

Stressz idején tegyük azt, ami számít

Illusztrációkat tartalmazó útmutató



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

Stressz idején tegyük azt, ami számít

Illusztrációkat tartalmazó útmutató



**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

A Stressz idején tegyük azt, ami számít című illusztrációkat tartalmazó útmutatót eredetileg angol nyelven adta ki az Egészségügyi Világszervezet genfi székhelye.

WHO/EURO:2020-361-40096-55426

© World Health Organization 2020

Néhány jog fenntartva. A licenc feltételei szerint másolhatja, terjesztheti és adaptálhatja a művet nem kereskedelmi célokra, feltéve, hogy a művet megfelelően idézik, az alábbiak szerint. A munka bármilyen felhasználása során nem szabad hivatkozni a WHO jóváhagyására bármely szervezet, termék vagy szolgáltatás esetében. A WHO embléma használata nem megengedett.

A fordítást nem az Egészségügyi Világszervezet (WHO) készítette. A WHO nem felelős a fordítás tartalmáért vagy pontosságáért. Az eredeti angol kiadás tekintendő kötelező és hiteles műnek. Az engedéllyel kapcsolatos esetleges kérdéseket, felmerülő vitákat a World Intellectual Property Organization (Szellemi Tulajdon Világszervezete) szabályai szerint kell elrendezni.

Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020
Stressz idején tegyük azt, ami számít: Illusztrációkat tartalmazó útmutató.

Genf: Egészségügyi Világszervezet (WHO)

2020. Engedély: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Kereskedelmi felhasználási kérelmek, valamint a jogokkal és licencekkel kapcsolatos kérdések: <http://www.who.int/about/licensing>.

Ha újból fel akarja használni a munka szöveges vagy képi anyagát, mint pl. táblázatok, ábrák vagy képek, az Ön felelőssége annak meghatározása, hogy engedély szükséges-e az újrafelhasználáshoz, és hogy engedélyt szerezzen a szerzői jog tulajdonosától.

A WHO minden ésszerű óvintézkedést megtett annak érdekében, hogy a jelen kiadványban szereplő információkat a lehető legalaposabban ellenőrizze. A közzétett anyagot azonban bármilyen kifejezett vagy hallgatóságos garancia nélkül terjesztik. Az anyag értelmezéséért és felhasználásáért az olvasó felel, a WHO semmilyen esetben sem felel a használatából eredő károkért.

Online kiadás: Magyarország

A Stressz idején tegyük azt, ami számít című illusztrációkat tartalmazó útmutató magyar változata a WHO Magyarországi Irodájának támogatásával készült, 2020.

Tartalomjegyzék

Előszó	5
Köszönetnyilvánítás	6
1. fejezet: TUDATOS JELENLÉT	10
2. fejezet: ELENGEDÉS	52
3. fejezet: SAJÁT ÉRTÉKEINK SZERINTI CSELEKVÉS	79
4. fejezet: KEDVESSÉG	99
5. fejezet: HELYT ADÁS.....	107
1. eszköz: TUDATOS JELENLÉT	122
2. eszköz: ELENGEDÉS	123
3. eszköz: SAJÁT ÉRTÉKEINK SZERINTI CSELEKVÉS	124
4. eszköz: KEDVESSÉG	125
5. eszköz: HELYT ADÁS	126

Előszó

A Stressz idején tegyük azt, ami számít a WHO stresszkezelési útmutatója megpróbáltatások idejére. Ez az illusztrációkat tartalmazó útmutató segítséget nyújt a WHO stresszkezelési ajánlásának végrehajtásában.

A stressznek számos oka lehet, többek között személyes nehézségek (pl. konfliktus szeretteinkkel, egyedüllét, jövedelemhiány, aggodás a jövő miatt), munkahelyi problémák (pl. konfliktus kollégákkal, rendkívül igénybe vevő vagy bizonytalan állás) vagy a saját közösségen belüli jelentős fenyegetettség (pl. erőszak, betegség, pénzügyi lehetőség hiánya).

Ez az útmutató mindenkinek szól, aki stresszt él meg, legyenek szülők, gondozók vagy akár veszélyes helyzetben dolgozó egészségügyi szakemberek. Szól azokhoz, akik a háború elől menekülnek, akik mindenüket elveszítik, de szól a békés közösségben élő emberekhez, akik megfelelő védelmet kapnak. Bárhol is éljünk, mindannyiunk életében előfordul, hogy erős stresszt élünk át.

Az útmutató rendelkezésre álló bizonyítékok és széleskörű gyakorlati tesztelés alapján gyűjtött információkat és gyakorlati készségeket nyújt a megpróbáltatások idejére. Bár foglalkozni kell a megpróbáltatások okainak megoldásával, szükség van az emberek mentális egészségének támogatására is.

Dévora Kestel

Igazgató
Department of Mental Health and Substance Use
Egészségügyi Világszervezet (WHO)

(Szeretnénk hallani és tapasztalatokat gyűjteni a könyv használatáról. Kérjük, hogy visszajelzéseit küldje a következő email címre: psych_interventions@who.int)

Köszönetnyilvánítás

A Stressz idején tegyük azt, ami számít: Illusztrációkat tartalmazó útmutató egy soron következő WHO stresszkezelési tanfolyam komponense, Self-Help Plus (SH+) könyv,1-2 melyet Mark van Ommeren (WHO, Mentális Egészségügyi Részleg, Mentális Egészségügyi és Szerhasználati Főosztály) indított útnak.

Tartalom létrehozása

Russ Harris (Ausztrália, Melbourne) saját korábbi munkájából³ merített inspiráció alapján állította össze az SH+ tartalmát, amely magában foglalja a *Stressz idején tegyük azt, ami számít: illusztrációkat tartalmazó útmutatót*. A munka a szöveg megírásából, és az illusztrációk elkészítéséhez szükséges kezdeti skiccek elkészítéséből állt.

Projekt koordinálás és vezetés

Az SH+ projekt vezetői **Kenneth Carswell** (WHO) (2015-2020) és **JoAnne Epping-Jordan** (USA, Seattle) voltak, ők irányították a könyv szerkesztését és tervezését is.

Projekt létrehozásáért felelős csoport

(ábécé sorrendben, projekt idején képviselt szervezet megjelölésével)

A különböző projektszakaszokban az SH+ projekt, valamint a könyv elméletének és gyakorlati megvalósulásának kidolgozásában a következő személyek vettek részt: Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO).

Illusztrációk

Az illusztrációkat és a művészeti munkát Julie Smith (Ausztrália, Melbourne) készítette.

Könyv

A szöveg szerkesztéséért David Wilson (Egyesült Királyság, Oxford), a grafikai tervezésért pedig Alessandro Mannocchi (Olaszország, Róma) feleltek. A magyar változat tördelő-szerkesztője Dusza Eszter.

Hangalapú gyakorlatok

A könyvhöz társuló angol nyelvű hangalapú gyakorlatokat Sanjo Ogunseye (Nigéria, Lagos), a magyar hanganyagot Gubás Gabriella mondta fel.

Adminisztratív támogatás

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Toi WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, García-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Könyv felülvizsgálata (a felülvizsgálat idején képviselt szervezetek megjelölésével)

A könyv felülvizsgálatában a következők vettek részt: Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Németország, Aschaffenburg), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Svájc, Genf), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), és minden olyan veszélyhelyzetben érintett ember Szíriában, Törökországban, Ugandában és Ukrajnában, akik részt vettek a könyv és az abban szereplő képek adaptációjában és gyakorlati tesztelésében.

Tesztelés (ábécé sorrendben)

Gyakorlati teszteléssel a következő szervezetek támogatták a könyv létrejöttét: a HealthRight International Peter C. Alderman Programja (amely együttműködött az Ugandai Egészségügyi Minisztériummal, az ENSZ Menekültügyi Főbiztosságával, a WHO Ugandai Országirodájával), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, a Veronai Egyetem és a RE-DEFINE konzorcium más tagjai, valamint a WHO Szíriai Országirodája. Lásd az SH+ tesztelésében résztvevő munkatársak elismerését a tanfolyam publikált anyagában és a vonatkozó értékelő cikkekben.

Finanszírozás (ábécé sorrend)

Európai Bizottság; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Program (az Elrha irányításával); ENSZ Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; és a WHO Szíriai Országirodája.

Megjegyzés az útmutató fordításához és adaptációjához

A WHO a művet kiadja arab, kínai, francia, orosz, spanyol és magyar fordításban.

A fordítások duplikációjának elkerülése érdekében, kérjük a szöveg adaptálásának megkezdése előtt vegye fel a kapcsolatot a WHO-val: <http://www.who.int/about/licensing>.

Ha éppen stresszes vagy, tudd, hogy nem vagy egyedül.

Most is sok más olyan ember van ott, ahol élsz, sőt az egész világon, akik szintén a stresszel küzdenek.

Segítünk a stresszkezelés gyakorlati készségeinek elsajátításában. Végig kísérünk a könyvben, miközben megtanulod a szükséges készségeket.


Jó szórakozást kívánunk azon az úton, melyen megtanulod, hogyan tedd stressz idején azt, ami számít!



Használati útmutató a könyvhöz

A könyv öt fejezetből áll, amelyek mindegyike egy-egy új ötletet és stresszkezelési technikát mutat be. Ezeket a technikákat könnyen meg lehet tanulni és alkalmazni a stressz csökkentésére, naponta pár percet vesz igénybe. Hetente többször olvass el egy fejezetet, adj magadnak időt a gyakorlásra, és a tanultak alkalmazására az újabb fejezet elolvasása előtt. Vagy akár elolvashatod az egész könyvet egyszerre, olyan mértékben alkalmazva a gyakorlatban, amennyire tudod, majd olvasd el újra, de akkor már több időt hagyva az ötletek végig gondolására és a technikák gyakorlására. Az stresszkezelő technikák gyakorlása és alkalmazása kulcsfontosságú lehet a saját életedben a stressz csökkentése szempontjából. Az útmutatót elolvashatod otthon, a munkahelyeden szünetekben vagy pihenőidőben, elalvás előtt vagy bármikor, amikor van néhány perced arra, hogy saját magadra koncentrálj.

Ha úgy érzed, hogy a könyvben lévő gyakorlatok elvégzése nem elegendő ahhoz, hogy megbirkózz az elviselhetetlen stresszel, kérj segítséget megfelelő egészségügyi vagy szociális szakembertől, vagy valakitől a saját közösségeden belül, akiben megbízol.

Ha van olyan eszközöd, amellyel hozzá tudsz férni az internethez, és hangfile-okat tudsz tárolni, akkor a gyakorláshoz le tudod tölteni a gyakorlatok hang alapú verzióit a <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> oldalról minden alkalommal, amikor a könyvben  szimbólumot látsz.

Ha nem tudsz hozzáférni az online hangfile-okhoz, hasonló eredményekre juthatsz, ha végigolvasod és pontosan követed a könyv instrukcióit és gyakorlatait.

1. rész

TUDATOS JELENLÉT



A könyv segítséget nyújt a STRESSZ kezelésében



A „stressz” azt jelzi, hogy össze vagyunk zavarodva vagy fenyegetőnek érezzük az életet.

Stressz létrejöhet jelentős fenyegetettség hatására...

Valaki valami szörnyen rosszat tett velem



CSALÁDI ERŐSZAK



BETEGSÉG



ISKOLA HIÁNYA



**CSALÁD ELTARTÁSÁVAL
KAPCSOLATOS
PROBLÉMÁK**

KILAKOLTATÁS



**KÖZÖSSÉGEN
BELÜLI**



ERŐSZAK

...vagy kisebb problémák

VITÁK A CSALÁDBAN



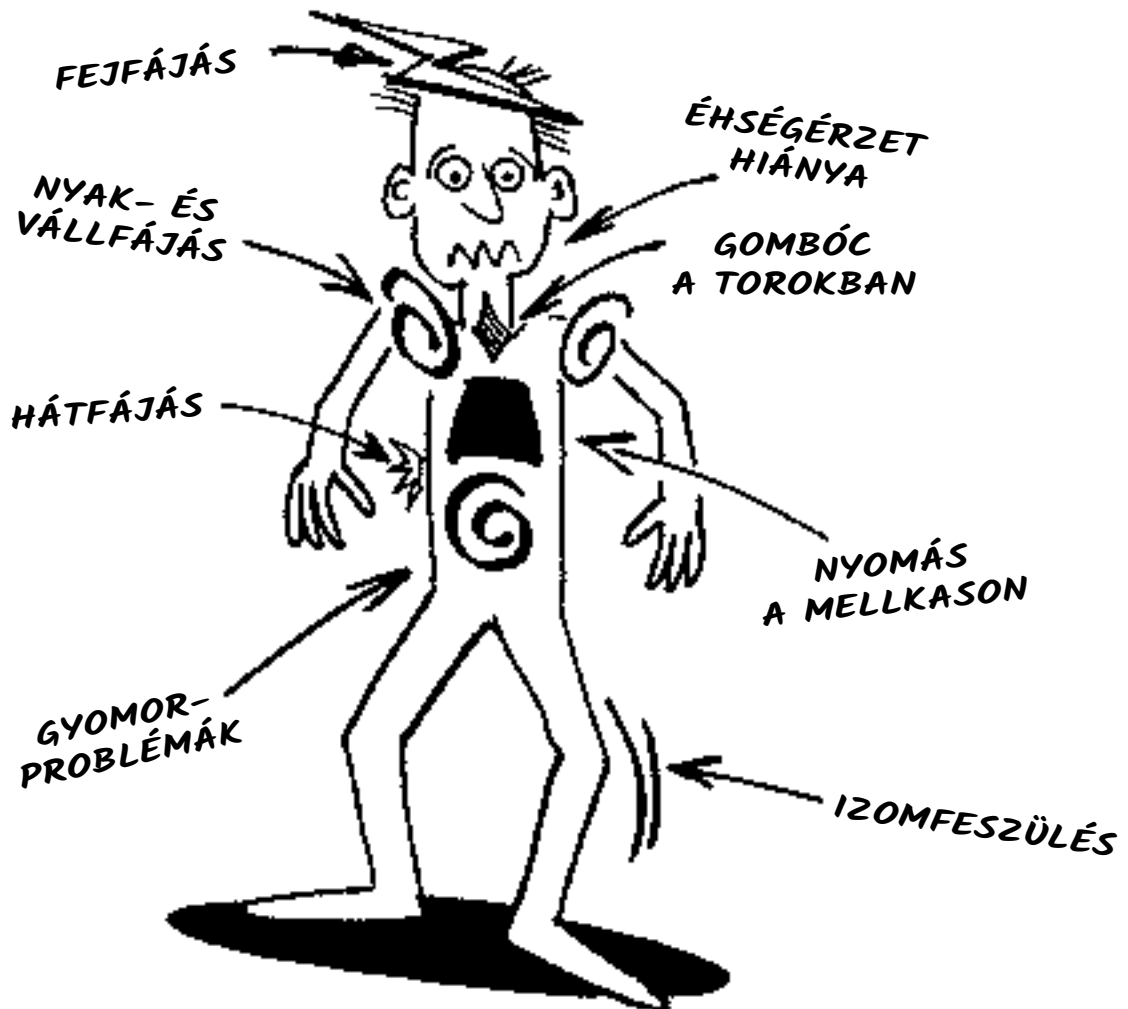
BIZONYTALAN JÖVŐ





Mindenki érez
stresszt időnként.
Egy kis stressz még
nem jelent problémát.

