



Gyakorlatok az önbizalom növeléséhez, a stressz leküzdéséhez

1. **Miért veszed magad olyan komolyan?:** Vedd fel azt a szokást, hogy minden nap csinálsz valamilyen ártalmatlan „bolondságot”. Így megszabadulhatsz a felesleges merevségtől, és egyúttal bátrabb és magabiztosabb is leszel.
2. **Mosolyogj!:** Az érzelmek ragadósak (ez igaz a negatívakra is, sajnos), és ha Te szeretetteljes vagy, valószínűleg mások is azok lesznek, ami Rád ugyanúgy visszahat.
3. **Nyugodt méltóság:** Amikor túl keményen küzdössz a vágyott célért, sokszor nem hogy közelednél hozzá, egyre távolabb tolod magadtól. A kudarcok pedig gyengítik önértékelésedet. Emelkedj felül ezeken, nyugodtan és összeszedetten továbbra is törekedj céljaid elérésére! A mély légzés és az ellazult testbeszéd természetességet és magabiztosságot hoz magával – ez támogatja a sikert.
4. **Pozitív visszacsatolás:** Hetente egyszer értékeld magad 1-től 20-ig, mennyire sikerült elérned céljaidat, mennyire voltál magabiztos. 20 pontot adj magadnak, ha ideális heted volt! (megjegyzés: eleinte lehet gyakoribb is az értékelés azért, hogy élesebben kirajzolódjanak a fókuszok, amin változtatni érdemes)
5. **Hasonlígtatás helyett:** Mindig arra fókuszálj, hogy Te mennyit javultál, ne a környezetekben lévőekkel hasonlítsd össze magadat! Ez abban is segít, hogy érezd: Te irányítod az életed, te kontrollárod az érzéseidet. Ilyenkor a magabiztosság érzése sokkal könnyebben megérkezik.
6. **Tükörmágia:** Minden nap nézz a tükörbe, és határozottan, átéléssel mondd ki három tulajdonságod, amit kedvelsz magadban!
7. **Használd erőforrásaidat!:** Légy tisztában azzal, hogy mindenkinek vannak pozitív és negatív tulajdonságai! Írj le 5 dolgot, amit jól csinálsz, így erősségeidre terelheted a figyelmet!
8. **A Donald-kacsa effektus:** Könnyebben megszabadulhatsz az állandó belső hangként jelen lévő negatív önkritikától, ha pl Donald kacsa hápogó hangján vagy akár valamelyik más, vicces rajzfilmfigura hangján) kénytelen megszólalni. Ha komolytalan ez a hang, kevésbé bizonytalanít el.
9. **A bölcsek tanácsa:** Gondolj néhány, számodra példa értékű életet élő emberre! Nevezük Őket a bölcsek tanácsának. Ha bármikor úgy érzed, elhagy az önbizalmad,, gondolatban kérdezd meg a bölcsek tanácsát, ők mit tennének a helyedben. Hallgass rájuk, és cselekedj magabiztosan!
10. **A zene hatalma:** Amikor nincs elég önbizalmad, hallgass inspiráló zenét! Ilyenkor a zene lelkesít és segít, hogy érezd: maga irányítod sorsod, stimulál és felpozíció!
11. **Célok:** Kezdetben minden nap készíts egy listát, hogy aznap mit szeretnél elérni! Amikor elvégeztél egy feladatot, pipáld ki! A fejlődés, haladás érzése magabiztossá tesz!
12. **Mérd a fejlődést!:** Vésd az eszedbe, és emlékezz minden pillanatra, ami büszkeséggel töltött el! Ne mindig csak a jövőre fókuszálj, a múlt sikereire is emlékezz! Ezáltal fejlődik az önbizalmad, önértékelésed.



