Tengericsillag légzőgyakorlat –Útmutató

🎯 Cél és hatásmechanizmus

- **Azonnali megnyugvás:** Aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, lassítja a szívverést.
- **Földelés (Grounding):** A fizikai érintés és a látvány összekapcsolása eltereli a figyelmet a szorongató gondolatokról.
- **Egyszerűség:** Bárhol, bármikor elvégezhető, nem igényel semmilyen eszközt.

1. **A kiinduló helyzet felvétele:**
   - Nyújtsd ki az egyik kezedet magad elé, és tárd szét az ujjaidat, mint egy tengericsillag.
   - A másik kezed mutatóujját helyezd a kinyújtott kezed csuklójához, a hüvelykujjad tövéhez.
2. **A mozgás és a légzés összehangolása:**
   - **Belégzés:** Lassan vezesd felfelé a mutatóujjadat a hüvelykujjad külső élén, egészen az ujjhegyig. Közben mélyen, orron át szívd be a levegőt.
   - **Szünet:** Az ujjhegynél tarts egy pillanatnyi szünetet.
   - **Kilégzés:** Vezesd lefelé a mutatóujjadat a hüvelykujj belső oldalán, egészen az ujjvölgyig. Közben lassan, szájon (vagy orron) át fújd ki a levegőt.
3. **A folyamat ismétlése:**
   - Haladj tovább ugyanígy a mutatóujjadon, a középső ujjadon, a gyűrűsujjadon és végül a kisujjadon is.
   - Felfelé haladva mindig **belégzés**, lefelé haladva mindig **kilégzés** történik.
4. **Zárás:**
   - Amikor elértél a kisujjad tövéhez (a csuklóig), tedd le a kezedet a öledbe.
   - Hunyd be a szemed egy pillanatra, és figyeld meg, mit érzel a testedben.

Heti örömök – Útmutató

- **Válassz egy fix idősávot:** A vasárnap este vagy a péntek délután a legjobb időpont, mert ilyenkor le tudod zárni és vissza tudod tekinteni az elmúlt napokat. Kösd össze a naplózást egy kellemes élménnyel, például halk zenével vagy egy csendes sarokkal.
- **Ne kapkodj:** Szánj rá 10–15 percet, amikor nem zavar meg a telefonod.

✍ Így írd, hogy valóban működjön (A minőség a mennyiség felett)

- **Légy specifikus:** Ahelyett, hogy azt írnád: „Hálás vagyok a barátaimért”, írd azt: „Hálás vagyok, hogy Anna felhívott kedden, amikor látta, hogy nehéz napom van, és meghallgatott.”
- **Koncentrálj a mélységre:** Inkább fejts ki részletesen **3 dolgot**, mintsem felsorolj 10 felületes elemet.
- **Fókuszálj az emberekre:** A kutatások szerint az emberek, kapcsolatok és interakciók iránt érzett hála sokkal tartósabb boldogságérzetet ad, mint a tárgyak (pl. egy új cipő) felidézése.
- **A meglepetések ereje:** Idézz fel olyan váratlan vagy meglepő eseményeket, amik a héten történtek veled.

Ha nehezen indul el az írás, válassz ki minden héten 2-3 kérdést az alábbiak közül:

- Mi volt a hét legviccesebb vagy legfelszabadultabb pillanata?
- Ki segített nekem a héten, vagy kinek tudtam én segíteni?
- Milyen kényelmi dologért (tiszta víz, meleg ágy, finom kávé) vagyok ma különösen hálás?
- Milyen nehézséget vagy stresszes helyzetet sikerült jól kezelnem ezen a héten?
- Milyen apró, szép dolgot vettem észre a természetben vagy a környezetemben?



ÚTMUTATÓ: A „Belső Segítők” Módszer

Ez a villámgyakorlat segít, hogy egy nehéz döntés, konfliktus vagy elakadás esetén túllépj a racionális agyaláson, és felszabadítsd a benned rejlő érzelmi, intuitív és támogató válaszokat.

🎯 A 3 belső segítő szerepe

- **A Belső Gyermek (Az érzelmek hangja):** Megmutatja a valódi, szűretlen vágyaidat, a félelmeidet és azt, ami valójában fáj.
- **A Belső Bölcs (Az intuíció hangja):** A hosszú távú perspektívát, a higgadt, időtlen nyugalmat és a mély belső tudást képviseli.
- **A Képzeletbeli Barát (Az elfogadás hangja):** A feltétel nélküli szeretetet, a bátorítást és az önvádmentes, tiszta empátiát hozza be a képbe.

🛠️ A gyakorlat lépései (15 perc)

1. Előkészület és hangolódás

- Ülj le egy csendes helyre egy füzettel és egy tollal.
- Vegyél 3 mély levegőt, és zárd ki a külvilágot.
- **Írd le a dilemmádat vagy a problémádat egyetlen mondatban.** (Pl.: *„Váltsak-e munkahelyet?”* vagy *„Mit tegyek a jelenlegi konfliktusomban?””Mi a baj velem,”*)

2. A belső párbeszéd (Írásos reflexió)

Hunyd be a szemed, képzeld el a karaktereket egymás után, és írd le a válaszaikat a fenti kérdésre. Használhatod az alábbi kérdés-sablonokat:

- **Belső Gyermek:** *„Mit érzel most ezzel kapcsolatban? Mitől félsz, és mi okozna most neked tiszta örömet?”*
  - ☞ **Írd le a válaszát:**
- **Belső Bölcs Ember:** *„Ha 20 év múlva visszatekintek erre a helyzetre, mi az, ami valójában számítani fog? Mi a legbölcsebb lépés?”*
  - ☞ **Írd le a válaszát:**
- **Képzeletbeli Barát:** *„Mit mondana nekem a legfőbb szövetségesem, aki feltétel nélkül szeret és támogat engem ebben a pillanatban?”*
  - ☞ **Írd le a válaszát:** *„Büszke vagyok rád, mert... Bárhogy is döntesz, én...”*

3. Az integráció (A Tudatos Felnőtt döntése)

Olvasd vissza a három választ. Most te, a jelenben lévő **Tudatos Felnőtt** hozod meg a döntést.

- Foglald össze, hogyan tudod megadni a *Gyermeknek* a biztonságot, követni a *Bölcs* tanácsát, miközben megtartod a *Barát* önegyüttérzését.

✨ **Tipp** Ha teheted, **írd a három karakter válaszát három különböző színű tollal**.