De a nagyon intenzív stressz az egész szervezetre negatív
hatással lehet. Sok embernek vannak kellemetlen érzései.



Vannak, akik megbetegszenek –
bőrkiütések, fertőzések, betegségek
vagy gyomor- és bélproblémák
jönnek elő.

Stressz alatt sokan...

...képtelenek
fókuszálni



...könnyen
begurulnak



...képtelenek
nyugton ülni



...alvászavarral
küszködnek



...szomorúságot
vagy bűntudatot
éreznek



...aggódnak



... sírnak



...nagyon
fáradtnak érzik
magukat



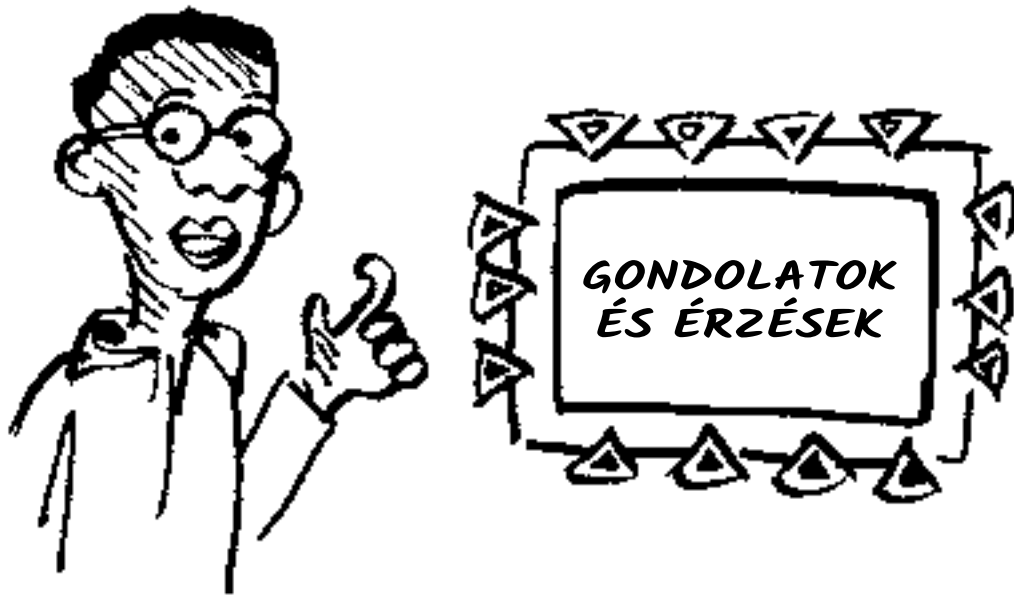
...evési problémákkal küzdenek.



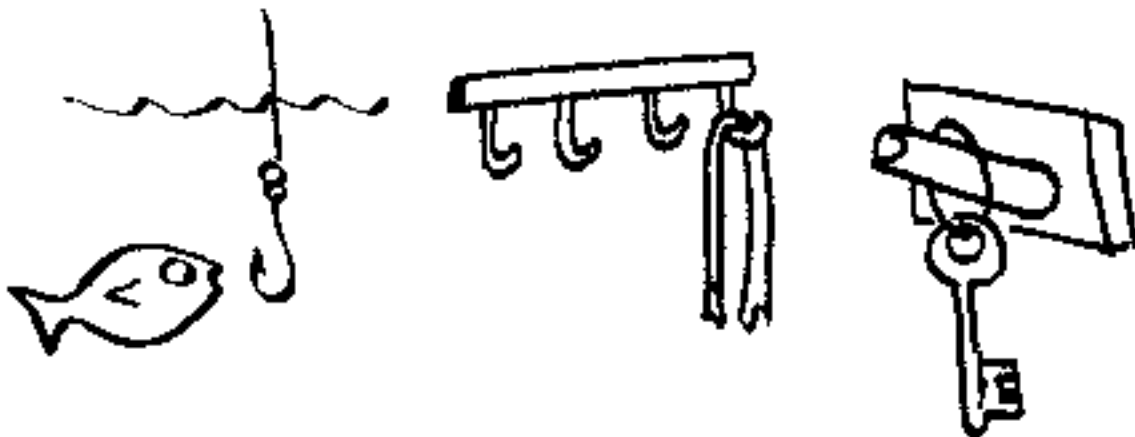
És sokan szoktunk gondolkodni a múltbeli rossz dolgokról
vagy a jövőbeli félelmeinkről.



Ezek az erőteljes gondolatok és érzések a stressz természetes velejárói.
Akkor jelentenek problémát, ha „horogra akadunk”.



Mit jelent az, hogy „horogra akadunk”?
Nos, sokféle „horog” van.



Ha horogra akadunk, akkor nem tudunk szabadulni, mert a horog megfogott minket.



Ugyanígy a gondolataink és érzéseink rabjaivá válhatunk.



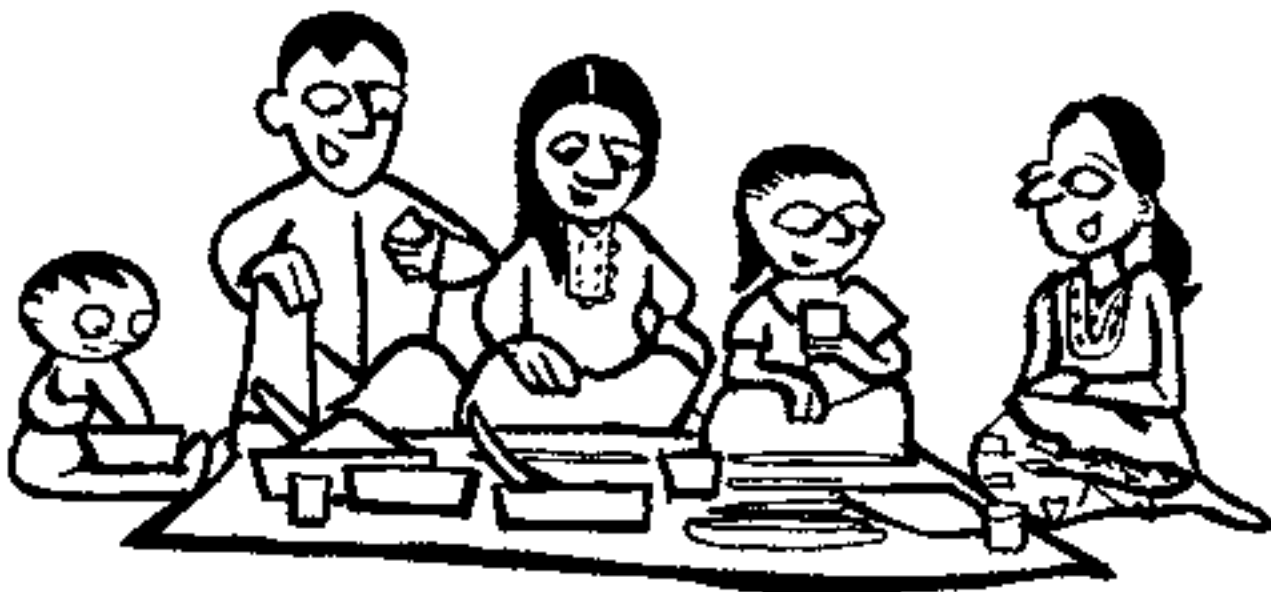
Lehet, hogy egy perce még a gyerekeiddel játszottál...



...a következő pillanatban pedig súlyos gondolatok és fájdalmas érzések ejtethetnek rabul.



Lehet, hogy egy perce még együtt vacsoráztál a barátaiddal...



...a következő pillanatban pedig dühös gondolatok és érzések fogságába esel.



Így ezek a nehéz
gondolatok és érzések
rabul ejtenek minket,
és eltérítenek saját
ÉRTÉKEINKTŐL.

Mik azok az értékek?



Az értékek legmélyebb vágyaink arra vonatkozóan,
hogy milyen emberek szeretnénk lenni.



Például, ha szülő vagy, ha másokért felelsz, milyen szeretnél lenni?



- Szerető
- Bölcs
- Figyelmes
- Elkötelezett
- Kitartó
- Felelősségteljes
- Nyugodt
- Törődő
- Védelmező
- Bátor

Tehát az értékek azt írják le, hogy milyenek szeretnénk lenni; hogyan akarunk bánni magunkkal, másokkal és a körülöttünk lévő világgal.





Már az is, hogy ezt a könyvet olvasod, azt jelenti, hogy bizonyos értékeid alapján cselekszel. Tudod, hogyan?

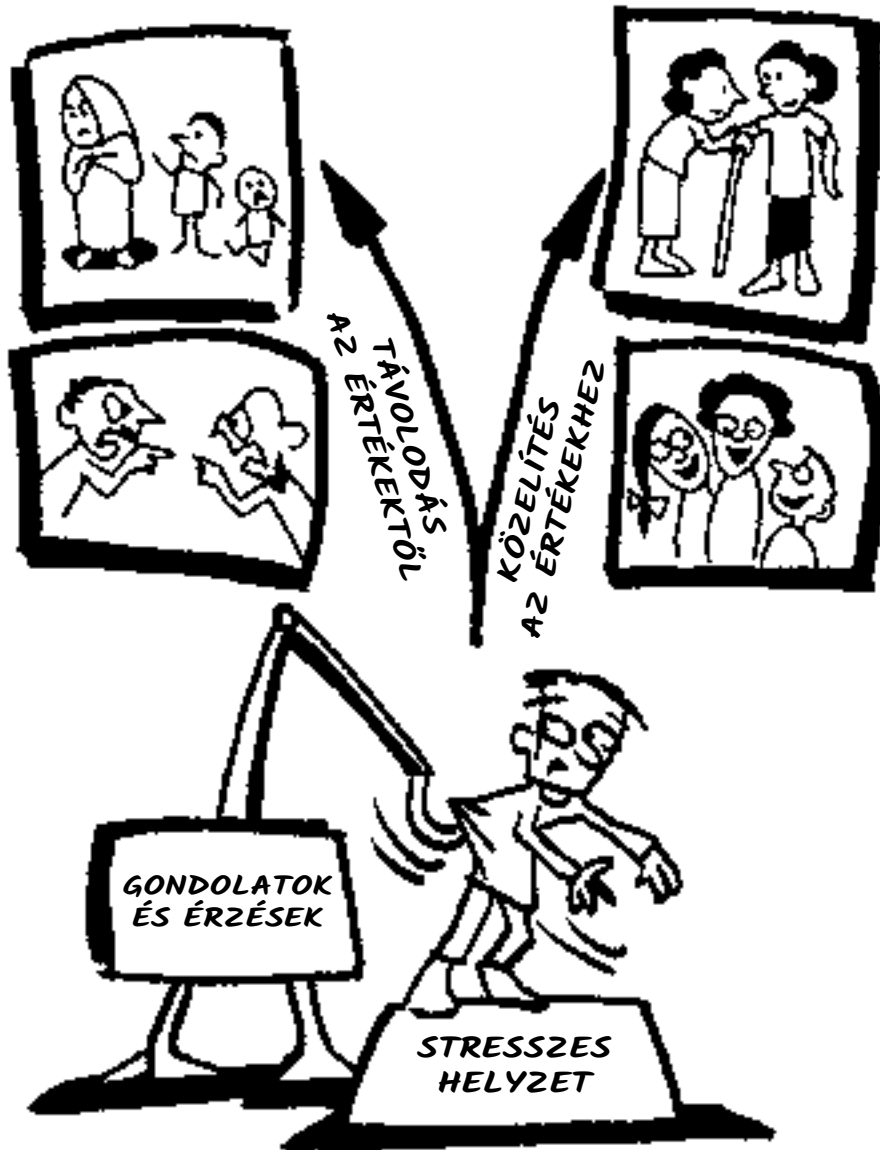
Igen, azért olvasom ezt a könyvet, mert törődöm a családommal.

Igen, én törődöm a saját jóllétemmel.



Így van. Úgy tűnik, olyan értékre alapozod a tetteidet, mely sokak számára fontos:
TÖRŐDÉS





Stresszes helyzetekben fennakadunk a nehéz gondolatokon és fájdalmas érzéseken, és azok eltávolítanak az értékeinktől.

Sokféle nehéz gondolaton és érzésen akadhatunk fenn. Ezek lehetnek feladásra készítő gondolatok...



Másokat vádló gondolatok...



Kemény ítékezés saját magunk fölött...



Emlékek, különösen nehéz eseményekről...



Gondolatok a jövőről, főként azokról, amiktől félünk...



Gondolatok, amikor másokért aggódunk.



Amikor rabul ejt minket egy gondolat, megváltozik a viselkedésünk. Sokszor olyat teszünk, amivel rontunk az életünkön.

Lehet, hogy veszekszünk, vitatkozunk vagy összekülönbözünk.



Vagy elvonulunk és távol maradunk szeretteinktől.



Vagy sok időt töltünk ágyban fekve.



Az ilyen viselkedést „ELTÁVOLÍTÓ VISELKEDÉS”-nek hívjuk, mert ilyen módon eltávolodunk értékeinktől.

Akkor mit tegyünk?

Itt ez a könyv,
amely segít!



Először meg kell tanulunk
fókuszálni, megőrizni
a kapcsolatainkat,
kapcsolatban maradni
és jobban figyelni.

És ez hogyan
segít nekünk?

És mit jelent az, hogy
„fókuszálni” és
„kapcsolatban maradni”?



Türelem!
Elmagyarázom.

Amikor stresszt
élünk meg, akkor
nehéz megőrizni a
kapcsolatainkat.





Nem értem, mit értesz az alatt, hogy „kapcsolódni”.



Valamihez „kapcsolódni” azt jelenti, hogy neki szenteljük teljes figyelmünket.

Amikor iszol valamit, azt teljes figyelmeddel teszed? Érzed az illatot és az ízt?



Amikor zenét hallgatsz, teljes figyelmedet a zenének szenteled? Valóban hallgatod a zenét és élvezed?





Amikor teljes figyelmeddel fordulsz egy tevékenység felé, akkor mi ezt úgy hívjuk, hogy „összekapcsolódtál” vele.



De, amikor benragadsz egy gondolatban vagy érzésben, akkor „lekapcsolódsz” vagy „elvonódik a figyelmed”.



Amikor teljes figyelmünket szenteljük valamely tevékenységnek, akkor „fókuszáltak” vagyunk.

Amikor viszont fennakadunk a gondolatokon vagy az érzéseken, akkor elveszítjük a fókuszot.

És amikor valamit fókusz nélkül csinálunk, azt gyakran rosszul csináljuk, vagy képtelenek vagyunk élvezni, és elégedetlenek vagyunk.





Ha tehát megtanulunk jobban kapcsolódni és jobban fókuszálni, akkor jobban fogjuk kezelni a stresszt is.

Például kielégítőbbnek fogjuk találni kapcsolatainkat másokkal.



És sokkal jobban tudjuk elvégezni fontos feladatainkat.





Ezt
hogyan
tanul-
hatjuk
meg?

Az élethez való
kapcsolódást,
vagy az aktuális
tevékenységre
való fókuszálást
sokféle módon
gyakorolhatjuk.



Ezeket a készségeket bármilyen
tevékenységünk során
gyakorolhatjuk, például tea-
vagy kávéivás közben...



...minden erőddel erre
figyelj. Kíváncsian fedezd
fel az italt, mintha még soha
nem láttál volna ilyet.
Figyeld meg a színét.

