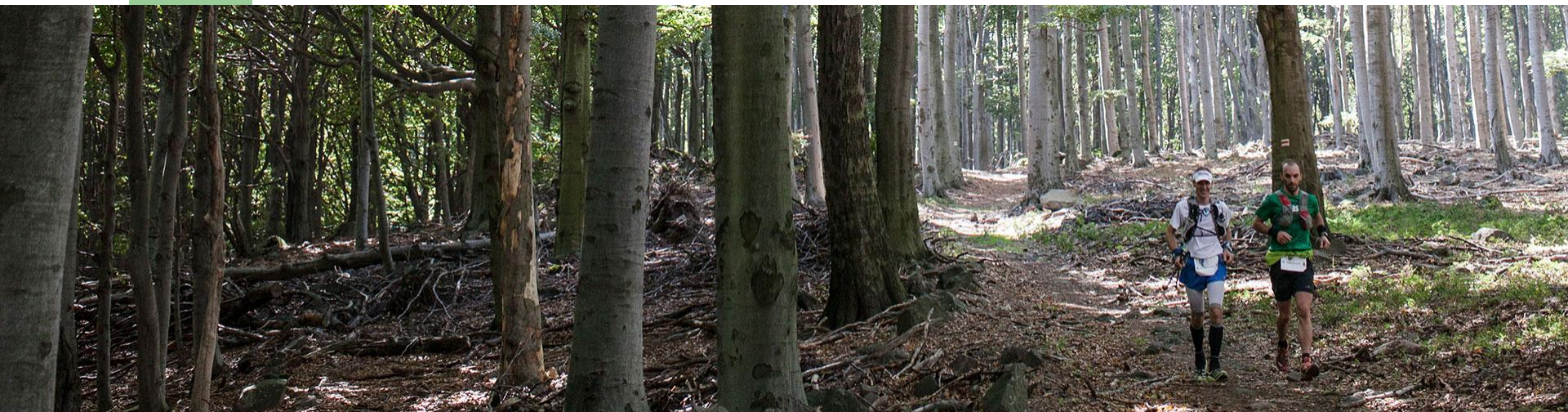


Miért NE legyünk Iroman-ek?
Legyen Extrém helyett ELÉG!



MET – Állóképességi Konferencia

Balassa Levente

életegyensúly tanácsadó, pszichológus

Ez egy előadás, amely ...



**„ ... arra szolgál, hogy
a lélek harmóniáját megismerhesd, és ha rád
tartozik, te is birtokba vehesd.”**

(Weöres Sándor)

Amiről szó lesz:

- Életünk egyensúlyának 4 pillére
- Az egészség-pszichológia szempontjai
- A **változás** folyamata
- Az **élményre** figyelés
- **Felelősség**-vállalás
- **Függőségek** elkerülése

& a CSÉP®

 **BALASSA**
LIFEBALANCE



1. Az egyensúly

- **Pillérei:** anyagi - társas – érzelmi - spirituális



- **Önismereti igény**

viszonyom az egészséghez, betegséghez, mozgáshoz (miért fontos ez nekem?)

- **Világos és tudatos keretek**

lehetőségeim (erőforrásaim), és reális céljaim?

2. Egészségpszichológia

- **Önszabályozás és egyensúly**
a **jóllét***növelése: önismeret + technikák

azaz: **hiedelem**-változtatás, **felelősség**vállalás

- **Rendszerben gondolkodás**
táplálkozás – mozgás – lelki harmónia (K. H.Cooper),

= a **megküzdési (coping)** készségek fejlesztése!!

***Pozitív életminőség** = hatékony **stresszkezelés**

2. Lelki immunrendszerem

A Pszichológiai Immun-kompetencia (PIK)
= **rugalmasság!**

Elemei (Σ 16) segítik stresszkezelést, a jó közérzetet:

- öntisztelet
- növekedés-érzés
- rugalmasság
- kitartás-képesség (célorientáció)



 **BALASSA**
LIFEBALANCE

2. Lelki immunrendszerem II.

A **PIK** elemei - *folytatás*:

- **optimizmus**
- koherencia
- **tanult leleményesség***
- **én-hatékonyság**



2. Diszfunkcionális attitűdök

Diszfunkcionális Attitűd Skála (DAS) = merevség!
Nincs hatékony stressz-kezelés, ha van *túlzott*:

- szeretettség-igény
- tökéletesség-igény
- külső kontroll-igény
- jogos igények (irreális elvárások)



2. Diszfunkcionális attitűdök II.

A **DAS** elemei – *folytatás*:

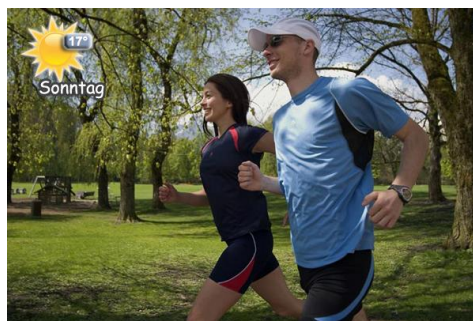
Nincs hatékony stressz-kezelés, ha van *túlzott*:

- **külső elismerés-igény**
- **omnipotencia-igény**
- **teljesítmény-igény**



3. A változás folyamata

A kampányok és az elrettentés
hosszú távon teljesen hatástalanok!



