

Kapaszkodó

A mostani vírushelyzetre való tekintettel, nagyon sokan dolgozunk otthonról, ezzel is segítjük a járvány megfékezését. Ebben a helyzetben is fontos látni, hogy vannak dolgok, amiken tudunk változtatni, és vannak olyanok, amiken nem.

Ne engedd, hogy leépítsék a gondolataidat, inkább építsd, segítsd Te is az embereket pozitív látásmóddal. Ha egymást segítjük, az mindannyiunkban pozitív lelki változást eredményez. **Az embereknek szüksége van arra, -most jobban, mint bármikor-, hogy tartsák egymásban a lelket.** Tegyük magunkért és másokért!



A jelenlegi állapot mindenkiből vegyes érzelmeket vált ki, ez természetes. Viszont hogy erre hogyan reagálunk, az már rajtunk múlik. Ahogyan gondolkodunk, az határozza meg további érzéseinket.

Össze vagyunk zárva a családdal ebben a stresszes helyzetben, és tőlünk függ, mit hoz ez ki belőlünk, és ezáltal a viselkedésünk mit hoz ki a többiekből.

Nem mindegy, hogyan reagálunk a helyzetekre, mint tudjuk, a viselkedésünk hat másokra.

Amire nincs ráhatásunk, ami ellen nem tudunk tenni, azon hiába őrlődünk, azzal magunknak (és környezetünknek) teszünk rosszat, viszont amit meg tudunk tenni (hogy otthon maradunk, hogy segítünk másokon) azon van a felelősségünk.

Most, hogy lelassulni kényszerültünk, figyeljünk befelé!

Figyelj magadra, milyen a jelleted, mennyire vagy együttműködő, segítőkész? Te hogyan szeretnéd igazából élni az életedet? Mit látsz meg ebből az egészből, hogyan állsz hozzá? Ha negatívan, és naphosszat csak az interneten bújod a híreket, és folyamatosan a vírusról beszélsz, az nem csak rád, hanem a családotra is rossz hatással lesz.

Viszont ne bagatellizáld el a helyzetet, ne dugd homokba a fejedet, mert ez felelőtlenség. Ne is vetítsd előre félelmeidet, ne azokra összpontosíts! Nézz szembe a problémával, és tedd meg a szükséges védekezésre szolgáló intézkedéseket. Persze legyél naprakész, tudd meg a korlátozó intézkedéseket, viszont ezeket elég, ha naponta egyszer megnézed.

Ha elfogadod, hogy ez van, és figyelsz arra, hogy a járvány ne terjedjen- azzal, hogy otthon maradsz, és észreveszed az életedben a csodákat, teszel magadért- és pozitív hangulatba kerülsz, az rajtad is, és családoton is segít lelkileg.

Figyelj a környezetedre, arra, hogyan bánsz másokkal, legyél hozzájuk kedves!



Nagyon fontos, hogy legyenek céljaid. Olyanok, amiket ebben a helyzetben el is tudsz érni, tehát reálisak is. Lekötik a figyelmedet, és ha eléred a részcélokat, már az is örömet fog okozni.

Minden olyan esemény, ami megingatja a biztonságodat, félelmet kelt benned. Ez normális reakció. Úgy tudod ezt kezelni hogy nem pánikolsz! Amint érzed, hogy jön a félelem, stressz érzése, próbáld azonnal kezelni, mielőtt magával ránt, és a mélybe húz.

Először is megfigyelővé válj, figyeld meg magadban a félelmet, vedd észre, hogy azzal dolgozol van, transzformáld át. Gondolj valami egészen másra, legyél a családdal, vagy olvass valamit stb. Ha megjelennek a rossz érzéseid (félelmek, szorongás), ne azonosulj velük.

Érthető, hogy aggódsz, de az idegeskedés, feszültség, és ha pánikolsz, az nem segít, sőt – **a stressz, félelem, aggodás – gyengítik az immunrendszeredet**, amire most nagyon nagy szükséged van. Amikor aggódsz, akkor a jövőben vagy, és nem a jelenben. Amit meg tehetsz az, ha **minden egyes naptól kihozod, azt, amit csak lehet.**

Legyen napi rutinod

Most mindenkinek felborult a napirendje, ezért ki kell alakítanunk újakat. Nagyon fontos, a napindító és a napzáró rutinok fenntartása.

Öltözzenek fel gyerekeink is, mi is, és ne pizsamában tanuljanak. Ha reggel nem is keltek fel túl korán, az nem baj, de ne vigyétek túlzásba az alvást, és utána öltözzetek fel valami kényelmes ruhába, amiben jól érzitek magatokat. Bár az is jót tesz az ember lelkének, ha néha kicsit csinosabban öltözik fel, még ha otthon is van. A közös reggelizés után pedig kezdődhet a tanulás, és a munka.