Érezd az illatát.



Kortyolj bele LASSAN.

Hagyd megülni a
nyelveden, érezd
a fogaidon és
ízlelgesd.



Idd olyan lassan,
amennyire csak
tudod, ízlelgetve,
megfigyelve
a hőmérsékletét.



Figyeld, hogyan
mozog a torkod
nyelés közben.



Érezd, ahogy
nyeléskor az
íz halványodik
a nyelveden.



És minden kortyolás
legyen ugyanolyan:
lassú, figyelemmel
teli és ízlelgető.



És bármikor, amikor
elragadnak a gondolatok
és az érzések...



fókuszálj
újra az
ivásra.

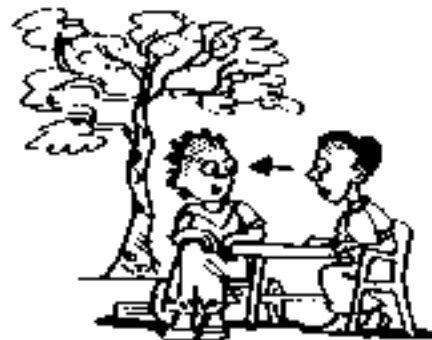


Most pedig gyakorolj!
Hozz egy kis vizet, teát
vagy kávét, és kövesd a fenti
képeket és instrukciókat.
Rákattinthatasz erre a [LINK-re](#), és
meghallgathatod vagy letöltheted
a *Tudatos ivás gyakorlatot!* Vagy
egyszerűen kövesd a könyv képeit
és utasításait!



Pontosan így!
Még milyen
tevékenységekkel
tudnád gyakorolni
a kapcsolódást vagy
a fókuszálást?

Gyakorolhatsz, miközben a családdal vagy a barátaiddal beszélgetsz. Figyeld, hogy mit mondanak mások, figyeld meg a hangjuk tónusát, az arckifejezésüket! Szenteld nekik teljes figyelmedet!



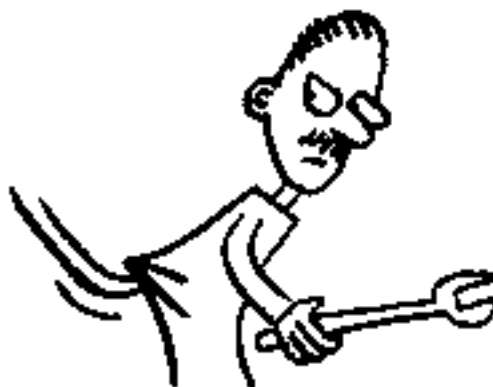
Gyakorolhatsz, amikor játszol, vagy valami mást csinálsz gyermekeiddel, például, amikor olvasni tanítod őket. Egyszerűen szenteld teljes figyelmedet a gyerekeknek és a játéknak!



Gyakorolhatsz mosás, főzés vagy bármilyen házimunka közben. Egyszerűen fordulj teljes figyelmeddel az adott tevékenység felé.



És amikor észreveszed, hogy valami rabul ejtett...



azt engedd el, csak arra
figyelj, amit csinálsz.
Hangolódj rá.



Rendben!
Ezt meg tudom
tenni, amikor a
gondolataim és az
érzéseim nem túl
súlyosak.



De időnként az érzéseim és az események annyira fájdalmasak.

Igen, időnként annyira a hatalmukba kerítenek, hogy „érzelmi viharokká” válnak.

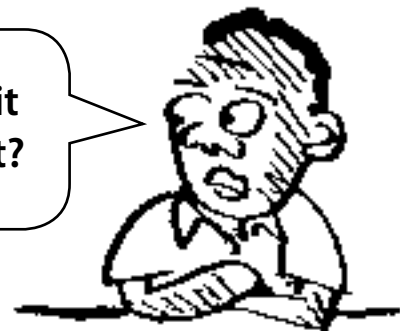


Az „érzelmi vihar” azt jelenti, hogy nagyon súlyos gondolatokat és érzéseket tapasztalunk meg. Annyira erősek, olyanok, mint egy hatalmas vihar, és könnyen eluralkodnak rajtunk.



Amikor megjelenik egy érzelmi vihar, meg kell tanulnunk „visszatérni a tudatos jelenlét talajára”.

Ez mit jelent?



Képzeld el, hogy éppen egy magas fán vagy, amikor kitör a vihar.



Ott szeretnél maradni a fán?



Amíg a fán maradsz, nagy veszélyben vagy!



Le kell jönnöd a földre, amilyen gyorsan csak tudsz!



A földön sokkal nagyobb biztonságban vagy.



**És a földön másoknak is segíthetsz.
Például vigasztalhatsz másokat, amíg dühöng a vihar.**



**És ha van olyan biztonságos hely, ahol megbújhatsz,
csak úgy juthatsz oda, ha előbb lejössz a földre.**



Tehát „vissza kell térnünk a tudatos jelenlét talajára”, amikor megjelenik az érzelmi vihar.



Hogyan?



Megint úgy, hogy kapcsolatba lépsz a körülötted levő világgal, és arra fókuszálsz, amit éppen teszel.

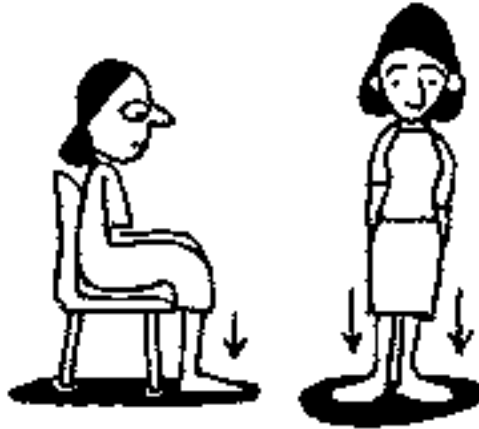


Az első lépés, hogy **MEGFIGYELED**, hogyan érzed magad, és mit gondolsz.

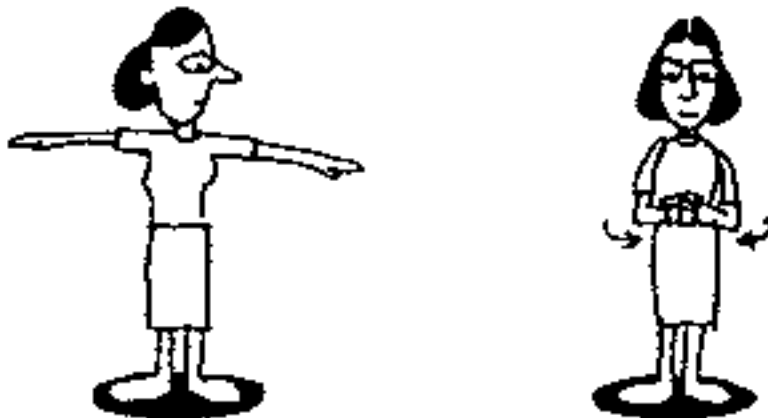
A következő lépés, hogy **LELASSULSZ** és **KAPCSOLATBA LÉPSZ** a testeddel. Lassítsd le a légzésedet! Fújd ki teljesen a levegőt, majd engedd, hogy megteljen a tüdőd újra olyan lassan, amennyire csak lehetséges.



Érezd, ahogy a lábad lassan a talajba süpped.



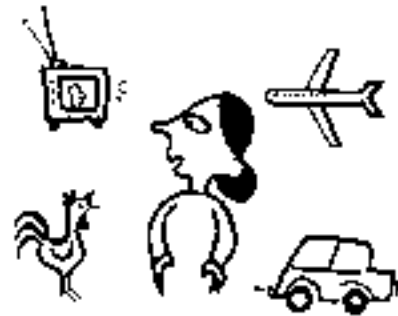
Lassan nyújtsd ki karjaidat, és lassan szorítsd ökölbe a kezedet!



A tudatos jelenlétbe való visszatérés következő lépéseként **FÓKUSZÁLJ ÚJRA** a téged körülvevő világra! Figyeld meg, hogy hol vagy! Mi az az öt dolog, amit látsz?



Mi az a három vagy négy dolog, amit hallasz?



Szívd be a levegőt!
Milyen illatot érzel?



Figyeld meg, hogy hol vagy, és mit csinálsz.



Érintsd meg a térdedet, vagy azt a felületet, amelyen elhelyezkedtél, vagy bármilyen tárgyat, amit elérsz!
Érezd az ujjaid alatt.



Vedd észre azt is, amikor megjelennek a súlyos gondolatok és érzések...



...de van körülötted egy világ, amelyet láthatsz és hallhatsz, érezhetsz, ízlelhetsz és szagolhatsz.

És tudod mozgatni a karodat, a lábadat és a szádat – tehát ha akarsz, azt teheted, amit a saját értékrendszered diktál.



Rákattinthatasz erre a [LINK](#)-re és meghallgathatod vagy letöltheted az *1. Tudatos jelenlét gyakorlatot*. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.





A tudatos jelenlétbe való visszatérés nem úzi el az érzelmi viharokat. De biztonságot nyújt addig, amíg elül a vihar.

Vannak hosszan tartó viharok.

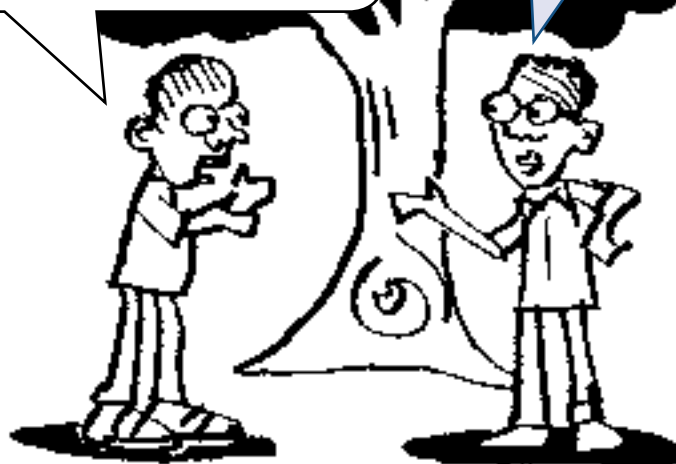


Mások gyorsan elmúlnak.



Ez azt jelenti, hogy az elengedést és a tudatos jelenlétbe való visszatérést célzó gyakorlatok nem szabadítanak meg nehéz gondolataimtól és érzéseimtől?

Ez így van!
Nem ez a céljuk.



Az elengedést és a tudatos jelenlétbe való visszatérést célzó gyakorlatok célja, hogy segítsenek az élethez „kapcsolódni”. Például, hogy segítenek abban, hogy teljes figyelmünkkel családunk és barátaink felé forduljunk.



Abban is segítenek, hogy értékeink felé mozduljunk; és aszerint viselkedjünk, milyen emberek kívánunk lenni.



És segítenek arra fókuszálni, amit éppen teszünk, hogy azt jól tegyük.



Amikor minden figyelmedet egy bizonyos tevékenységre irányítod, így kielégítőbbnek fogod találni azt. Ez olyan elvégzendő tevékenységekre is igaz, melyeket unalmasnak vagy lehangolóknak találsz.



De olyan sok fájdalmat érzek.

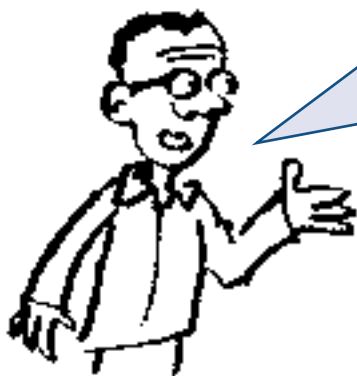
Megszabadulhatok a haragomtól, a félelmeimtől és a szomorúságomtól?

Ez jó kérdés. Erre majd a könyv második részében térünk vissza.



Most azonban gyakoroljuk ezeket az új készségeket! És ne felejtjük el, a gyakorlatok nem arra valók, hogy megszabadítsanak haragunktól, félelmünktől vagy szomorúságunktól!

Amikor kapcsolatban vagyunk az élettel, odafigyelünk másokra, fókuszálunk arra, amit teszünk és a saját értékrendszerünk szerint élünk, sokkal jobban tudjuk kezelni a stresszt.



A kapcsolódás, a fókuszálás és a tudatos jelenlét mindebben segít nekünk.



De ez olyan nehéznek tűnik...



Mint bármilyen új készség, ez is gyakorlást igényel.

És minél többet gyakoroljuk...



...annál jobban csináljuk!

Olyan ez, mint az izomépítés. Gyakorlással fejlesztjük izmainkat annak érdekében, hogy gyorsabban tudjunk futni, vagy nagyobb súlyokat tudjunk emelni.



Ezeket a kapcsolódási és tudatos jelenléti készségeket sokféle módon gyakorolhatjuk. Tegyük most ezt!



A könyv olvasásakor kövesd az utasításokat! Ne csak olvasd, hanem tényleg végezd is el azokat!

RENDBEN!



Először is, FIGYELD MEG, hogyan érzel, és mit gondolsz. Majd LASSULJ LE és LÉPJ KAPCSOLATBA a testeddel! Lassan fújd ki a levegőt! Lassan nyújtózz ki! Lassan engedd a lábad a talajba süppedni.



Most FÓKUSZÁLJ ÚJRA a körülötted lévő világra. Kíváncsian figyeld meg, hogy mit...



LÁTSZ



HALLASZ



ÍZLELSZ

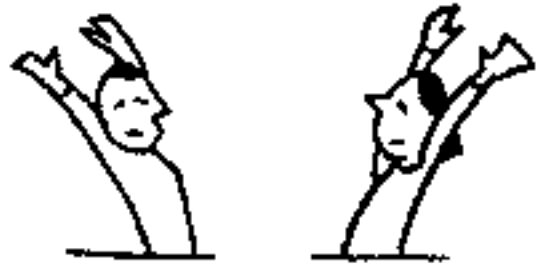



SZAGOLSZ



ÉRINTESZ

Most nyújtózz egy jót. Lépj kapcsolatba a világgal. Vedd észre, hogy hol vagy, ki van még ott, és mit csinálsz!

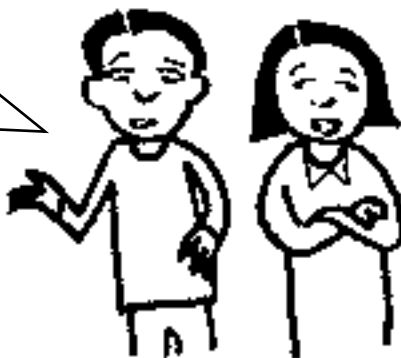


 Rákattinthsz erre a [LINK-re](#) és meghallgathatod vagy letöltheted a 2. Tudatos jelenlét gyakorlatot. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.

Ez a gyakorlat körülbelül 30 másodpercet vesz igénybe. Bármikor, bárhol elvégezheted.



Ez klassz.
Bármikor
gyakorolhatom.



Igen, és
minél többet
gyakorlom,
annál jobb!



Most itt van egy hosszabb tudatos jelenlét feladat, amin gyakorolhatsz. Először FIGYELD MEG, mit érzel, és mit gondolsz.

Majd LASSULJ LE és LÉPJ KAPCSOLATBA a testeddel.

Lassan fújd ki a levegőt. Lassan nyújtózz egyet. Engedd, hogy a lábad lassan a talajba süppedjen.



