



Hogyan szeresd magad?

GERILLA MENTOR KLUB ONLINE TRÉNING

BÍRÓ BENCE PÉTER

Napirend

9:00 -10:30 Első modul: Így lehetsz megértőbb magaddal

10:30 - 10:45 Szünet

10:45 - 12:15 Második modul: Gyakorlati megoldások

12:15 - 13:15 Ebédszünet

13:15 - 14:45 Harmadik modul: Hogyan lesznek szeretetteljes gondolataink?

14:45 - 15:00 Szünet

15:00 - 16:00 Negyedik modul: Gyakorlati alkalmazás

Tematika

- I. Így lehetsz megértőbb magaddal
- II. A gyakorlati megoldás stratégiája
- III. Hogyan lesznek szeretetteljes gondolataink?
- IV. Hogyan erősítsük az önszeretet érzését?
- V. Hogyan töltsék a szeretettartályunkat a kapcsolataink?

I. Így lehetsz megértőbb magaddal

HOGYAN SZERESD MAGAD?

Gratulálok! Nagyszerű, hogy itt vagy!

Ez az előadás semmilyen módon nem helyettesíti az egyéni egészségügyi felmérést, kezelést, pszichoterápiát, illetve személyre szabott javaslatokat, a szakember személyes javaslatait semmiképp sem írja felül. Az itt említettek bármilyen felhasználása kizárólag egyéni felelősségre történhet.

A modul tanulságai

1. A gyors és fenntartható fejlődés alapjai
2. Az önbizalom kulcstényezői
3. Az önbizalom kialakulása

**Ki vagyok, hogy tréninget tartsak
nektek erről?**



Gyors bemutatkozó

Mi a hátterem?

A témában 1300+ kutatást elemeztem. 10+ év önismeret, pszichológia diploma, 300+ coaching ügyfél, 7 évnyi coaching tapasztalat csúcsteljesítőkkel és elhivatott átlagemberekkel. 2 könyvem jelent meg a Libriben.

Kik az ügyfeleim?

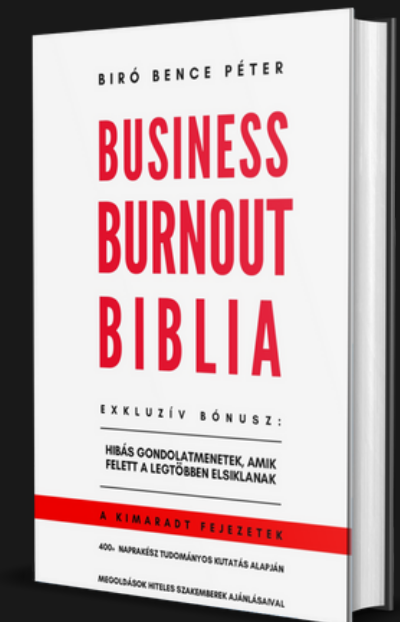
Sorozatvállalkozók, vezetők, orvosok, mérnökök, egyetemi adjunktusok, hírességek, CEO-k...

Milyen referenciáim vannak?

Ügyfeleim adatait szigorúan bizalmasan kezelem. Munkámat viszont ajánlja Feldmár András, Bagdy Emőke, Csíkszentmihályi Mihály blogján is publikáltam, stb.

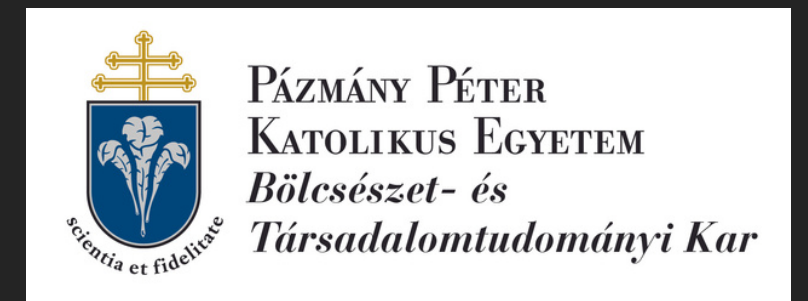
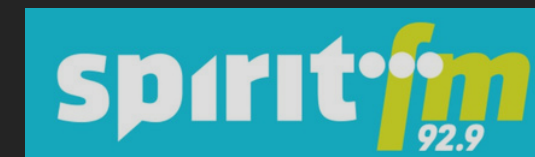
Mi a legfontosabb célom?

Megbízható segítő lenni azoknak, akik tényleg cselekszenek, és haladnak előre a céljaikhoz.



Bíró Bence Péter

Néhány hely, ahol találkozhattunk:



A man in a light blue shirt stands at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) above a landscape image. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. The left wall is covered in a dense pattern of city names like London, New York, Berlin, etc. A poster for "FULFILLED.HU" is visible on the left.

I.1 A gyors és fenntartható fejlődés alapjai

HOGYAN SZERESD MAGAD?



Nem olyan, mint a terhesség...

1. Egészséges, ha az önszeretetet változik bizonyos mértékig
2. Egészséges, ha kontextus is befolyásolja bizonyos mértékig



Mi a Te felelősséged?