13. **Testbeszéd:** Testbeszéded is befolyásolja, hogyan érzed magad. Húzd ki magad, legyen egyenes testtartásod, lélegez nyugodtan, egyenletesen! Sokkal magabiztosabbnak fogod érezni magadat.
14. **Ügyes dicséret:** Tégy meg mindent, hogy másokat megdicsérj! Nagyon valószínű, hogy viszonzák majd pozitív hozzáállásod, ami garantáltan növeli önbizalmadat és önértékelésed szintjét.
15. **Emlékeztető a fejlődésről:** Értékelj, hogyan haladsz, készíts minden hónapban jegyzetet sikereidről és nehézségeidről, amelyeket átéltél a fejlődés hosszú útján haladva!
16. **Békaperspektíva helyett:** Stresszt okozhat, ha nem tudsz kezelni egy helyzetet, különösen, ha nagyon fontosnak tartod. Ne hagyd magad! Szélesítsd a perspektívát, kezeld a helyén a dolgot! Bármí történik is, az élet megy tovább, akkor is, ha a legrosszabb történt Veled. Kiegészítés: gondold végig egyes helyzetekben, valójában mi a legrosszabb, ami történhet?
17. **Tanulj meg nemet mondani!** Kétszer is gondold meg, mielőtt mások akaratának engedelmeskedsz! A szabadidőd feláldozása helyett inkább próbáld elkerülni, hogy túlvállald magad!
18. **Zöld terápia:** A napi rutin mellett is értékelj a természet szépségeit, az is jót tesz, ha csak 5 perc sétára szakadsz ki a munkából egy közeli parkban.
19. **Emlékezz!** Tegyé ki a munkahelyeden és otthon is emlékeztetőket (pl post it a laptopra, feliratok, képek a falra, noteszbe stb.) amelyek arra biztatnak, hogy maradj higgadt és laza. Jól látható helyekre kitehatsz pl olyan hívószavakat, mint: „nyugalom”; „semmi pánik”; „csigavér”; „relax” stb. Ezek is segíthetik, hogy megőrizd a nyugalmaidat.
20. **Mozogj rendszeresen!** A mozgás remek eszköz, hogy korábban tartsd a stresszt.
21. **Oszd be jól az időt!** Az idő az egyik legértékesebb tőkéd, oszd be jól, amid van! Készíts listát a legfontosabb napi teendőidről és a legnyomasztóbbakat csináld meg, mielőtt a kevésbé fontosakba belefogsz.
22. **Ne vedd magad túl komolyan!** gyakran okoz stresszt, hogy azon aggódsz, mit gondolnak rólad az emberek. Tanuld meg, hogy ne vedd magad túl komolyan, és nem kell mindig mindenre jó benyomást tenned! Ezzel is oldhatod a stresszt.
23. **Beszéj róla!** Abban a pillanatban, hogy felvállalod érzelmi állapotodat, a mindennapokban is jobban tudod kontrollálni érzéseidet. Mondd ki hangosan, amit érzel. Magadnak mindenképp, de ha szükségét érzed, akkor egy másik személynek is, akiben megbízol. Kérd meg azonban, hogy minden kommentálás nélkül csak hallgasson meg!
24. **Érzelme?** Csak tárgyyszerűen!: Az erős érzelmi válaszok egy negatív eseményre mindig növeli a stressz-szintet. Legközelebb egy ilyen helyzetben tégy egy lépést hátra, és elemezd érzelmeid objektíven! Ha távolabbról szemléled a történeteket, világosabban látod majd az összefüggéseket, s nem esel a negatív események csapdájába.
25. **Relaxálj!** Koncentrálj a nyugodtság érzésére, és tudatosítsd magadban, hogy ha kinyitod a szemed, akkor is képes leszel kezelni a stresszt!



