésben alkalmazott megközelítésed az aktuális körülményeknek megfelelő lesz.

Mindennapi segítők azonosítása

Feladatlap

<i>Nap, időpont</i>	<i>Mindennapi segítő</i>	<i>Kategória (személyes, szociális, munkával kapcsolatos)</i>	<i>Segítő hatása (1-5)</i>

Mindennapi aggodalmak/bosszúságok azonosítása

Feladatlap

Nap, időpont	Mindennapi bosszúság	Kategória (személyes, kapcsolatok, munkával/iskolával kapcsolatos, szociális környezeti)	Bosszúság hatása(1-5)	Befolyásolhatóság

Mindennapi aggodalmakkal megküzdés tervének kidolgozása

Feladatlap

Nap, időpont	Mindennapi aggodalom	Megküzdés terve	Terved várható hatása (1-5)

Ebben a pillanatban

Alkalmazás: Ismerd meg mindennapi segítőidet és aggodalmaidat/bosszúságaidat

1. Gyakorlat: Mindennapi segítőök azonosítása Kód: SA1

Nap, időpont	<i>Mindennapi segítő</i>	<i>Kategória (személyes, szociális, munkával kapcsolatos)</i>	<i>Segítő hatása (1-5)</i>

2. Gyakorlat: Mindennapi aggodalmak/bosszúságok azonosítása Kód: SA2

Nap, időpont	Mindennapi bosszúság	Kategória (személyes, kapcsolatok, munkával/iskolával kapcsolatos, szociális környezeti)	Bosszúság hatása(1-5)	Befolyásolhatóság

3. Gyakorlat: Mindennapi aggodalmakkal megküzdés tervének kidolgozása Kód: SA3

Nap, időpont	Mindennapi bosszúság	Megküzdés terve	Terved várható hatása (1-5)

Térkép a mindennapi aggodalmak/bosszúságok kezeléséhez

- Fogadd el azt, amit nem tudsz megváltoztatni
- Változtasd meg azt, amit meg tudsz változtatni
 - ☺ Képzeld el a jövődet: indulj ki a jelenből
 - ☺ Gondolkodj kicsi lépésekben
 - ☺ Halmozd fel a pozitívumokat

Gyakorlatok értékelésének szempontjai

Gyakorlat kódja (GyKód)

Gyakorlat elkezdésének időpontja (Kezd)

Gyakorlat befejezésének időpontja (Bef)

Motiváció (Mot) (1 – 7 = Egyáltalán nem éreztem kedvet hozzá – Alig vártam, hogy nekiláthassak)

Figyelem összpontosítása (Figy) (1 – 7 = Figyelmem végig ide-oda csapongott – Szinte tökéletesen sikerült összpontosítanom)

Elfogadás (Elfog) (1 – 7 = Zavaró gondolataimat minden nehézség nélkül elfogadtam – Igyekeztem erőlyesen megszabadulni zavaró gondolataimtól)

Relaxáltság (Relax) (1 – 7 = Végig feszült, görcsös voltam – Végig teljesen nyugodt, ellazult voltam)

Külső zavaró tényezők (Zav) (1 – 7 = Semmi nem zavart a gyakorlatra összpontosításban – Mindenféle külső zaj nehezítette a gyakorlatra összpontosítást)

Elégedettség gyakorlat eredményével (Elég) (1 – 7 = Szinte semmi hatása nem volt – Nagyon hatásos volt)

Részvevő _____ **Dátum** _____

RVV	GyKód	Kezd	Bef	Mot	Figy	Elfog	Relax	Zav	Elég
	SA1								
	SA 2								
	SA 3								

A gyakorlás biztosítja a nyereségek állandósulását

- ☉ Melyik gyakorlatokat szándékozod használni?
- ☉ Mikor áll szándékodban gyakorolni? Legyél minél specifikusabb: jegyezd fel a tervezett gyakorlatok kivitelezésének napját és időpontját.
- ☉ Kit szándékozol szövetségesként bevonni a gyakorlásba és milyen típusú segítséget szándékozol igényelni?
- ☉ Hogyan szándékozol megünnepelni a gyakorlás első hetét?