Tarts önreflexiót! Minden este gondold végig, **mi volt jó, amit aznap tettél**, aztán tedd fel magadnak azt a kérdést **mi az a kis dolog, amit holnap jobban fogsz csinálni?**



Otthoni tanulás

A jelenlegi helyzet új kihívás elé állítja a szülőket és a diákokat. A szülők teremtsék meg a feltételeit annak, hogy gyermekeik tudjanak nyugodtan online tanulni, és győződjenek meg róla, hogy csinálják is a feladataikat, és visszaküldik időben a kért leckéket

tanáraiknak. **Fontos az állandóság** is, hogy ugyanazon a helyen tanuljon a gyermek mindennap, így tudatosul benne, hogy most dolga van, és nem a saját idejét tölti – az a feladatai elvégzése után következik.

Az rendben van, hogy a szülő segít gyermekének a word, és e-mail használat megmutatásában, vagy ha nem érti a tananyagot, akkor elmagyarázza azt, de a feladatokat ne a szülők csinálják meg, mert a tanárok nem az ők, hanem a gyerekek tudására kíváncsiak. Arról nem is beszélve, hogy a gyermeknek fontos, hogy tanuljon, ne maradjon le, és hogy napról napra minél több tudást birtokoljon. **Figyeljünk oda rá, hogy jelenlétünk ne legyen se túl kevés se túl sok!**

Ha folyamatosan csinálja a gyermek a feladatit, miután megkapja a leckét, akkor leterhelődik, és elfárad. Ezért érdemes kisebb pihenőidőket beiktatni, és egy vagy két részben megtanulni a napi tananyagot. Az is jó, ha online csoportokat csinálnak a gyerekek, ahol tudnak beszélgetni társaikkal, tanáraikkal.

Ha végeztek a tanulással, tegyék szokásukká, hogy elpakolnak maguk után.

Azután jöhet a szabadidő, olvasás, játék, beszélgetés online a barátokkal.

Most több idő jut a családi társasjátékozásokra, kártyázásokra, beszélgetésekre, közös együttlétekre.



Otthoni munka

Ha zavartalan környezet szükséges a munkához, vonulj félre, amennyire a lehetőségek engedik.

Ha otthonról dolgozol, nagyon fontos, hogy tarts néha egy kis szünetet. Ne ülj sokáig a számítógép előtt, állj fel,

nyújtózkodj, igyál egy kis vizet, sétálj egy kicsit, csak aztán folytasd. Ha túlzásba viszed a munkát, az káros is lehet, ezért iktass be pihenő időket is. A teendőidet időben fejezd be. Ha végeztél a munkáddal, akkor pedig olyat csinálj, ami kikapcsol, mert **ha kimerült vagy, akkor a munkában sem tudsz úgy teljesíteni, ahogy szeretnél.** Foglalkozz magaddal is!

Nézd meg, mire van szükséged. Most össze kell húzni egy kicsit a nadrágszíjat, és érdemes nem költeni felesleges dolgokra. Biztosíts magadnak azt, amire tényleg szükséged van.

Gazdagabb most, ebben a helyzetben nem leszel, de belül, lehetsz gazdagabb. Megváltozik az értékrendünk, az biztos!



Énidő

Néha vonulj el az otthonodon belül külön egy kicsit, amikor úgy érzed, szükséged van az egyedüllétre. Találd meg a belső biztonságodat. Fogadd el, hogy ez van most, ésszerűen viselkedj, tedd meg az óvintézkedéseket, de legyél belátással.

Fontos, hogy jól legyél, és most kell jól lenned, összeszedned magad, és aztán tudsz azzal foglalkozni, hogy talpra állj ebből a helyzetből is!

Az egyik dolog ami jó hatással van a testedre és a lelkedre, az a meditáció. Találsz a YouTubeon rengeteg vezetett meditációt. Próbáld ki, hallgassd, lazulj el, hidd el megéri! Használd ezt az időt az elmélyülésre, önismeretre is.

Fontos hogy feltöltődj, ez segít a stressz csökkentésében.

Olvass sokat, hallgass hangoskönyveket, tanulj online képzéseken, és fejleszd magad! Tanulj azt, ami érdekel, kikapcsol, amibe belefeledkezel.

Tedd azt, ami feltölt, akár rajzolj, játssz online játékokon, vegyél egy forró fürdőt, hallgass zenét, jógázz. Én szabadidőmben a könyvemet írom, tai chizok, tornázom, relaxálok.

Csinálj olyan dolgokat otthonodban, amire eddig nem volt időd!



Közös idő

Az, hogy hogyan éljük a mindennapjainkat tőlünk függ. Az együtt töltött időt töltsük el szeretteinkkel hasznosan. Nagy szerepe van most a közös időnek, de a külön töltött időre is figyeljünk oda.