Most még jobban lassítsd le légzésedet. Lassan és finoman fújd ki a levegőt.



Figyelj arra, hogy LASSAN és FINOMAN lélegezz.

Ha túl erőteljesen vagy túl gyorsan lélegzel, az pánikot, szorongást, szédülést vagy légszomjat idézhet elő.



És ahogy BELÉLEGZEL, azt is nagyon LASSAN és FINOMAN tedd!

Ha szédülni kezdesz, az amiatt van, mert túl mélyen, túl erősen vagy túl gyorsan lélegzel.



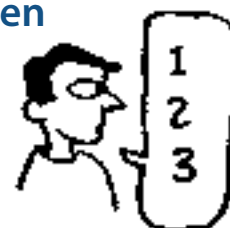


Ha tehát úgy érzed, hogy szédülsz, kába vagy, vagy szorít a mellkasod, **LASSÍTSD LE** légzésed. **FINOMAN** szívdd be a levegőt, majd fújd ki, és olyan **LASSAN** lélegezz, ahogy csak tudsz! (NE vedyél mély levegőt, mert attól még jobban szédülhetsz!)

Most **KÍVÁNCSIAN** figyeld meg a ki- és belégzést, mintha most találkoznál először a légzéssel.



Most fújd ki a levegőt még **LASSABBAN**. És miután a tüdőd kiürült, csendben számolj háromig mielőtt újra levegőt vennél. Majd amilyen **LASSAN CSAK LEHET**, engedd, hogy a tüdőd újra megteljen levegővel.



Most azt a készséget gyakorlod, hogy miként maradhatsz kapcsolatban az élettel és hogyan maradhatsz fókuszált. Képes vagy figyelni a légzésedet?

Miközben ezt teszed, időnként gondolatok és érzések ejthetnek foglyul, és zökkenhetnek ki a gyakorlatból.



Ha észreveszed, hogy ez történt, **FÓKUSZÁLJ ÚJRA** a légzésedre. Minden figyelmedet fordítsd a légzésedre.



Figyeld, ahogy a levegő az orrlyukaidon keresztül ki-és beáramlik.



Érzékeld vállaid finom mozgását.



Vedd észre, ahogy a mellkasod emelkedik és süllyed.



Érezd, ahogy a hasizmok megfeszülnek és elernyednek.



Újra és újra és újra el fogsz kalandozni.

Amint ezt észreveszed,



...azonnal fókuszálj újra a légzésedre!



És ha a gondolatok és érzések ezerszer rabul ejtenek...



ezerszer kell azokat elengednünk.



Így van! És újra fókuszálj a légzésedre!



Újra és újra és újra tereld vissza a figyelmedet a légzésedre, és vizsgáld azt őszinte érdeklődéssel!



Mennyi ideig kell ezt csinálni?



Akárcsak bármely más készségnél, minél többször gyakorlod, annál jobban fog menni. Tehát...



Végezhetsz rövidebb, egy-két perces gyakorlatokat, illetve hosszabb, öt-tíz perces gyakorlatokat.

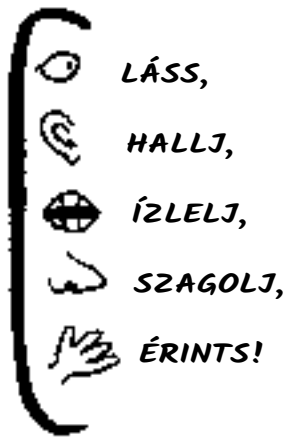


A gyakorlat befejezéséhez még egyszer térj vissza a tudatos jelenlétbe.

LASSULJ le. Lassan fújd ki a levegőt. Lassan nyújtózz ki. Engedd, hogy lábad lassan a talajba süppedjen.



Majd FÓKUSZÁLJ ÚJRA és KAPCSOLÓDJ a világhoz. Kíváncsian figyelj meg mindent, amit látsz.



Figyeld meg, hol vagy, ki van még ott, és mit csinálsz.



Rákattinthatasz erre a [LINK-re](#) és meghallgathatod vagy letöltheted a 3. Tudatos Jelenlét gyakorlatot. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.

És minden gyakorlásnál szánj időt a következő gondolatokra...



A saját értékeim szerint törődöm...

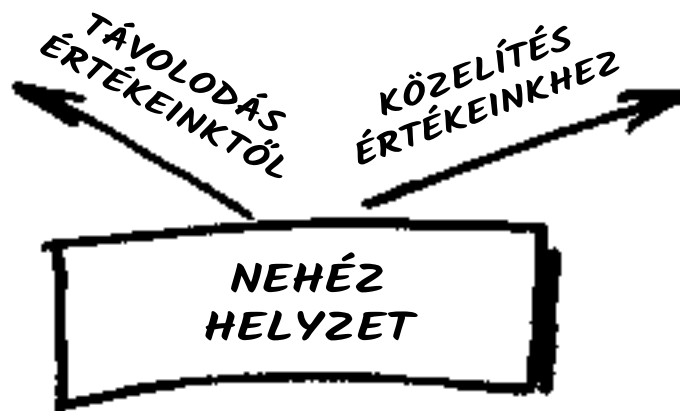
... saját, mások és környezetem egészségével.





Helyes! Mert ezek a készségek segítenek a kapcsolódásban, a fókuszálásban és a nehéz gondolatok és érzések elengedésében...

...hogyan elindulhassunk értékeink felé.



Ne felejtse el tehát e készségek gyakorlását a nap során lehetőleg minél többször...

Sokat segíthet, ha tervet készítesz. Gondold végig például, hogy minden nap mikor, hol és hányszor fogod gyakorolni a tudatos jelenlétet. A gyakorlásnak nem kell kellemetlennek lennie. Gyakorolhatsz bármikor, bárhol, akár csak 1-2 percen keresztül. Ideális esetben gyakorold az itt leírt készségeket legalább egy vagy két napig, mielőtt rátérnél a következő részre.

A könyv végén rövid leírásokat találsz minden készséghez, melyek emlékeztetnek a legfontosabb tudnivalókra.

2. rész

ELENGEDÉS



Szeretettel köszöntelek újra! Remélem, gyakoroltad a kapcsolódást az élethez, fókuszálást és a tudatos jelenlétbe való visszatérést érzelmi viharok esetén.



Talán emlékszel arra, hogy korábban beszéltünk a „közelítő” és a „távolodó” mozgásokról.



Amikor fennakadunk a súlyos gondolatokon és a fájdalmas érzéseken, hajlamosak vagyunk az „eltávolodásra” – eltávolodunk saját értékeinktől.



Veszekedésekbe, vitákba, nézeteltérésekbe bonyolódhatunk.



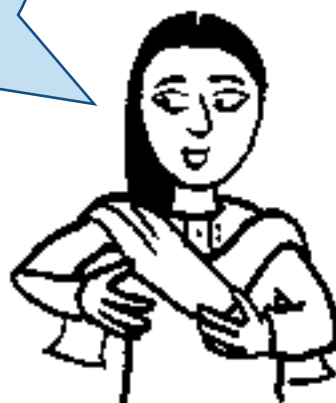
Vagy visszavonulhatunk, és távol maradhatunk szeretteinktől.



Vagy sok időt tölthetünk ágyban fekvve.



Ezért ma arról fogunk tanulni, hogy hogyan tudjuk elengedni a súlyos gondolatainkat és érzéseinket.





Olyan nehéz most az életem. Eltűnnek-e bármikor ezek a súlyos gondolatok és érzések?



Ez jó kérdés. Teljesen érthető, hogy szeretnél ezektől megszabadulni.

De valóban gondolhatjuk-e azt, hogy ezektől egyszerűen megszabadulhatunk?

Elégethetjük őket, mint a szemetet?



Bezárhatjuk őket, hogy rejtve maradjanak?



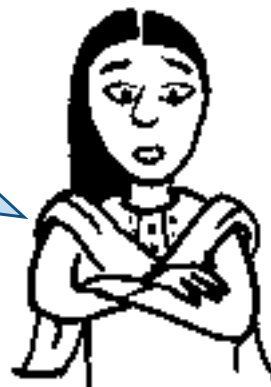
Eláshatjuk őket?



Elszaladhatunk, hátra hagyva őket?



Egy percre gondolkozz el azon, hogyan próbáltál megszabadulni ezektől a gondolatoktól és érzésektől.



A legtöbben legalább néhányat
kipróbálnak a következő stratégiákból:

Ordítás!



Figyelemelterelés



Emberek, helyek és
helyzetek kerülése



Ágyban maradás



Elkülönülés



Feladás



Alkohol



Dohányzás



Kábítószer



Vitatkozás



Önvád
és önkritika



És még mi mindent
próbáltál?

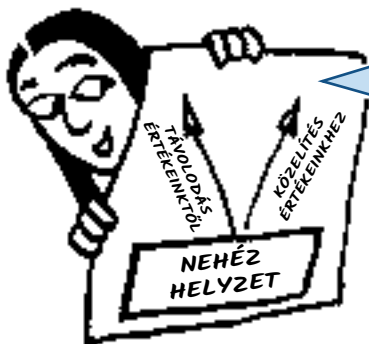


Most egy kicsit gondold végig vagy írd le, hogyan próbáltál már megszabadulni a súlyos gondolatoktól és a fájdalmas érzésektől.

Persze több olyan módszer van, amely eltünteti a gondolatokat és érzéseket.

De csak rövid ideig!

Nemsokára visszatérnek.

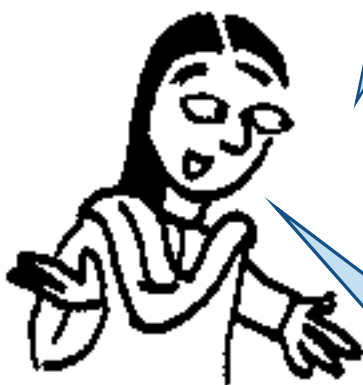


És hány olyan módszer van ezek között, amely eltávolít az értékeinktől?

A legtöbb bizony ilyen!



Pontosan! Tehát amikor megpróbálunk megszabadulni gondolatainktól és érzéseinktől...



...az életünk általában rosszabbá válik!

Akkor tehát nyitott vagy egy új módszer megtanulására?



Ez a súlyos gondolatok és érzések kezelésének új útja.



Ahelyett, hogy megpróbálnád őket félretolni...



Hagyd abba a velük folytatott harcot!



És ha elragadnak...



... újra engedd el őket.

Hogyan tegyük ezt?

Nemsokára megmutatom. De először határozzuk meg – milyen gondolatokon és érzéseken akadunk fenn?



Ezek a megakasztó gondolatok arról szólnak, hogy...

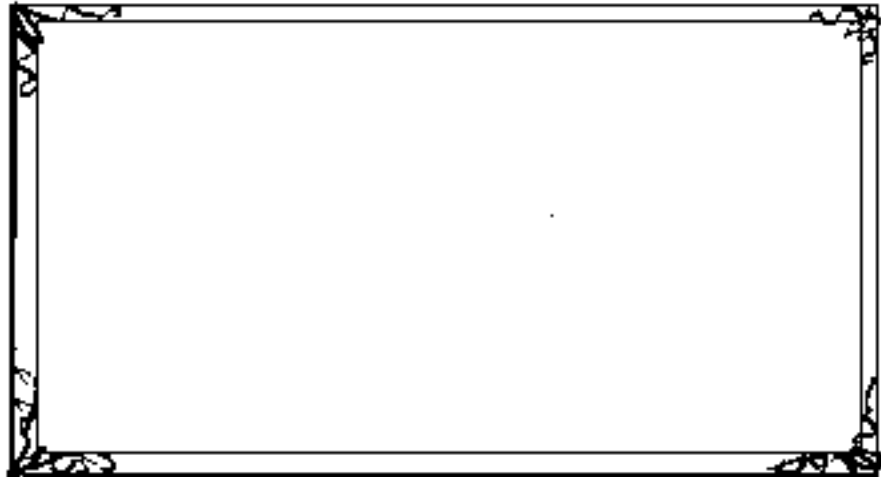
Milyen rossz dolgok történtek a múltban

Nem vagyok elég jó – gyenge vagy hülye vagy rossz vagyok

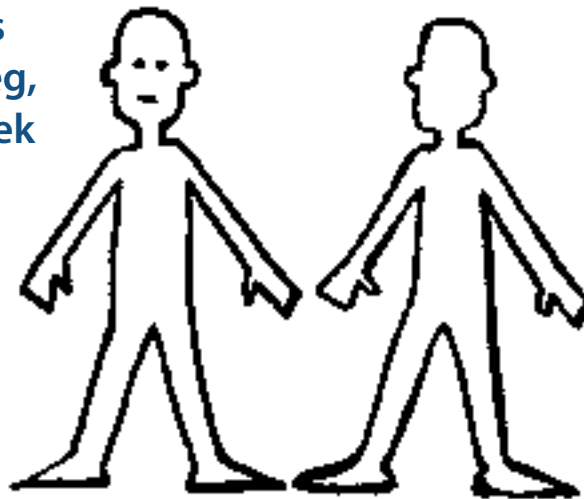
Milyen rossz dolgok történhetnek a jövőben



Írd le néhány gondolatodat, ami hatalmába kerít:



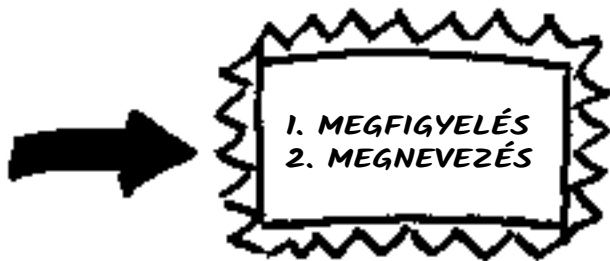
Elragad néhány érzés a testedben? Jelöld meg, hogy hol találhatók ezek az érzések:



ELŐL

HÁTUL

Az elengedés első két lépése:



Először **VEDD ÉSZRE**, hogy egy gondolat vagy érzés hatalmába kerített. Majd **NEVEZD** azt meg! Amikor meg akarsz nevezni, valami olyasmit mondj magadnak, hogy...

Itt nyomást érzek a mellkasomban.



Itt feszültséget érzek a homlokomban.

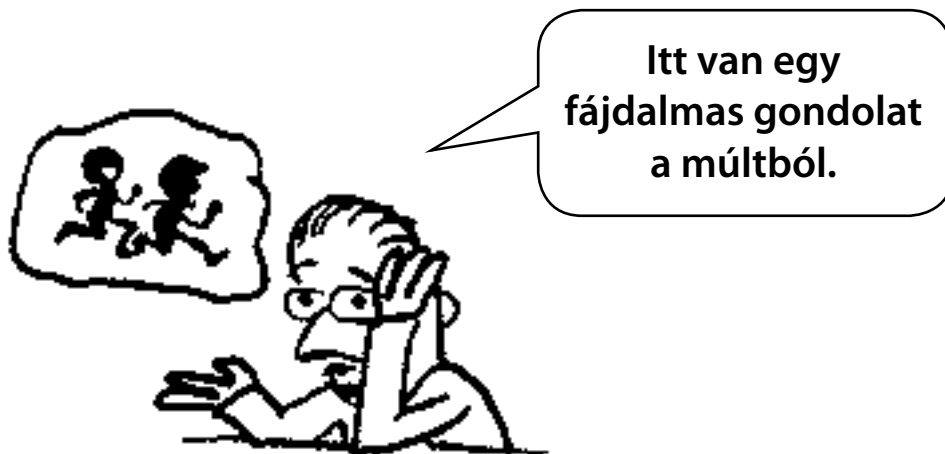


Itt egy fájdalmas emlék.