26. **Önmegerősítés:** Készíts néhány önmegerősítő mondatot, és ismételd el – ha teheted, ha hangosan teszed – stresszhelyzetben. „Higgadt vagyok és összeszedett. Nyugodt vagyok, én irányítom a saját sorsomat” – ehhez hasonlókat például.
27. **Tervezés és előrejelzés:** Számolj azzal, hogy mindig vannak stresszesebb időszakok. Gondold át, hogy mikor várhatóak és készülj fel ezekre időben. Ha már beazonosítottad, melyik időszakban leszel nagyobb nyomásnak kitéve, akkor arra is marad időd hogy felkészül és a megfelelő stratégiákat bevetve elkerüld a stresszt.
28. **Mi lenne, ha...:** Sokszor csinálunk bolhából elefántot. Gondold át, mi bánt és lépésről lépésre analizáld, mi történhet a legrosszabb esetben! Ez általában segít, hogy reálisan lásd a dolgokat és tudatosítsd: akkor sincs vége a világnak ha bekövetkezik, amitől félsz.
29. **Folyamatorientáltság:** A stressz egyik oka, hogy úgy érzed, kicsúszott a kezedből az irányítás Ezt elkerülheted, ha a környezetednek arra a részére fókuszálsz, amit kontroll alatt tudsz tartani. Ne törődj azzal, amit nem tudsz befolyásolni, viszont vedd be energiád, ha úgy érzed, képes vagy valamit megváltoztatni! A pozitív eredmény nem marad el.
30. **Ne rágódj feleslegesen!:** Semmit nem old meg, ha egyfolytában őrlődsz a fontosnak hitt problémákon, vagy bizonyos helyzetek megoldásán töprengsz szakadatlan. Ez az egyik legfontosabb stresszforrás. Tanuld meg, hogyan foglalhatod le elméd konstruktívabb tennivalókkal, ne hagyj, hogy a negatív gondolatok örvénye lehúzzon a mélybe!
31. **A kudarc csak visszajelzés:** A stressz gyakran a kudarctól való félelem mellékterméke. Ne negatív élményként éld meg, ha valami nem úgy sikerül, ahogy tervezted, tekintsd úgy, hogy ebből is tanulhatsz és ezáltal is fejlődhetsz! Ne felejtsd: a kudarc is csak egy visszajelzés a sok közül!
32. **Figyelj a többiekre!:** Aki kizárólag a saját gondjaival van elfoglalva, gyakran stresszesebb az átlagnál. Törődj a körülötted levőkkel is! Ha másokra is figyelsz, eltereled a figyelmet saját problémádról – és még az önzetlenség érzésével is megajándékozod magad.
33. **Végy egy nagy levegőt!** Szó szerint. Nem csak a lelked generálhat feszültséget, hanem a tested is. Ha stresszesnek érzed magad, végy nagy levegőt - a szó szoros értelmében – többször is! Minden egyes kilégzésnél képzelj el, hogy a belső feszültségek elhagyják a tested!
34. **Kapcsold ki a belső kritikust!** Gyakran megszólal egy belső hang, és bármit teszel, negatívan értékel? Abban a pillanatban, hogy meghallod ezt a hangot, képzelj azt, hogy letekered a hangerőt, hogy ne zavarjon. Ezzel gyengítheted önkritikádat, s csökkentheted a stresszt.
35. **Higgadt párbeszéd:** Ha képes vagy megnyilatkozásaid kontrollálni, stresszszinted is tudod irányítani. Kommunikálj stressz-mentesen: beszélj lassan, kellemes hangon! Beszélgetőpartnered is lehiggadhat ettől, ami visszahat rád.



36. **Tanulj meg többet nevetni!:** A nevetés nemcsak a lélekre, a testre is jó hatással van. A nevetés közben felszabaduló boldogsághormonok nemcsak a jó közérzetet javítják, de a stressz hormonok ellen is hatnak, sőt az immunrendszer védekezőképességét is erősítik. Minden nap találj valamit, amin nevethetsz, stressz-szinted is csökkenni fog.
37. **Éld át újra!:** Próbáld meg újra átélni azt a helyzetet, amikor életedben a legnyugodtabb és legellazultabb voltál. Csukd be a szemed, idézd fel a stresszmentes élmény látványt, a hangokat, az érzéseket! Csak akkor nyisd ki a szemed, ha a múlt kellemes élményét újra átélheted.
38. **Tanulj meg megbocsátani!:** Ha valaki kárt okozott neked, tudj megbocsátani! Ha nem tudsz elszakadni a múlt sérelmeitől, csak a jelen feszültségeit növeled. Ördögi kör. Senkinek sem használ, ha haragot tartasz.