Te mire használod az otthon töltött időt munkád végezte után? Mit tanulsz ebből, csak úgy elütöd az időt? Közeledjetek egymáshoz családtagjaiddal, értsétek meg egymást. Fontos, hogy a család minden egyes tagja rendben legyen, figyeljetek a harmóniára.

Ami eddig is közös idő volt, ezután is legyen az, és most, hogy ebből még több van, élvezd, használd ki, és legyél benne a pillanatban.

Társasozzatok, kártyázzatok, xboxozzatok közösen, tévézzetek együtt, játszatok, beszélgetetek. Sütögetsetek közösen, tornázzatok együtt, mert a mozgás is nagyon fontos. A jelenlegi helyzet ezen részének, hogy együtt lehettek, örüljetek, és töltsétek el jól. Szeressétek egymást, és törődjetek egymással!



Párkapcsolat

Most, hogy több kapcsolatban együtt vannak éjjel nappal a párok, és a jelenlegi helyzet miatt is feszültebbek lehetnek, fontos lenne, hogy ne türelmetlenséggel, és ingerültséggel forduljanak egymás felé. Ha veszekedtek, az kinek jó?! Mielőtt ezt megtennétek, kérdezzétek meg magatoktól (akár hangosan is): Jó ez neked és nekem? Arról nem is beszélve, hogy ahol gyerekek is vannak, őket is rosszul érinti

szüleik folytonos veszekedése. Tudatosan figyeljünk oda arra, hogy ne bántsuk meg a másikat. Igyekezzünk türelmesek, megértők lenni. Az otthonlétnek keresd az előnyeit, az együttlét közelebb vihet a másikhoz, csak tegyél érte, és csak a jóra figyelj a másikban, arra összpontosíts.

Egymás támaszai legyetek, és ne egymás ellenségei! Hiszen itt vagytok egymásnak ebben a helyzetben is. Beszélgetsetek az érzéseitekről, gondolataitokról, arról hogy mire van szükségetek a másiktól, céljaitokról, az életről, mindenről.

Legyetek kedvesek egymással, vigyétek be a reggelit, a kávé az ágyba reggelente, főzzetek közösen. Esténként, a közös időtökben beszélgetsetek, bújjatok össze.

Ha rosszul érzed magad a jelenlegi helyzet vagy bármi miatt, akkor beszélj erről pároddal, legyetek egymás támaszai. Ha kapcsolatotokon úgy látod nem tudsz egyedül változtatni, vagy kommunikációs problémáitok vannak, keress bizalommal, online konzultációra (messenger videóhívás, skype stb) be tudsz jelentkezni.

Most, hogy sok a teendőtök és úgy érzitek, minden a nyakatokba zúdult, kérjétek egymástól segítséget a pároddal. Lehet, hogy neki a munkája kapcsán lesz szüksége segítségre, hát segíts neki. Neked pedig ott van a tanulás gyermekeiddel, a munkád, a házimunka, ezért ha úgy érzed fáradt vagy, és sok ez neked, akkor kérj segítséget tőle.

Őrizzük meg az önuralmunkat, legyünk türelmesek továbbra is egymással, tehát ne romboljuk, hanem építsük társunkkal, gyermekünkkel kapcsolatunkat.

Ne azt mond, hogy Te ilyen vagy és kész, mert éppen kiborulsz, türelmetlenkedsz. Tegyéél azért (magad és családod érdekében) hogy ne így reagálj ezután, csupán rajtad áll, ez döntés kérdése. Ne feledd, reakcióid, viselkedésed hatással van a környezetedre.

Fedezd fel családtagjaid, **párod értékeit, azokra összpontosíts!** Ne arra élezd ki a figyelmedet, amit kevésbé kedvelsz bennük, hanem arra figyelj, mik azok a dolgok, amiket szeretsz bennük. Azokon legyen a fókuszod.

A lényeg, hogy ne bántásatok egymást, figyeljete a másik érzéseire is, ne veszekedjete, hanem szeresséte egymást!

Ahelyett hogy eltávolodnátok egymástól, széthúznátok, tartsatok össze!

Hiszen nem azért születtél, hogy szenvedj, hanem hogy boldogan élj! Tartsatok össze, és vigyázzatok egymásra!



A felelősségünk

Nem csak magaddal kapcsolatban van felelősséged, hanem a környezeteddel kapcsolatban is. Emberek vagyunk, egyek vagyunk, vigyázzunk magunkra és egymásra!

Segítsd az időseket és a betegeket, ha teheted, vásárolj be nekik, vidd le sétálni a kutyájukat, mindezt a megfelelő védőfelszerelésben természetesen. Amennyire lehetséges, ne legyél közel senkihez -a családon kívül -, ne fogj kezét, ne öleljezz, puszkoldj.