Itt félelmek vannak a jövő miatt.







A megnevezés tehát azzal kezdődik, hogy magunkban kimondjuk: „Itt egy gondolat” vagy „Itt egy érzés”.

És ha ilyenkor azt is hozzátesszük: „Észreveszem”, az még jobban hozzásegít az elengedéshez.



Most próbáld ki ezt, és nézd meg, mi történik.



Észreveszem, hogy nyomást érek a mellkasomban.

Észreveszem, hogy itt egy fájdalmas emlék.



Észreveszem, hogy itt harag van.





Észreveszem,
hogy itt
gombóc van
a torkomban.



Észreveszem,
hogy itt egy
gondolat
arról, amitől
félek.



Most próbáld ezt ki, mielőtt tovább olvasnál. **VEDD ÉSZRE** és **NEVEZZ MEG** olyan gondolatot vagy érzést, mely ma végigkíséri a napodat.



Rákattinthsz erre a [LINK-re](#) és meghallgathatod vagy letöltheted a *Megfigyelés és Megnevezés gyakorlatot*. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.



Hogyan segít nekünk az észrevétel és a megnevezés?

Nos, a gondolatok és az érzések akkor tudnak rabul ejteni, ha nem tudunk rólok.

Egyik pillanatban még egy barátunkkal beszélgetünk, érdeklődve hallgatjuk, amit mond...



...és a következő pillanatban fennakadunk.



Az biztos, hogy innentől már nem igazán figyelünk a barátunkra.



Lehet, hogy még beszélsz a barátodhoz...



...de már ténylegesen nem veszel részt a beszélgetésben.

Csak félig-meddig figyelsz. Már nem vagy ott teljes figyelmeddel.
Miért? Mert fennakadtál a gondolataidon és az érzéseiden.



Az „elengedés” első lépéseként **VEDD ÉSZRE**, hogy fennakadtál. A második lépés annak **MEGNEVEZÉSE**, hogy min akadtál fenn. Mondd azt magadban...

Észreveszem, hogy elragadtak az emlékek.

Itt egy nehéz gondolat.

Észreveszek egy nehéz érzést a mellkasomban.

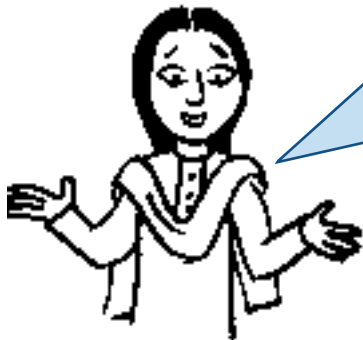


A következő lépés, hogy **FÓKUSZÁLJ ÚJRA** arra, amit teszel – főzés, evés, játék, mosás vagy beszélgetés a barátokkal – és teljes valóddal **VEGYÉL RÉSZT** az adott tevékenységben; **MINDEN FIGYELMEDET SZENTELED** annak, aki veled van, és amit csinálsz.

Észreveszek egy fájdalmas érzést a torkomban.

GONDOLATOK ÉS ÉRZÉSEK





Mindig ugyanazt tehetjük, amikor fennakadunk, és elfelejtünk jelen lenni az életben.

Észreveszem a haragot.



És bár haragos érzéseim vannak, úgy döntök, hogy a harag helyett a törődésre, a saját értékrendszeremre fókuszálok, és újra figyelek és kapcsolódom a családomhoz.

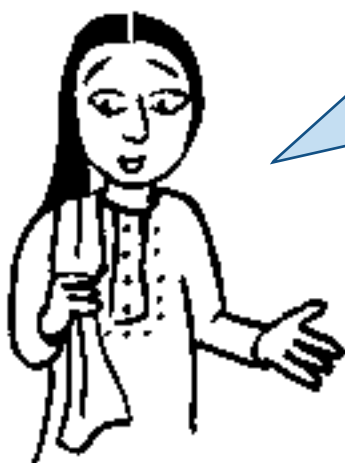




És bár itt van ez a nehéz gondolat, eldöntöttem, hogy követem az értékeim, és figyelmet, gondoskodást adok a gyerekeimnek.



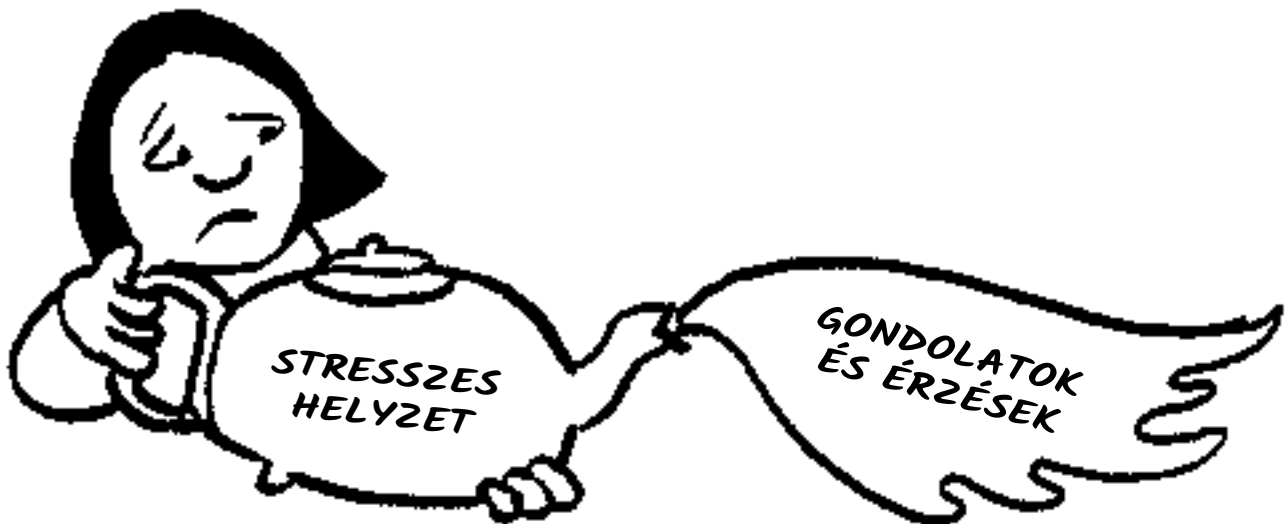
Ahhoz tehát, hogy elengedd gondolataidat és érzéseidet...



Minél többet gyakorlod ezt, annál ügyesebb leszel. Próbáld újra és újra gyakorolni egész nap a megszokott tevékenységeid közben. Minden alkalommal, amikor észreveszed, hogy beleragadtál valamibe, menj végig a lépéseken.

És ne feledd! Teljesen természetes,
hogy vannak súlyos gondolataid és érzéseid,
amikor stresszes vagy.

Ez mindenkinél így működik!



Egy ÉSZREVETT
gondolatot vagy
érzést sokféleképpen
MEGNEVEZHETÜNK.



Itt egy
gondolat...

Itt egy
emlék...



Itt
szomorúságot
veszek észre.

Nyomást
érzek a
mellkasomon.

Fájdalmat
érzékelek a
hasamban.



És miután megtörtént az ÉSZREVÉTEL és a MEGNEVEZÉS,
ÚJRA FÓKUSZÁLHATUNK a körülöttünk lévő világra.

A megfigyelés útján RÁKAPCSOLÓDHATUNK az életre...



Tehát megvan az eszköztárunk első két eszköze.

#1 ESZKÖZ: TÉRJ VISSZA A TUDATOS JELENLÉTBE

„ÉRZELMI VIHAROK” IDEJÉN. FIGYELD, HOGY MIT ÉRZEL.

LASSULJ LE ÉS KAPCSOLÓDJ A TESTEDHEZ. FÓKUSZÁLJ ÚJRA ÉS LÉPJ KAPCSOLATBA A KÖRÜLTETED LÉVŐ VILÁGGAL.

#2 ESZKÖZ: ENGEDD EL

A GONDOLATOKAT ÉS ÉRZÉSEKET ÉSZREVÉTELLEL ÉS MEGNEVEZÉSSSEL, MAJD FÓKUSZÁLJ ÚJRA ARRRA, AMIT TESZEL.

Bármikor és bárhol gyakorolhatjuk ezeket az eszközöket.



Persze vannak, akik elfelejtenek gyakorolni.



42B

Ezért határozd el előre, hogy mikor fogod gyakorolni ezeket a készségeket! Például az ágyban, esetleg étkezés előtt vagy után.



Rákattinthsz erre a [LINK-re](#) és meghallgathatod vagy letöltheted az eddig megtanult gyakorlatokat. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.



Gondold végig, hogy milyen időpontokban, helyeken vagy tevékenységek közben tudsz rendszeresen gyakorolni.

És ha bármikor éjjel ébren fekszel az ágyadban, és nem tudsz elaludni, gyakorold a lelassulást és az összekapcsolódást a testeddel!

Ettől valószínűleg nem fogsz elaludni (bár néha mégis működik), de kipihentnek fogod érezni magad.





Más dolgok is akadályozhatják a gyakorlást.

Lehet, hogy túl fáradt vagy.

Túl fáradt vagyok!



Lehet, hogy túl szomorú, dühös vagy rémült vagy...



Lehet, hogy egyszerűen nem érdekel ez az egész.

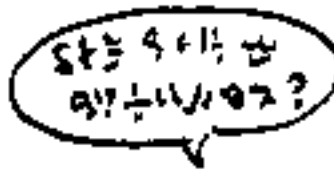
Ennek semmi értelme!





Ezért újra és újra
figyelmezted
magad...

Ez olyan, mint egy új nyelv elsajátítása.
Sokat kell gyakorolni!



És fennakadhatsz hasztalan gondolatokon is.



EZ TISZTA HÜLYESÉG!
EZ NEM FONTOS!
EZ NEM FOG SEGÍTENI!
ERRE ÉN NEM ÉREK RÁ!
ENNEK SEMMI ÉRTELME!
EZ PUSZTÁN IDŐFECSÉRLÉS!
EZT ÉN NEM TUDOM!

Amint észrevetted, hogy rabul ejtettek ezek az érzések...



ÉSZREVÉTEL, MEGNEVEZÉS ÉS ÚJRAFÓKUSZÁLÁS



Minden kis gyakorlás látható fejlődést hoz.



És amikor gyakorlunk, a törődés értékein munkálkodunk!



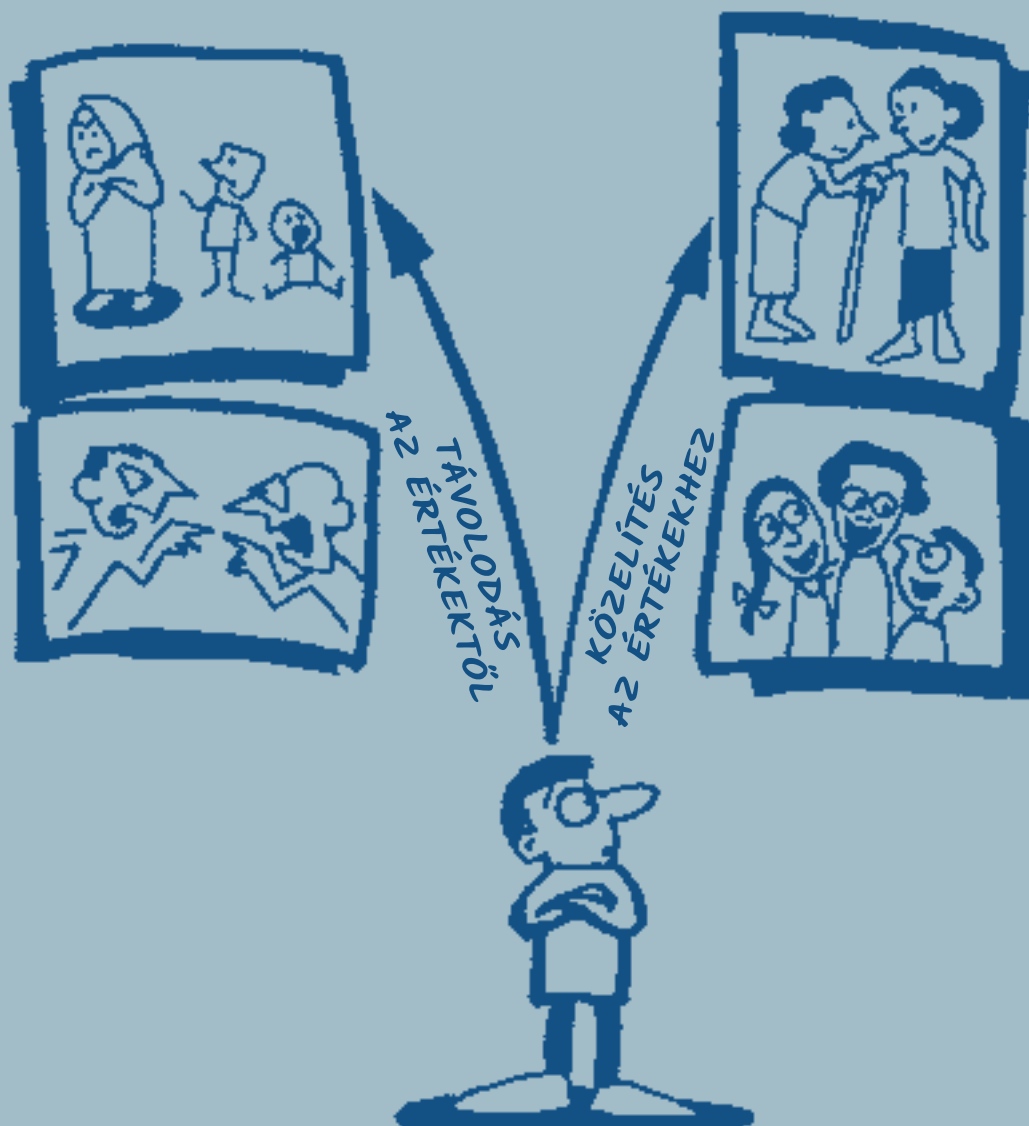
Így van. Könyvünk következő részében pedig mélyebben meg fogjuk vizsgálni az értékeket.



De még mielőtt a következő részre térnél, egy-két napig gyakorold, amit ebben a részben olvastál.

És ne felejtse, hogy a könyv végén megtalálod az összes megtanult készség rövid leírását.

ÉRTÉKEINK TETTEKRE VÁLTÁSA





Szeretettel
köszöntelek újra.
Gyakoroltad az
elengedést és a
tudatos jelenlétet?

Emlékezz arra, hogy ezeknek a gyakorlatoknak az elvégzése olyan, mint bármely új készség elsajátítása. Gyakorlással egyre jobbá válsz, és könnyebb lesz.



Most pedig
alaposabban
belenézünk az
értékekbe.

Az értékeink leírják, hogy milyen emberek szeretnénk lenni, hogyan szeretnénk bánni magunkkal, másokkal, és a körülöttünk lévő világgal.

Az értékek
ugyanazok,
mint a célok?



Nem!

A célok azt írják le, amit el szeretnénk érni. Az értékek azt írják le, hogy milyen emberek akarunk lenni.



Tételezzük fel, hogy az a célod, hogy megkapj egy állást, hogy eltarthasd családot, akik sorsát a szíveden viseled.

