



ÓBUDAI EGYETEM
ÓBUDA UNIVERSITY

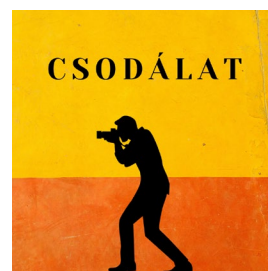
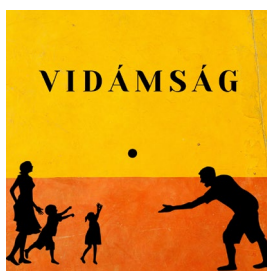
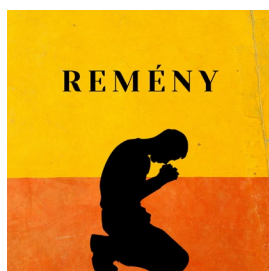
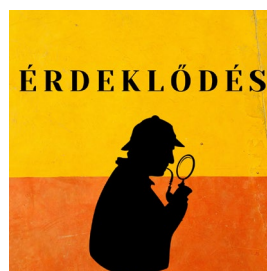
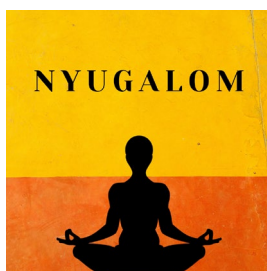
ÚTMUTATÓ A POZITÍV ÉRZELMEKHEZ



A pozitív pszichológia megjelenése óta számos kutatás foglalkozik a pozitív érzelmek mindennapi életre gyakorolt kedvező hatásaival, mely testi és lelki szinten is tapasztalható.

Pozitívan gondolkodni nem könnyű, amikor éppen egy nehéz helyzetben vagyunk, vagy folyamatos stressznek vagyunk kitéve. Szerencsére a vizsgálatok alapján mégis elmondható, hogy gyakorlással mindenki képes a pozitív gondolkodásra, amely hatalmas erőforrásként működik egészségünk megőrzésében. A pozitív gondolkodásunkat 10 pozitív érzelem adja. Ezek akár egyedüli jelenlétükkel is igen hatékonyan hozzájárulnak a jobb élethez, ám minél több van jelen, annál könnyebb dolgunk van.

Ebben a tájékoztatóban ezt a 10 érzelmet mutatjuk be nektek. Egyesével olvashattok az érzelmek természetéről, illetve kipróbálhatjátok a hozzájuk tartozó gyakorlatokat, hogy a Ti életetekben is hamarabb jelen legyenek ezek az érzelmek.



Mit tehetünk?

- Minden reggel vagy este gondoljuk át és akár írjuk is le, miért tudunk aznap hálát érezni!
- Köszönjük meg rokonainknak, barátainknak, párunknak rendszeresen mindazt, amit értünk tettek, az eltöltött közös időt vagy akármi mást!
- Keressük és jegyezzük fel vagy fotózzuk le az apró szépségeket a napunkban, például egy szép növényt az út mentén vagy egy finom ebédet!



Állítsuk át az agyunkat!

- Mi az az öt dolog, amiért leginkább hálás vagyok az életemben?
- Milyen kedvességet tapasztaltam ma más emberektől?
- Volt-e ma valami jó illat, íz, érintés, hang vagy látvány, amivel találkoztam, és amiért hálás vagyok, hogy átélhettem?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetek:

- Köszönöm neked, hogy ...
- Hálát érzek, amiért túléltem azt a nehézséget, hogy ...
- Hálás vagyok, amiért eljutottam ezekre a helyekre, eseményekre ...



Mit tehetünk?

- Tanuljuk meg élvezni az élet apró örömeit! Minden este soroljunk fel öt dolgot, aminek aznap örülünk!
- Írjuk be a naptárunkba azokat az eseményeket, hobbiakat, amik örömet okoznak nekünk, várakozunk rájuk!
- Adni mindig öröm, találjuk meg az életünkben azt, amit adhatunk másoknak!



Állítsuk át az agyunkat!

- Hogyan tudom meglátni az apró örömeiket? Mi gátol ebben, ha nekem ez nehéz?
- Hogyan tudnék az örömteli tevékenységeimre úgy időt szánni, hogy nem hanyagolom el a feladataimat?
- Minek örültem utoljára igazán?