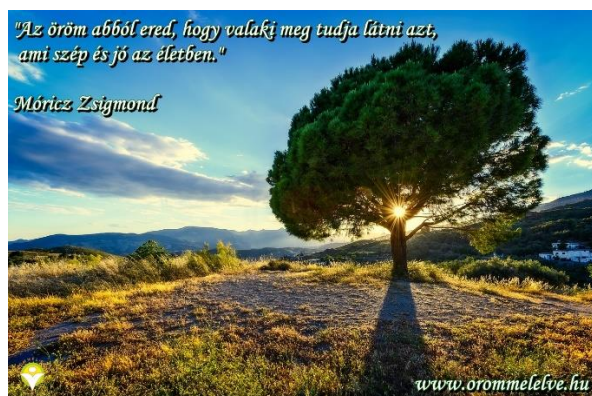
Most új szokások alakulnak ki életünkben. Ügyeljünk rá, hogy ezek jó szokások legyenek. Segítsük családunkat és önmagunkat is az átállásban.

Pihenjünk eleget, óvjuk egészségünket, igyunk elegendő vizet és egészséges ételeket együnk. Mozogjunk sokat, otthon is meg tudjuk ezt tenni. Jót tesz az egészségünknek és jó érzéssel tölti el testünket, lelkünket. Ha nem jutnak eszünkbe magunktól gyakorlatok, akkor nézzük ki az internetről, tévéből.

Mossunk gyakran kezet, fertőtlenítsünk, ha nem muszáj, ne hagyjuk el otthonunkat. Ha pedig szükséges, akkor azt szájmasczkban és kesztyűben tegyük.

Fontos hogy iktassunk be olyan napszakokat életünkbe, amik a nyugalomról, öröm érzetéről szólnak, mert ezekre szükségünk van. Figyeljünk oda rá tudatosan!

Nem szükséges állandóan együtt lenni, fontos, hogy minden egyes családtagnak legyen külön ideje, élideje is.



Értékeink

Krízishelyzetben rájövünk, milyen értékeink vannak, milyen a terhelhetőségünk, mit tudunk tanulni. Ez egy fordulópont mindnyájunk életében. Most, van idő gondolkodni, elmélkedj azon, mi lehet az, amit el kell engedned az életedben, és mi az az ami

új irány lehet, mi az amire vágysz?

Ne azon legyen a fókuszod, hogy mit miért nem lehet, hanem azon, hogy mit hogyan lehet!

Figyelj gondolataidra, mert a saját valóságodat teremtetted meg.

Ebben a helyzetben se engedd meg magadnak, hogy „szétesz”, olyan ember maradj, aki a lehetőségekhez képest értékes életet él. Arra irányítsd a figyelmedet, hogy mik azok amiket tehetsz, és ne arra amiért nem tudsz tenni.

Az otthon töltött időt töltsd meg tartalommal, hogy az értékes legyen az egész család számára. Továbbra is maradj segítőkész, türelmes, - ezek olyan értékeket hoznak fel benned, amiket a veszély elmúltával kamatoztatni tudsz majd..

Gondolkodj azon, vagy akár írd is fel egy papírra, **mi az, ami jó az életedben, aminek örülsz, amin nem szeretnél változtatni, mert úgy jó, ahogy van.** Ezek lehetnek, dolgok, események, személyek, tárgyak..

Ne felejtse el azt se (ha van gyermeked), hogy **Te vagy a minta gyermeked számára, ezért viselkedj, cselekedj eszerint.**



Társas kapcsolataink

Telefonon, vagy különböző online felületeken videóhívással beszéljünk szüleinkkel, nagyszüleinkkel, barátainkkal, nap mint nap, ez nagyon fontos! Most össze kell tartanunk, segítsük egymást, tartsunk ki, legyünk felelősségteljesek, törődjünk egymással! Tudatosítsd magadban és környezetedben, hogy ez átmeneti állapot, és nem örökké tart. **Tegyél azért, hogy jobban érezd magad te is, és mindannyian.**

Ne engedd meg magadnak, hogy rossz kedved legyen, mert az lehúz, és mint tudod, egy rossz gondolatot követ a másik, majd aztán rossz lesz a hangulatod, és végül jön a rosszkedv, ami akár depresszióhoz is vezethet.

A pozitív végkimenetelt lásd magad előtt, azon legyen a figyelmed!

Dönthetsz arról, hogy a jelenlegi helyzet kapcsán otthonodban, kapcsolataidban ez egy romboló, bénító folyamat lesz-e, ami megterheli a kapcsolatokat, vagy épp az ellenkezője.

Dönts okosan!

Wolstrommerné Nagy Andrea Life coach



www.orommeelve.hu orommeelve@gmail.com