És tételezzük fel, hogy értékeid - amilyen szeretnél lenni a családdal, a barátaiddal vagy a környezetekben lévő emberekkel - a kedvesség, a törődés, a szeretetteljes odafigyelés és védelmezés.





Lehet, hogy nem tudod elérni a célodat...



...de továbbra is gyakorolhatod az értékeidet, a kedvességet, a törődést, a szeretetet és a támogatást a családdal, barátaiddal és másokkal szemben.

És még ha nagyon nehéz helyzetben is vagy, távol a családotól és barátaidtól, akkor is élhetsz az értékeid szerint, lehetsz kedves, törődő, szeretetteljes és támogató. A környezetekben élőknél nyújtott kis tettekkel akár életre is keltheted ezeket az értékeket.



Lehet, hogy most számos célodat képtelen vagy elérni.



De mindig megtalálhatod a módját annak, hogy kifejezésre juttasd az értékeidet.



És miért számít ez?





Mert a TETTEINKEN keresztül tudunk hatni a világra.

A „TETT” nem más, mint amit teszel a karoddal, kezeddal, lábaddal, és amit mondasz a száddal.



Minél jobban fókuszálsz saját tetteidre...

...annál nagyobb hatással lehetsz a közvetlen környezetedre: azokra az emberekre és helyzetekre, amelyekkel minden nap találkozol.



Ha az ország, ahol élsz,
háborúban áll, a harcokat ugyan
nem tudod leállítani...



...de le tudod állítani a vitát
a környezetekben lévőekkel...



...és ehelyett cselekedhetsz inkább
az értékeidnek megfelelően

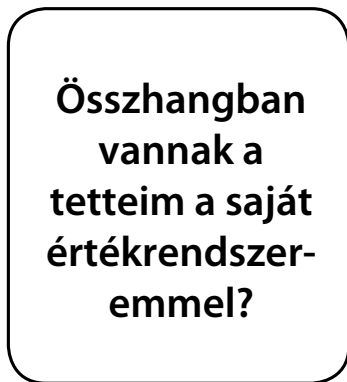


És vedd észre: TETTEKKEL
hathatsz a körülötted lévő
emberekre.

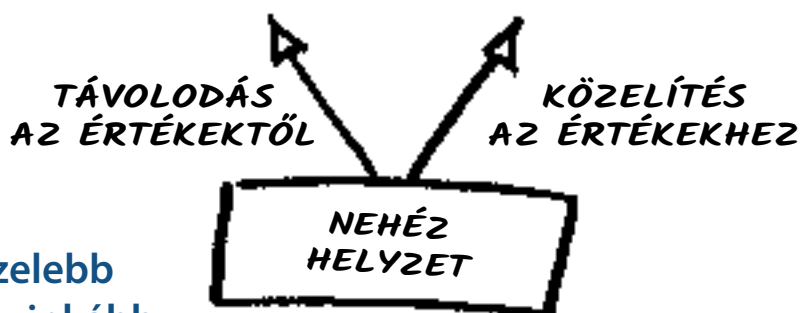




Állandóan fel kell magunknak tennünk a kérdést:



Összhangban vannak a tetteim a saját értékrendszeremmel?



Igen. A tetteid inkább közelebb visznek az értékeidhez, vagy inkább eltávolítanak azoktól?

A következő lista segít értékeid tisztázásában. Ezek nem jelentenek „helyes” értékeket vagy a „legjobb” értékeket – ezek egyszerűen a közös értékek.

Kedvesség
Törődés
Nagylelkűség
Támogatás
Segítőkézség

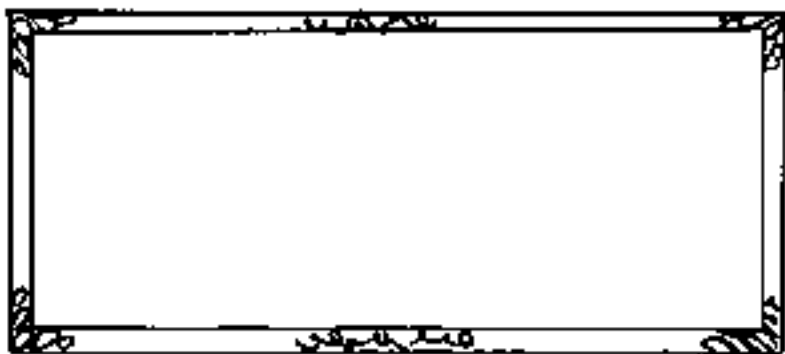
Bátorság
Kitartás
Megbocsátás
Hála

Türelem
Felelősség
Védelmzés
Fegyelem
Szorgalom
Elkötelezettség

Hűség
Tiszteletreméltóság
Tiszteletadás
Szavahihetőség
Tisztesség/igazságosság
...
...



Most válassz ki három vagy négy olyan értéket, melyek a legfontosabbnak tűnnek számodra, és írd be őket az alábbi dobozba.



Most pedig egy másik gyakorlatot fogunk elvégezni. Keress példaképet a környezetedben, valakit, akire felnézel.



Mit mond vagy tesz ez az ember, akit csodálsz?



Csodálatra méltó, ahogy ez az ember bánik másokkal?



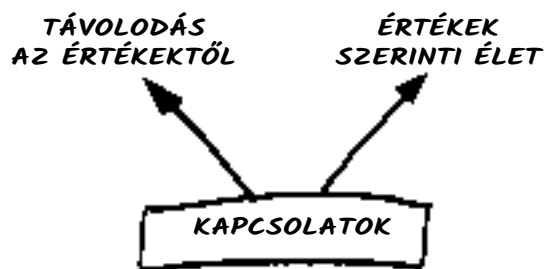
Milyen értékeket mutat ez az ember a tettein keresztül?



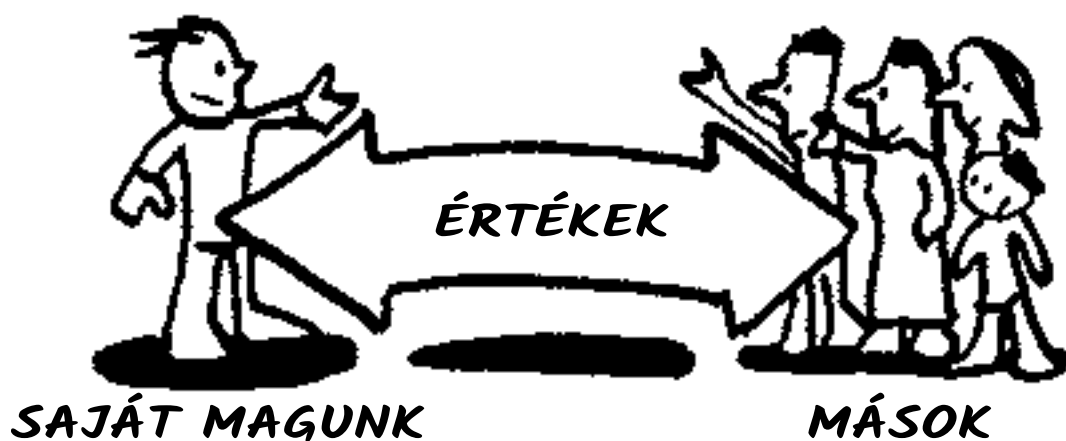
Ezen értékek közül melyeket állítanád példaként mások számára?



Most gondold végig, hogy kik vannak a környezetedben. Milyen értékek alapján szeretnél velük bánni?



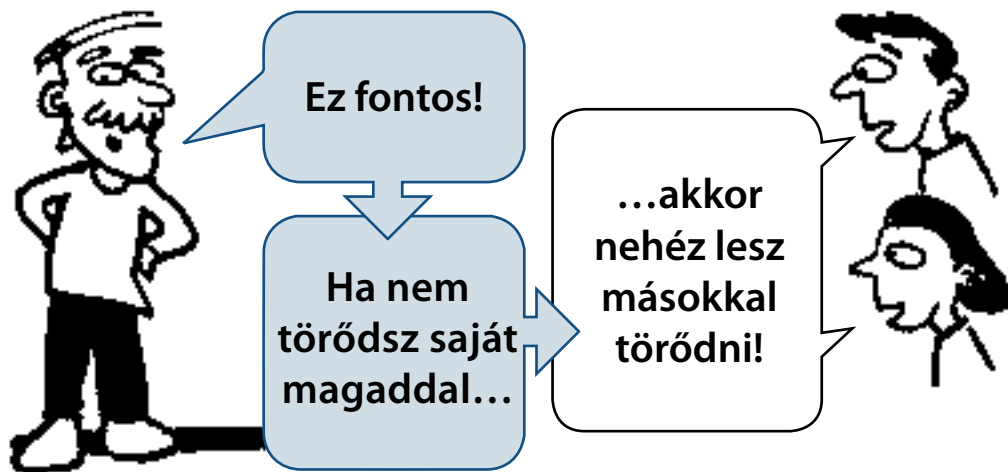
Az értékek két irányban hatnak: saját magadra és másokra.



Tehát ha az értékeid a törődés és a kedvesség...



...akkor ezeket az értékeket alkalmazd önmagaddal és másokkal is.



Itt az ideje, hogy tettekre váltsd az értékeidet.



Válassz ki egy fontos kapcsolatot; valakit, aki nagyon számít neked, akivel rendszeresen találkozol.



Milyen értékek szerint akarsz élni ebben a kapcsolatban?



Tételezzük fel például, hogy a gyerekedet választod.



És a következő értékek szerint kívánsz cselekedni:



Ehhez egy kis lépés lehet, ha minden nap 10 percig játszol a gyermekeddel, vagy olvasol neki.



Vagy tegyük fel, hogy egy rokont választasz.



És a következő értékek szerint kívánsz tenni:



Köszönöm bácsikám mindazt a segítséget, amit tőled kaptam.

Közeledj hozzá szeretettel, mutasd ki neki azt, amit érzel.

Ne felejtsd, még a legapróbb tett is számít.

Az óriási fa is egy kicsinyke magból nő ki.
És még a legnehezebb vagy legstresszesebb
időkből is TEHETSZ valamit, hogy
kifejezésre juttasd értékeidet.

Amikor az értékeid szerint cselekszel,
sokkal elégedettebb és örömtelibb
életet teremtesz.



Most tehát hozd
létre a saját
cselekvési tervedet!

Mit fogsz tenni a
következő héten, hogy
az értékeid szerint élj?



Gondolkodj TETTEKBEN. Mit fogsz
mondani? Mit fogsz tenni a keziddel,
a karoddal és a lábaddal?



Válassz valamit,
ami valósnak tűnik
a számodra.

Menni fog?

Nem!

Igen!





Ha túl nehéznek tűnik a terved – ha nem hiszel abban, hogy menni fog – válassz valami egyszerűbb és könnyebb célt!



Rendben!

Most készítsd el ezt a cselekvési tervet, mielőtt tovább olvasol! Ez fontos!



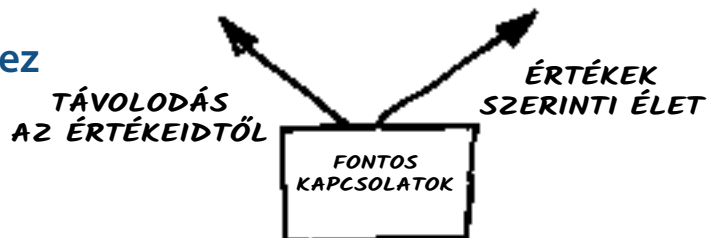
Válassz ki egy fontos kapcsolatot! Ki az, akivel törődsz, és akivel rendszeresen találkozol?

Milyen értékeket szeretnél életre hívni ebben a kapcsolatban? Nézd meg a 85. oldalt, ahol példákat találsz a közös értékekre.

A következő héten milyen TETTET valósíthatsz meg a saját értékrendszered szerint az általad kiválasztott személlyel kapcsolatban? Konkrétan mit teszel, mit fogsz mondani ennek az embernek?

Reálisnak talárod a terved? Ha nem, válassz valami kisebbet, egyszerűbbet és könnyebbet!

Ezek a tettek közelítenek az értékeidhez
vagy eltávolítanak azoktól?



Csak figyelj.
A súlyos gondolatok és érzések kezdenek elragadni, és nem hagyják, hogy kövesd a cselekvési tervedet?



Gyakran, amikor elkezdünk azon gondolkodni, hogy valamit tenni kellene, súlyos gondolatok és érzések jelennek meg, és könnyen a rabjukká válunk.



Ha így történik, tudnod kell,
mi a dolgod.



VEDD ÉSZRE és NEVEZD MEG!



**És most TEREMTS KAPCSOLATOT
a körülötted lévő világgal!**





Próbálj minden napot úgy kezdeni, hogy elhatározod, melyik két vagy három érték szerint akarsz élni.

Még az ágyban, vagy felkelés közben



És a nap során...

Keress lehetőségeket az értékek életre keltésére!



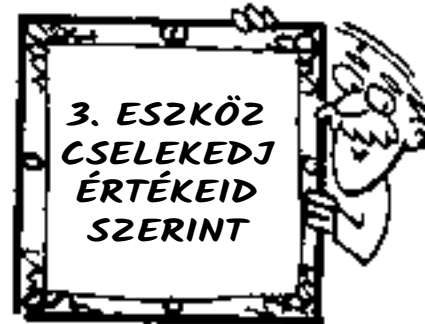
Igen! Még az apró tettek is számítanak!



Az ezer mérföldes út is egy kis lépéssel kezdődik.



Ez a következő eszköz az eszköztáradban



ÉS MINDEN ALKALOMMAL, AMIKOR ÉRTÉKEID SZERINT CSELEKSZEL ...

ÚGY VISELKEDEM, AHOGY AZ AZ EMBER VISELKEDNE, AKIVÉ VÁLNI SZERETNÉK



AZ ÉRTÉKEIM SZERINT CSELEKSZEM.

...EZT TUDATOSÍTSD MAGADBAN



**MOST MÁR HÁROM
ERŐTELJES
ESZKÖZÜNK VAN:**

- * **ELENGEDÉS**
- * **TUDATOS JELENLÉT**
- * **ÉRTÉKEINK SZERINTI
CSELEKVÉS.**

De olyan
sok a
gondunk!


Tudom, vannak
gondok. De
minden nehéz
helyzetnek három
megközelítése van.

Mik ezek?