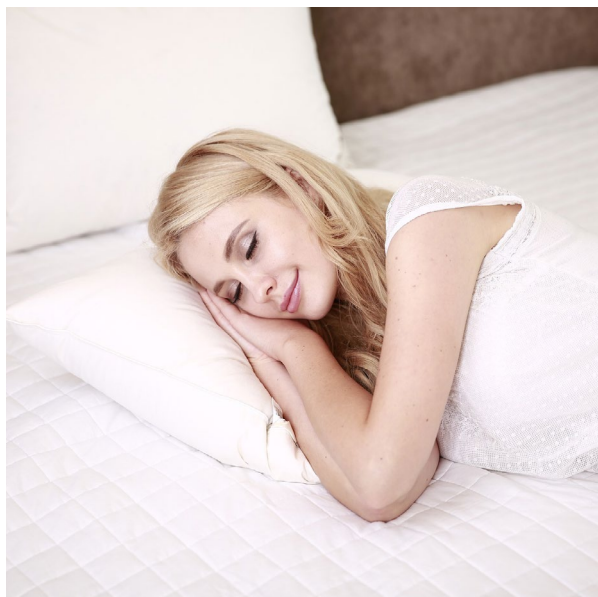
Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Ez az öt dolog töltött el ma örömmel: ...
- Örömet okozok másoknak, amikor ...
- Örömteli számomra egy tevékenység, ha ...



Mit tehetünk?

- Figyeljünk oda a légzésünkre! Tanuljuk meg a hasi légzést, akár az interneten keresztül, és gyakoroljuk naponta!
- Keressük a számunka nyugalmat sugárzó emberek társaságát gyakrabban! Próbáljuk meg ellesni, mit csinálnak máshogy!
- Relaxáljunk! Próbáljunk ki több módszert is akár, legyen az jóga, progresszív relaxáció vagy meditáció, hogy megtaláljuk a számunkra legkedvezőbbet!



Állítsuk át az agyunkat!

- Milyen gondolataim vannak most? Milyen érzéseim? El tudom őket fogadni? El tudom fogadni, hogy a gondolataim folyamatosan változnak, és ez így van jól?
- Hol szoktam a legnyugodtabb lenni? Milyen helyzetben? Ki vagy kik mellett?
- Mikor volt utoljára olyan helyzet, ami nagyon stresszes volt számomra, mégis sikerült nyugodtnak maradnom? Hogyan?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- A gondolataim, érzéseim természetesek, és természetes, hogy folyamatosan változnak. Most éppen arra gondolok, hogy..., Most éppen azt érzem, hogy ...
- Nagyon megnyugtat engem, mikor valaki ...
- A nyugalom számomra egyet jelent azzal, ha ezt a tevékenységet végezhetem: ...



Mit tehetünk?

- Fogjunk bele valami újba, akár egy új nyelv megtanulásába vagy hobbi/sport kipróbálásába!
- Érdeklődjünk mások iránt, lehet, hogy sok meglepetést tartogatnak!
- Merjünk kíváncsiak lenni nehéz vagy rizikós helyzetekben is!



Állítsuk át az agyunkat!

- Mi tart vissza attól, hogy kiéljem a kíváncsiságomat? Hogyan tudnám legyőzni?
- Gyerekként mindenki kíváncsi. Emlékszem még rá, milyen érzés volt felfedezni ezt vagy azt?
- Mitől lesz valaki számomra érdekes? Én mitől lehetek mások számára érdekes?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- A gondolataim, érzéseim természetesek, Ez a három dolog régóta érdekel: ...
- Mindig is ki akartam próbálni ...
- Szerintem ilyen pozitív megoldásai is lehetnének egy számomra nehéz helyzetnek: ...



Mit tehetünk?

- Mondjuk el szeretteinknek az érzéseinket! Adjunk apró, pozitív visszajelzéseket, bíztassuk őket!
- Építsünk minőségi kapcsolatokat! Rendszeresen írjunk vagy telefonáljunk a hozzánk közel állóknak, és szervezzünk közös programokat!
- Öleljük, érintsük többet szeretteinket!



Állítsuk át az agyunkat!

- Kik azok az emberek az életemben, akiket mindig jó viszontlátnom? Ők vajon tudják ezt?
- Kinek tudom elmondani, ha valami bánt? Vajon másoknak is el tudnám mondani? Én kit szoktam meghallgatni?
- El tudom fogadni a szeretetet? Hogyan tudnék biztosabbá válni abban, hogy megérdemlem?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Nagyon tisztelem benned, hogy ...
- Sok örömet okoztál nekem azzal, hogy ...
- A kedvenc közös emlékem veled az, amikor ...



Mit tehetünk?

- A remény jövővel kapcsolatos optimizmus, gyakoroljuk tehát a pozitív gondolkodást - tudatosan keressük a jót !
- Keressünk reménykedésre okot adó történeteket - akár filmek, akár könyvek formájában, de legjobb, ha a példa a saját életünkben való!
- Adjunk reményt másoknak! Ha jó dolog történt velünk, vagy elértünk valamit, osszuk meg másokkal, biztassuk őket, hogy képesek legyőzni nehézségeiket!



Állítsuk át az agyunkat!