Csak a **személyes belátás** és **tudatosság** vezet
valódi,
azaz **tartós** és **személyiségünkhöz** idomuló
változáshoz!

3. A változás folyamata

A Változás Köre - Modell

Motiváció – Ismeretek – Koncentráció

+ Észlelt siker, átélt öröm



3. A változás folyamata - folytatás

Mi szükséges e valódi, tartós változáshoz?

- különleges **kommunikáció** („pszichoterápiás”)
- rendszeres, **huzamos ideig** tartó tréningezés

! professzionális lelki vezetés (szakember)

3. A változás folyamata - folytatás

Mi szükséges a valódi változáshoz?

- új (pozitív, türelmes, elfogadó) **hozzaállás**
- személyes pozitív **célok** (jó motiváció)
- összefüggések **ismerete** (tudás)
- újratanult **összpontosítás** (koncentráció)

! professzionális lelki vezetés (szakember)

4. Az Élményre figyelés fontossága

Mit jelent a jelen-lét?

- jól formált célok, de a folyamat élvezete
- bölcsesség és józanság fejlesztése
- meditáció gyakorlása (mindfulness...)
- **belső** (szellemi) fejlődés fontossága, a külsődleges hasznok helyett (mellett)



5. A Felelősség-vállalás

Mi a tényleges szerepem életem alakításában?

- a bipolaritás elfogadása & tudatos önszabályozás
- az érzelmi intelligencia fejlesztése (+*worksite EQ*)
- belső kontrollos attitűd kialakítása
- **tanult leleményesség (SE)**

& A kísérlet...



6. A függőségek elkerülése

Mi elől menekülök és hogyan?

- Anorexia, bulimia, obesitas:
mi a háttere?
- Sportfüggőség, egészség-függőség:
hol az egyensúly?
- Egyéb szenvedélyeink



& a **személyiség-modellek** + a Gyógyulás

7. A Pozitív viszonyulás jelentősége

Olyan lesz a **viszonyod Önmagadhoz**,
amilyen a **viszonyod a világhoz**.



Csak az fog megtörténni veled,
amit elképzelsz!

7. A Pozitív viszonyulás – pozitív célok

Az NLP törvényszerűségei:
gondolataink (belső képeink) **programozzák** a jövőnket

- ÉRTÉKESSÉGEM:
engedd meg magadnak **most!**
- GONDOLATAIM:
tudatosan **alakítsd** át!
- CÉLJAIM:
legyen **konkrét, filmszerű!**



A Csoportos Éleategyensúly Program® I.

- **pozitív érzelmi kimenetelre** vonatkozó elvárások kialakítása: büszkeség, elégedettség, derű, jó közérzet, energikusság, hogy „**igazán jól érezsem magam a bőrömben!**”, csoportfoglalkozás
- az (az önbizalomhiányosokon) **én-hatékony** **szisztematikus** **növelése!** **alkalommal** találkozik (120 perces egy foglalkozás), annak az egyre szilárdabb érzése, hogy „**képes vagyok tenni magamért!**”;
- reális **élethelyi** **tervek** (konkrét célok). annak a személyre szabott leírása, hogy miként fog történni a változtatás, és ezért „**pontosan mit kell tennem!**”, az elmúlt időszak egyéni **tapasztalatainak** megbeszélésével kezdődik, és új, **konkrét célok** kijelölésével végződik

A Csoportos Életgyensúly Program® II.



A Csoportos Életegyensúly Program® III.

- felkészülés a **nehézségekkel való megküzdésre**: a valós élet természetes fordulataival érdemes előre számolni, azért, hogy *„józan higgadsággal kikerüljem az akadályokat”*
- a régi szokások megváltoztatásához időre, tudatos tervezésre és **derűs elmélyedésre van szükség**, de *„a mindennapos koncentráció újratanulható!”*;
- gondolkodásunk, azaz a világhoz és önmagunkhoz való viszonyunk pozitívvá alakítása a **belső beszéd megváltoztatása révén**: *„értékes vagyok, ezért megérdemlem az értelmes célt!”*

Σ: Proaktív, reaktív terek - és józanság

„Uram, ébreszd fel bennem a hitet, a képességet és az akaraterőt, hogy jóra, szépre és igazra változtassam, elvégezzem és **megtegyem** mindazt, amit kell, lehet és tudok.

Adj bizalommal teli, békés, derűs nyugalmat annak **elviselésére**, megértésére, amit nem tudok és jelenleg nem lehet elviselni, megváltoztatni.

Végül adj uram bölcsességet ezek **megkülönböztetésére!**”

Köszönöm a figyelmet!



BALASSA
LIFEBALANCE

balassa.levente@eletegyensuly.hu