1. ODÉBBÁLLUNK.


**2. VÁLTOZTATUNK AZON, AMIN
LEHET, ELFOGADJUK AZT, AMIN
NEM LEHET VÁLTOZTATNI, ÉS
AZ ÉRTÉKEINK SZERINT ÉLÜNK**

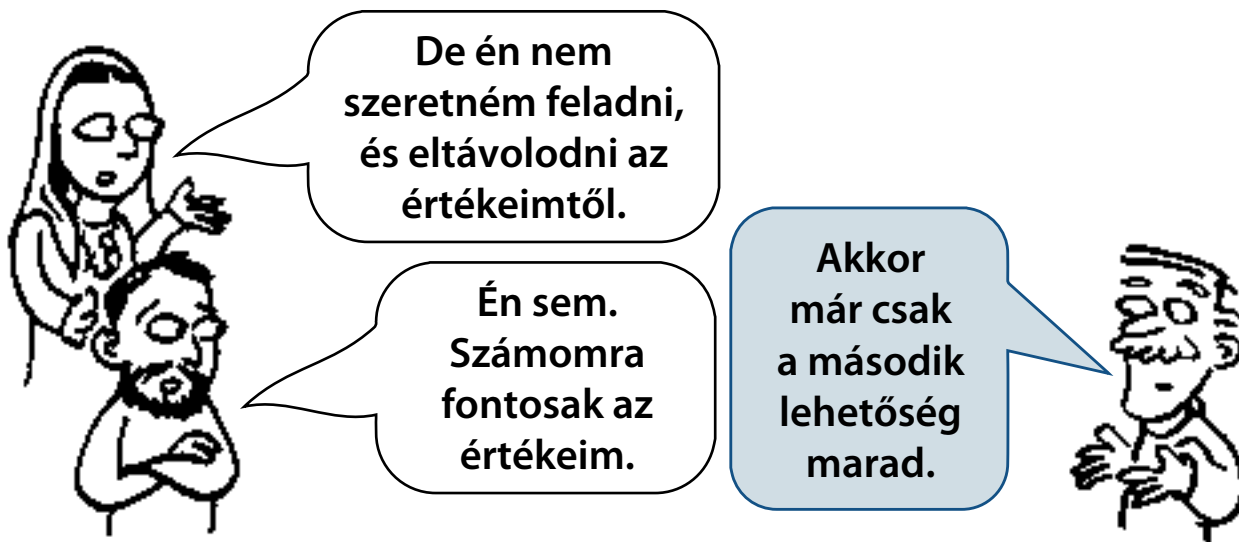
**3. FELADJUK ÉS ELTÁVOLODUNK
AZ ÉRTÉKEINKTŐL**



De nem mindig tudunk odébbállni...
például, ha valaki börtönben van,
vagy ha távozni rosszabb, mint
maradni.

Igaz! Ha ez így van,
akkor a második és
harmadik lehetőség
közül kell választanunk.





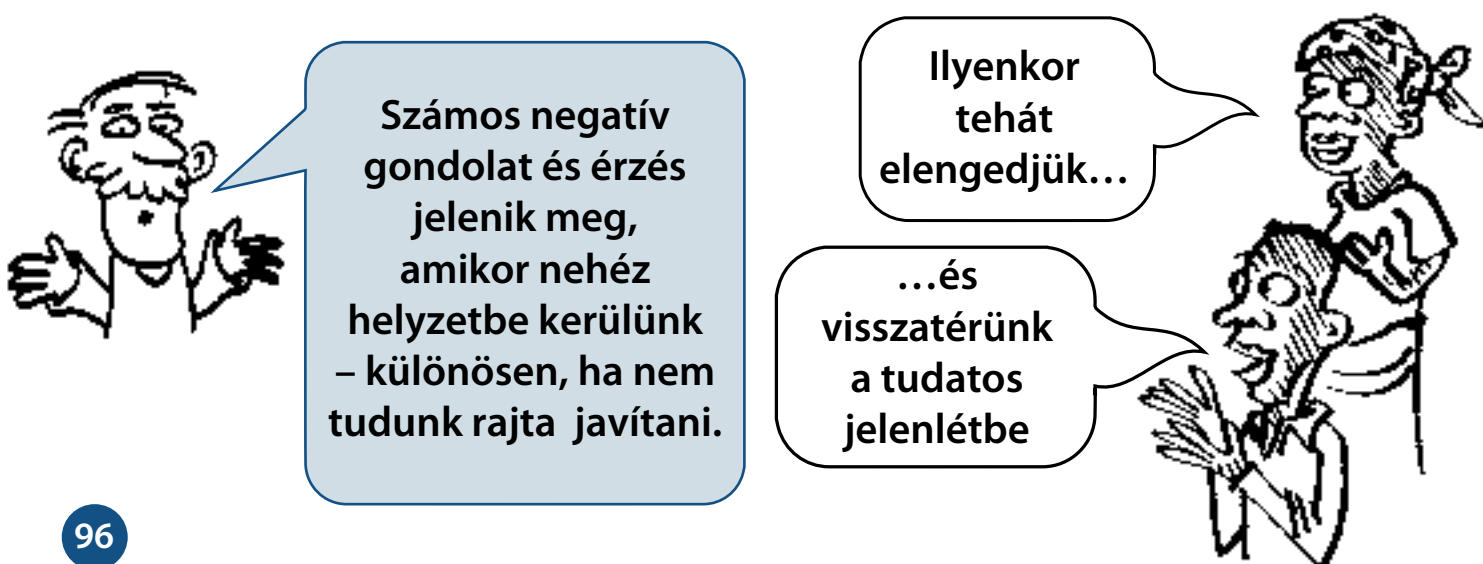
VÁLTOZTASS AZON, AMIN LEHET, FOGADD EL AZT, AMIT NEM LEHET MEGVÁLTOZTATNI, ÉS ÉLJ AZ ÉRTÉKEID SZERINT!



VÁLTOZTASS AZON, AMIN LEHET...

Használd a karodat, kezedet, lábadat és szádat, és CSELEKEDJ: tedd meg, amit tudsz, legyen az akár apróság is, hogy javíts a helyzeten.

FOGADD EL AZT, AMIT NEM LEHET MEGVÁLTOZTATNI...

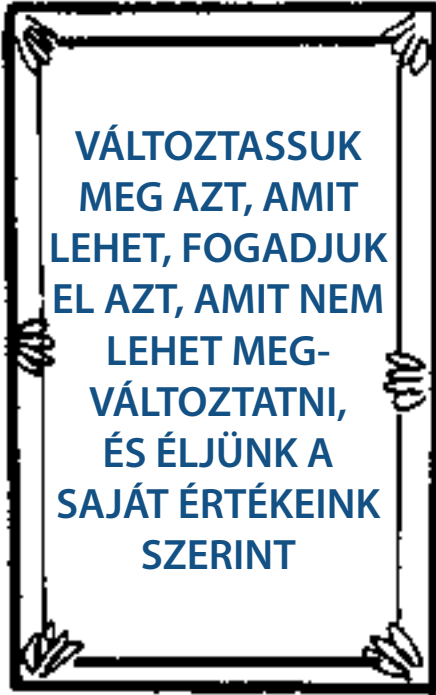


ÉS AZ ÉRTÉKEINK SZERINT ÉLÜNK



Ha tehát semmit sem tehetünk, hogy javítsunk a helyzeten...

Más módokat találunk arra, hogy saját értékeink szerint éljünk.



Igen! Ezt érdemes észben tartani, és alkalmazni, amikor problémák merülnek fel.



Most pedig lássuk a következőket



VAN azonban valami, amit megtehetünk azért, hogy egy nehéz helyzetet javítsunk, legalább egy kicsit.

Mi az?

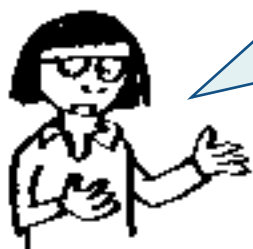


Ez jó kérdés! Ezt fogjuk feltárni a következő részben. Először azonban szánj egy vagy két napot a mostani részben tanultak gyakorlására! Használhatod a könyv végén levő összefoglalót, mely segít az eddig tanultak használatában.

4. rész

KEDVESSÉG





Akármilyen rossz is legyen a helyzet

Vagy egy családi vita közepén...



...mindig jobban jársz, ha van melletted egy barát.



Valaki, aki vigasztal, ha valami fáj.

Látom, hogy ez nehéz neked. Hadd segítsek!



Légy akár veszélyben...



Vagy bevétel nélkül...



Valaki, aki kedves és törődő és segítőkész...



Sokan barátságtalanok vagyunk saját magunkkal, amikor nehéz helyzetbe kerülünk.

58H



Sokszor
eltérítenek
a rossz
gondolatok.

Gyenge
vagyok

Hülye
vagyok

Rossz
vagyok

Rosztat
tettem



Az én hibám

Ezt soha
nem fogom
magamnak
megbocsátani

Ezt nem
kellett volna
megtennem





59D

A rossz gondolatok természetesen,
és gyakran megjelennek; ez rendben is
van. De az nem segít, ha fennakadunk
rajtuk, mert...

...amikor rabul ejtenek ezek a rossz
gondolatok, eltávolodunk
az értékeinktől.



60A

Tehát ezeket
ÉSZRE KELL
VENNÜNK
és MEG KELL
NEVEZNÜNK,
hogy
elengedhessük
őket.

Most próbáljuk ezt ki! Válassz ki egy
fájdalmas gondolatot saját magadról!

Rossz anya
vagyok

Gyenge
vagyok



És mondd azt magadnak...



És tedd hozzá: „Észreveszem”.



Majd TÉRJ VISSZA A TUDATOS JELENBE és LÉPJ KAPCSOLATBA a körülötted lévő világgal.



Rákattinthsz erre a [LINK](#)-re és meghallgathatod vagy letöltheted a Rossz gondolatok elengedése gyakorlatot. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.

Hogy érzed magad, amikor kínlódsz, szenvedsz, amikor fájdalmaid vannak, és valaki kedvesen, gondoskodóan és megértően fordul hozzád?



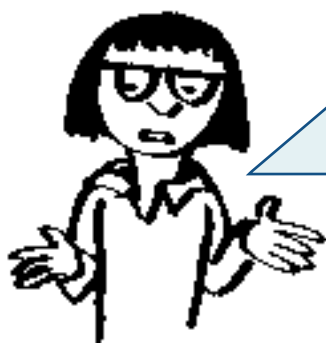
Még a legnehezebb helyzetekben is életre kelthetjük a kedvesség és a törődés értékeit.



Még a szívélyesség legapróbb megnyilvánulásai is hatnak ránk..



Ilyenek a kedves szavak.



Amikor látjuk, hogy valakit fájdalom gyötör, szenved és kínlódik, milyen kis kedves gesztust tehetünk?



Minden kis kedvesség hat ránk.

Ám
önmagunkkal
szemben is
gyakorolnunk
kell a
kedvességet



Engedjük tehát el az olyan
gondolatokat, mint...

Én nem
érdemlem meg
a kedvességet.

Amit én
szeretnék, az
nem számít.



Mindenkinek szüksége van barátokra.
Mindenkinek szüksége van kedvességre.

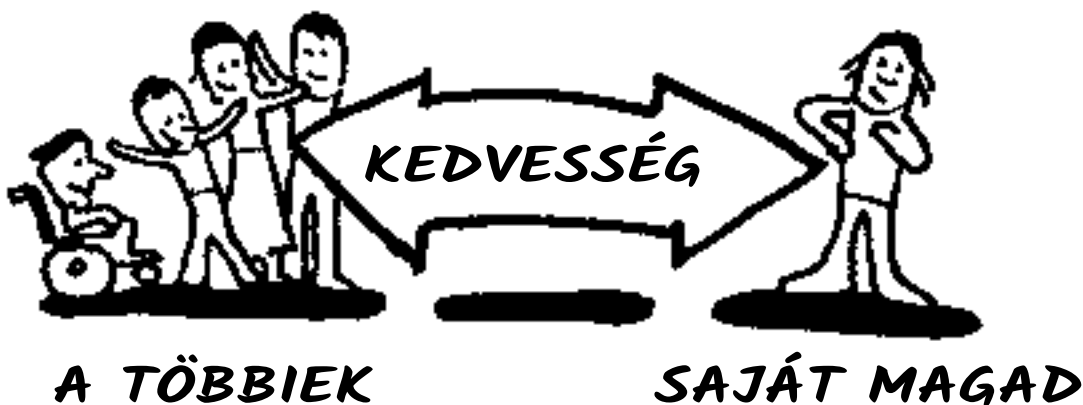


És ha kedvesen fordulsz saját
magadhoz...

...több energiád lesz, hogy
segíts másoknak, és több
motivációd lesz,
hogy kedves
legyél másokkal.
Így mindenki
jobban érzi
magát.



Ne felejtsd: a többi értékhez hasonlóan a kedvesség is kétirányú.



Tehát beszélj saját magadhoz kedvesen!

**Ez nehéz.
Ez fáj.**



**Továbbra is
törődhetek
önmagammal
és másokkal.**



**Igen! Így van! És most, a
könyv utolsó részében még
megtanulunk egy valóban
hasznos készséget, amely
stressz esetén segít.**

Mielőtt továbbmennél az utolsó részhez, legalább egy vagy két napot szánj az ebben a fejezetben tanult gyakorlására. A könyv végén található összefoglalók is emlékeztetnek arra, hogyan gyakorolhatod az eddig tanult készségeket.

5. rész

HELYT ADÁS





Az 56-57. oldalakon megnéztük, hogy milyen általános problémák merülnek fel, amikor gondolatainkkal és érzéseinkkel küzdünk: próbáljuk azokat féltretenni, elkerülni, vagy eltüntetni. Ha ezt már elfelejtetted, olvasd el most újra ezeket az oldalakat, mielőtt tovább olvasnál.



Az **ELENGEDÉS** tehát az egyik módja annak, hogy abbahagyjuk a gondolatainkon és érzéseinken való töprengést.

Ennek van egy másik módja is,
ez a **HELYT ADÁS**.



E készség megtanulásához
legjobb, ha az égre gondolunk.



...az égen elfér!



...vagy dermesztő hideg.



A gondolataink
és az érzéseink
olyanok, akár az
időjárás.



Igen! Mindig
változnak!

Mindegy, hogy milyen rossz
az idő...



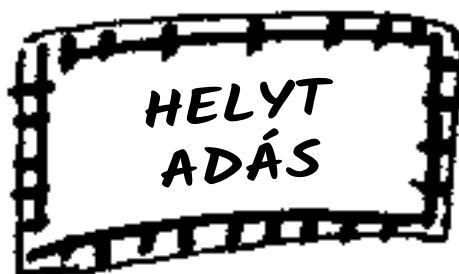
Az eget az időjárás soha nem bántja
vagy sérti: legyen akár a legnagyobb
hőség...



Előbb vagy utóbb, de az időjárás
mindig változik.



Megtanulhatjuk, hogy olyanokká
váljunk, mint az ég, és sérülés
nélkül helyt adjunk a súlyos
gondolataink és a fájdalmas
érzéseink által felkavart „rossz
időjárásnak”.





Próbáld ki ezt most!
Először csendben **VEDD ÉSZRE** és **NEVEZD MEG!**

Fájdalmas érzést észlelek a mellkasomban és a hasamban.



Súlyos gondolatokat érzékelek.



Figyeld meg ezeket a gondolatokat és érzéseket **KÍVÁNCSISÁGGAL.**

Most képzelj el, hogy ezek a gondolatok és érzések olyanok, mint az időjárás.



Te pedig olyan vagy, mint az ég...



...az időjárás számára.

Koncentrálj egy nehéz gondolatra vagy érzésre.

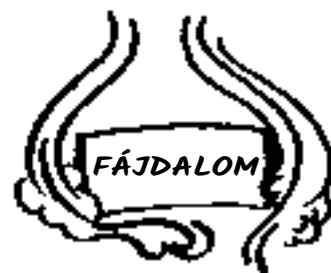
VEDD ÉSZRE és **NEVEZD MEG**, majd figyeld kíváncsian.



Eközben lélegezz lassan. Miután a tüdőd kiürült, még számolj háromig!



Csak ezután vedd lassan levegőt, és képzelj el, ahogy a levegő a fájdalomba, és a fájdalom körül áramlik!



Bárhogy elképzelheted.



Fújd ki a levegőt, ürítsd ki a tüdődet...