- Milyen reménytelennek tűnő helyzetek oldódtak már meg a környezetemben? És a saját életemben? Mit tettem a megoldásért?
- Reálisak az elképzeléseim a jövőmről?
- Mit tudok tenni ma, hogy a jövőbeli terveim megvalósuljanak?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Remélem, hogy a jövőben továbbra is folytatni tudom ezeket a jó dolgokat az életemben: ...
- Ezek a jó dolgok várnak még rám az életben: ...
- Mindig reményt ad számomra, amikor ezekre az eseményekre gondolok: ...



Mit tehetünk?

- Keressük a vidám, szórakoztató dolgokat, filmeket, sorozatokat, humoros oldalakat, videókat!
- Keressük gyakrabban a vidám emberek társaságát, merjünk viccelni, nevetni közösen!
- Merjük a vidámságot választani akár egy bohém falfesték, ruhadarab vagy szokatlan hobbi formájában!



Állítsuk át az agyunkat!

- Mikor szoktam legjobban szórakozni? Mikor és miért nevettem utoljára egy igazán jóízűt?
- Ki szórakoztat engem a leginkább? Saját magamat ki mellett látom vidámnak és viccesnek?
- Merek vidám lenni, vidám dolgokat választani, akkor is, ha mások számára az gyerekesnek vagy furcsának tűnhet? Mit tudnék tenni, azért, hogy a saját szórakozásom fontos legyen számomra?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Mindig, felvidít, ha ...
- A legvidámabb emberek, akiket ismerek: ...
- A vidámság az életem része. Ezeket a vidám dolgokat engedem meg magamnak: ...



Mit tehetünk?

- Gondoljuk át, mi az, amit szeretnénk elérni, amire utána biztos büszkék lennénk! Nézzük meg, mi az a legkisebb lépés, amit a megvalósításért tehetünk! Tegyük meg még ma!
- Írjuk össze, milyen eredményeket értünk el eddig, amikre már büszkék vagyunk vagy voltunk!
- Gratuláljunk szeretteinknek és barátainknak vagy akár kollegáinknak, hallgatótársainknak is, ha tudomásunkra jut, hogy sikert értek el valamiben.



Állítsuk át az agyunkat!

- Mire vagyok a legbüszkébb? A magánéletemben? És a szakmámban / tanulmányaimban?
- Tudok-e büszke lenni mások sikereire, eredményeire irigység nélkül?
- Mit tehetnék még, amit szeretnék elérni, és amiért büszke lennék magamra? Mi gátol meg benne, hogy nekikezdjek?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Gratulálok neked, amiért ...
- Megérdemlem, hogy büszke legyek magamra. Büszkeséggel tölt el, mikor ezekre az eredményeimre gondolok: ...
- Lehet, hogy nem mindenre vagyok büszke, amit eddig csináltam. Ez nem baj. Legközelebb már jobban csinálom ezeket a dolgokat: ...



Mit tehetünk?

- Tűzzünk ki célokat magunk elé, és bontsuk le őket minél apró lépésekre!
- Készítsünk kívánság-táblát online vagy montázstechnikával, melyen vizualizáljuk, mit szeretnénk elérni!
- Keressünk helyet és időt a minket lelkesítő hobbiknak, tevékenységeknek!



Állítsuk át az agyunkat!

- Mikor vagyok a lelelkesebb? Milyen tevékenység közben? Kik között?
- Hogyan tudom magam motiválni? Mi az, aminek érdekében még az unalmas feladatok is gyorsan elkészülnek?
- Milyen dolgok lelkesítettek régebben? Történt-e ebben változás?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Mindig motivált leszek, ha arra gondolok, hogy a munkám eredményeként ...
- Nagyon lelkesítő a jelenléte ezeknek az embereknek az életemben: ...
- Nagyon örömmel teszem a dolgomat, amikor ...



Mit tehetünk?

- Keressük az élményeket! Menjünk moziba, színházba vagy ki a természetbe amennyi-szer csak tehetjük!
- Írjuk össze, hogy eddigi életünkben mikor tapasztaltunk csodálatot valami iránt!
- Gondoljuk át, mit szoktunk csodálni mások-ban, van-e valaki a közelünkben, akinek va-lamilyen cselekvése, viselkedése csodálatot váltott ki bennünk! Mondjuk el neki!



Állítsuk át az agyunkat!

- Mi kelt bennem csodálatot? Hogy szerezhet-nék több ilyen élményt?
- Amikor csodálok valamit, az segít nekem ab-ban, hogy kisebbnek vagy másnak lássam a saját problémáimat? Hogyan?
- Milyen dolgot vittem már véghez, amit má-sok csodáltak, csodálatra méltónak találtak? Még mit szeretnék?

Mondatok, amelyek hasznosak lehetnek:

- Legnagyobb csodálattal az töltött el, amikor ...
- A csodálat abban segít nekem, hogy máshogy lássam ezeket a dolgokat: ...
- Azt csodálom benned leginkább, hogy ...