Szívd be lassan a levegőt ...



Szívd a levegőt a fájdalomba és a fájdalom köré...



Megnyílás és téradás



Engedd, hogy ott legyen...



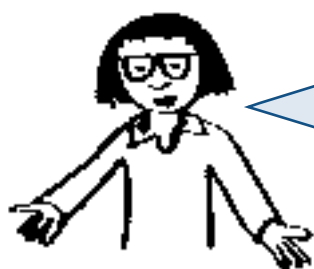


Gyakran segít,
ha a kínzó
fájdalmat
tárgyként
képzeljük el.

Olyan, mint egy nehéz,
hideg, barna téglá a
mellkasomon



Ez sokszor
segít abban,
hogy elképzeld
egy súlyos
gondolatot...



Most
próbáld
ki ezt!

Képzeld el, hogy van mérete,
színe és hőmérséklete



Képzeld azt, hogy a beszívott
levegőt a tárgy belsejébe és
körülötte áramoltatod – helyt
adsz neki.



Rákattinthatz erre a [LINK](#)-
re és meghallgathatod
vagy letöltheted a Helyt adás
gyakorlatot. Vagy egyszerűen
követheted a könyv ábráit és
utasításait.

...mintha szó vagy kép lenne
egy könyv oldalán.



Vedd észre a súlyos gondolatot...



Gyenge vagyok



...és képzel el, mintha szó és kép lenne egy könyv oldalán.



...és képzel el, hogy a könyv az öledben van.



...és most LÉPJ KAPCSOLATBA a körülötted lévő világgal!

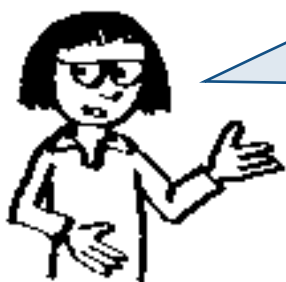


Azt is képzelheted, hogy a könyvet a hónod alá csapod, és magaddal viszed.



Tehát a gondolat veled van, de te képes vagy ÖSSZEKAPCSOLÓDNI a világgal.





Kezdetben ez a gyakorlat eltarthat néhány percig. De ahogy minden új készség tanulására jellemző...



Gyakorlással könnyebbé válik!

És sokkal gyorsabbá!

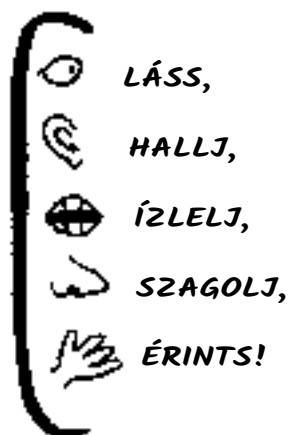
Ne felejtsd: ez olyan, mint bármely új készség megtanulása!



Most pedig gyakorold ezeket a gyakorlatokat, mielőtt tovább olvasnál! Gyakorolhatsz napközben is, ha nehéz gondolatokat és érzéseket tapasztalsz!

És miután HELYT ADTÁL, újra ÖSSZEKAPCSOLÓDHATSZ a világgal.

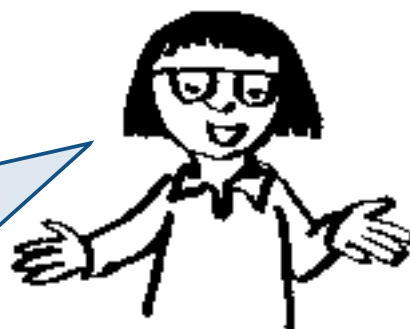
VEDD ÉSZRE, hol vagy, ki van még ott, és irányítsd teljes figyelmedet arra, amit éppen abban a pillanatban teszel!



Így most még
egy eszközöd
van az
eszköztáradban.



És ne felejtsd: gyakorlás,
gyakorlás és gyakorlás.



Különösen, amikor lefeküdtél és nem tudsz elaludni;
a HELYT ADÁST kombinálhatod légyógyakorlatokkal.



Lélegezz bele a fájdalmas gondolatokba és érzésekbe...



...engedd, hogy a levegő
beléjük és körülöttük áramoljon.



Ha fájdalmat érzel
a testedben, legyél
rá kíváncsi, figyeld
meg!



Vedd észre az alakját, méretét és hőmérsékletét...



...és kíváncsian figyeld, hogy mi történik! Lehet, hogy a fájdalmad nőni vagy csökkenni fog, maradhat vagy eltűnhet. Csak annyi a célod, hogy helyt adj neki; engedd, hogy ott legyen; ne harcolj ellene és adj neki teret.



És bármikor is FENNAKADSZ valamin, ami kibillent a gyakorlatból...

Vedd észre és nevezd meg...



...és újra fókuszálj a légzésedre és adj helyet!



Lassan eljutunk a könyv végéhez. Még egy utolsó gyakorlatra van időnk.

A gyakorlat arról szól, hogyan legyünk kedvesek saját magunkhoz, és hogyan adjunk helyt a fájdalmunknak.



Ezt jól gyakorolhatjuk az ágyban, vagy amikor egyedül vagyunk.

Fogd az egyik kezed, és képzelj azt, hogy megtöltöd kedvességgel...



Most tedd a kezedet finoman a testedre: a szíved, a hasad, a homlokod fölé, vagy bárhova, ahol fájdalmat érzel.



Érezd, hogy a meleg a kezedből átáramlik a testedbe, és vizsgáld meg, hogy képes vagy-e kedvességet sugározni a kezeden keresztül.



Használhatod mindkét kezedet is.

Legyél önmagadhoz kedves...



Ha ágyban vagy, és nem tudsz elaludni, ezt a gyakorlatot is elvégezheted a légző gyakorlatok és HELYT ADÓ gyakorlatok mellett.



Tedd az egyik kezedet a fájdalmas érzésre! Képzeld el, hogy a fájdalomba lélegzel. Tudsz saját magadnak kedvességet adni ezáltal?



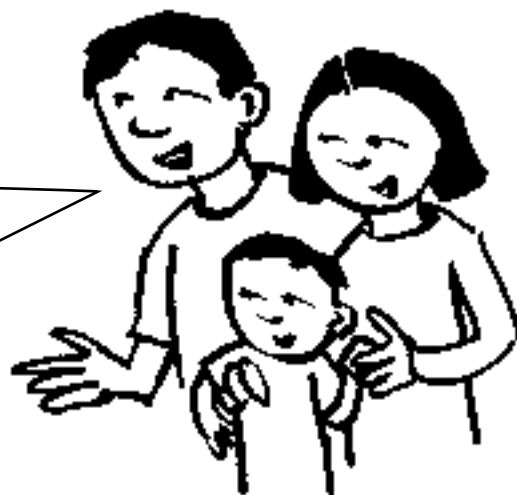
Rákattinthsz erre a [LINK-re](#) és meghallgathatod vagy letöltheted a Légy jóindulatú saját magaddal gyakorlatot. Vagy egyszerűen követheted a könyv ábráit és utasításait.





És persze
bármikor
kézbe
veszed ezt a
könyvet...

már ez is
egy kedves
gesztus
önmagaddal
és másokkal
szemben!



Emlékezz arra, hogy olyan ez,
mint az izomépítés. Minél többet
gyakorolsz, annál jobban fog menni.
Ha újra elolvasod a könyvet, jobban
megértheted a gondolatokat és a
készségeket.



És minden apró lépés számít. Egy
aprócska magból hatalmas fa nő.

És az ezer kilométeres út is egy kis
lépéssel kezdődik.



Élvezd az utazást! Próbálj gyakorolni, és vedd fontolóra a könyv újraolvasását, ami további segítséget adhat a gondolatok és készségek jobb megértéséhez.




1. eszköz: TUDATOS JELENLÉT

Érzelmi viharok esetén TÉRJ VISSZA A TUDATOS JELENLÉT TALAJÁRA azzal, hogy ÉSZREVESZED gondolataidat és érzéseidet, LASSULJ LE, és KAPCSOLÓDJ saját testeddel úgy, hogy a lábadat engeded belesüppedni a talajba, nyújtózz és lélegezz, majd FÓKUSZÁLJ ÚJRA és LÉPJ KAPCSOLATBA a körülötted lévő világgal

Mit láatsz, hallasz, tapintasz, ízlelsz vagy szagolsz? Kíváncsian figyeld meg, hogy mi van előtted. Vedd észre, hogy hol vagy, ki van még ott veled, és mit csinálsz.

Tipp a gyakorláshoz:

A tudatos jelenlét megélése különösen hasznos stresszes helyzetekben vagy érzelmi viharokban. A tudatos jelenlétet gyakorolhatod akkor is, ha csak egy-két perced van, például, ha éppen vársz valamire, vagy napi teendőid (például mosakodás, étkezés, főzés vagy alvás) elvégzése előtt vagy után. Ha ilyenkor gyakorolsz, az unalmas tevékenységeket élvezetesebbnek fogod találni, és így könnyebb lesz a jelenbe való visszatérés a későbbi nehezebb helyzetekben.

 Letöltheted vagy meghallgathatod a különböző hosszúságú tudatos jelenlét gyakorlatokat ezen a [LINK-en](#).



2. eszköz: ELENGEDÉS

Az ELENGEDÉS három lépése:

- 1) **VEDD ÉSZRE**, hogy nehéz gondolatok vagy érzések ragadtak el. Tudatosítsd, hogy egy nehéz gondolat vagy érzés elvonta a figyelmedet, és vizsgáld azt meg kíváncsian.
- 2) Majd csendben **NEVEZD MEG** a nehéz gondolatot vagy érzést:
Például:
„Itt egy nehéz érzés”
„Nyomást érzek a mellkasomban”
„Itt a harag érzése”
„Itt egy fájó gondolat a múltból”
„Itt súlyos gondolatot veszek észre”
„Jövővel kapcsolatos félelmeket veszek itt észre”
- 3) Majd, **FÓKUSZÁLJ ÚJRA** arra, amit teszel. Teljes figyelmedet szenteld annak, akivel vagy, és amit teszel.



Letöltheted vagy meghallgathatod a **MEGFIGYELÉS** és **MEGNEVEZÉS** gyakorlatot ezen a [LINK](#)-en.



3. eszköz: ÉRTÉKEINK SZERINTI CSELEKVÉS

Válaszd ki a számodra fontos értékeket. Például:

- kedvesség és törődés
- segítőkészség
- bátorság
- szorgalom.

Döntsd el, melyek számodra a legfontosabb értékek.

Majd válaszd ki, hogy a jövő héten miként élsz ezek szerint az értékek szerint. Mit fogsz tenni? Mit fogsz mondani? Még a legapróbb tettek is számítanak.

Ne feledd, hogy minden nehéz helyzetnek három megközelítése van:

1. ODÉBBÁLLSZ
2. MEGVÁLTOZTATOD, AMIT MEG LEHET VÁLTOZTATNI, ELFOGADOD AZT, AMIT NEM LEHET MEGVÁLTOZTATNI, ÉS AZ ÉRTÉKEID SZERINT ÉLSZ
3. FELADOD ÉS ELTÁVOLODSZ ÉRTÉKEIDTŐL



4. eszköz: KEDVESSÉG

LEGYÉL KEDVES! Vedd észre a fájdalmat saját magadban és másokban, és reagálj kedvességgel!

Engedd el a barátságtalan gondolataidat azáltal, hogy **ÉSZREVESZED** és **MEGNEVEZED** őket. Majd próbálj meg kedvesen beszélni saját magadhoz. Ha kedves vagy saját magadhoz, több energiád lesz, hogy segíts másoknak, és motivált leszel, hogy kedves legyél másokhoz, így mindenki jobban érzi magát.

Megfoghatod az egyik kezed, és elképzeld, hogy megtöltöd kedvességgel. Helyezd ezt a kezed finoman a testeden oda, ahol a fájdalmat érzed. Érezd, ahogy a kezed melege átáramlik a testedbe. Próbálj kedvességet közvetíteni a kezed segítségével!



Letöltheted vagy meghallgathatod a Rossz gondolatok elengedése és a Jóindulat saját magunk iránt gyakorlatokat ezen a [LINK](#)-en.

5. eszköz: HELYT ADÁS

A nehéz gondolatok és érzések elhessegetése gyakran nem sikerül elég jól. Ehelyett inkább ADJ HELYT nekik:

- 1) **VEDD ÉSZRE** kíváncsian a nehéz gondolatot vagy érzést! Koncentrálj rá! A fájdalmat képzelj el tárgyként, és vedd észre a méretét, alakját, színét és hőmérsékletét!
- 2) **NEVEZD MEG** a nehéz gondolatot vagy érzést. Például:
„Itt egy nehéz érzés”
„Itt egy nehéz gondolat a múlttól”
„Itt szomorúságot érzek”
„Itt azt érzem, hogy gyenge vagyok”
- 3) Engedd, hogy a fájdalom vagy a gondolat jöjjön és menjen, pont úgy, ahogyan az időjárás. Ahogy lélegzel, képzelj el, hogy a levegő a fájdalom belsejébe és fájdalom köré áramlik, hogy helyt adhass a fájdalomnak. Ahelyett, hogy harcolnál a gondolattal vagy az érzéssel, engedd, hogy átáramoljon rajtad, éppen úgy, ahogyan az időjárás vonul át az égen. Ha nem harcolsz az időjárás ellen, több időd és energiád lesz, hogy a körülötted lévő világgal kapcsolatba lépj, és olyan dolgokat tegyél, melyek fontosak a számodra.



Letöltheted vagy meghallgathatod a HELYT ADÁS gyakorlatot ezen a [LINK-en](#).



Ha stresszt érzel, akkor ez az útmutató neked szól.

Az útmutató olyan **információkat** és **gyakorlati készségeket** tartalmaz, melyek segítenek megbirkózni a stresszel.

Még hatalmas megpróbáltatás idején is találhatsz **értelmet**, **célt** és **életerőt** a saját életedben.

A WHO Európai Regionális Irodája

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az ENSZ szakosodott hivatala, 1948-ban jött létre, elsődleges felelősségkörébe tartozik a nemzetközi egészségügy és a népegészség. A WHO Európai Regionális Irodája a világ hat regionális irodájának egyike, mely az általa kiszolgált országok sajátos egészségügyi helyzetéhez igazított saját programmal rendelkezik.

World Health Organization Regional Office for Europe

WHO Country Office, Hungary
c/o National Institute of Pharmacy and Nutrition
Zrínyi Utca 3, H-1051 Budapest, HUNGARY
Tel.: +36 1 328 6080
Email: eurowhohun@who.int
Website: www.euro.who.int

Tagállamok

Albánia
Andorra
Ausztria
Azerbajdzsán
Belgium
Bosznia-Hercegovina
Bulgária
Ciprus
Csehország
Dánia
Egyesült Királyság
Észak-Macedónia
Észtország
Fehéroroszország
Finnország
Franciaország
Görögország
Grúzia
Hollandia
Horvátország
Írország
Izland
Izrael
Kazahsztán
Kirgizisztán
Lengyelország
Lettország
Litvánia
Luxembourg
Magyarország
Málta
Moldovai Köztársaság
Monaco
Montenegró
Németország
Norvégia
Olaszország
Örményország
Oroszország
Portugália
Románia
San Marino
Spanyolország
Svájc
Svédország
Szerbia
Szlovákia
Szlovénia
Tádzsikisztán
Törökország
Türkmenisztán
Ukrajna
Üzbegisztán