1. Pontosítani, hogy valójában mit jelent az önbizalom?
2. Mi a pontos célod a kurzussal? Honnan tudod, hogy szereted magad? Hogyan lehet objektíven mérni?
3. A belső alapvetések más szemszögű átgondolása



Alapvetéseink

- Szerotoninszintézis 4-6 hét
- A hibázás része a folyamatnak
- Aki keres az talál (hibát és erősséget is)
- Az önbizalom nem szükséges a cselekvéshez (pl. vizsga)
- Már most is "elég jó" vagy, van némi önszereteted, nem kell megjavítani



A "betegségelőny" fogalma



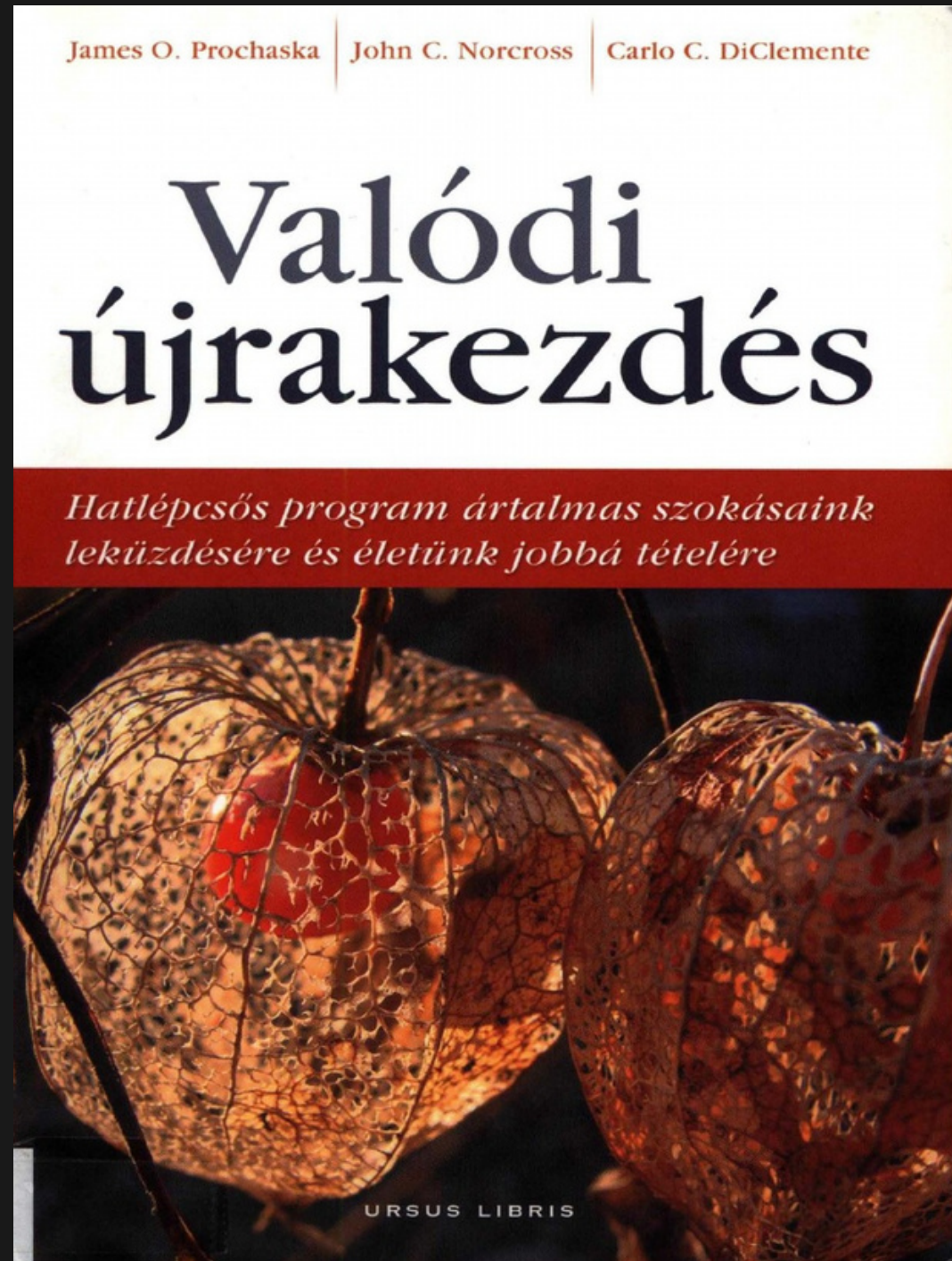
Jelen akadályok előnye?
Pl.: Önmarcangolás produktív-e?



Problémás egyensúly

1. "Ez vagyok én" élménye
2. Ösztönös, észrevétlen elhárítás (unalmas, nem rám vonatkozik, nem lehet, ezt már tudom, nem ilyen vagyok)

Könyvajánló:



I/2 Az önbizalom kulcstényezői

HOGYAN SZERESD MAGAD?

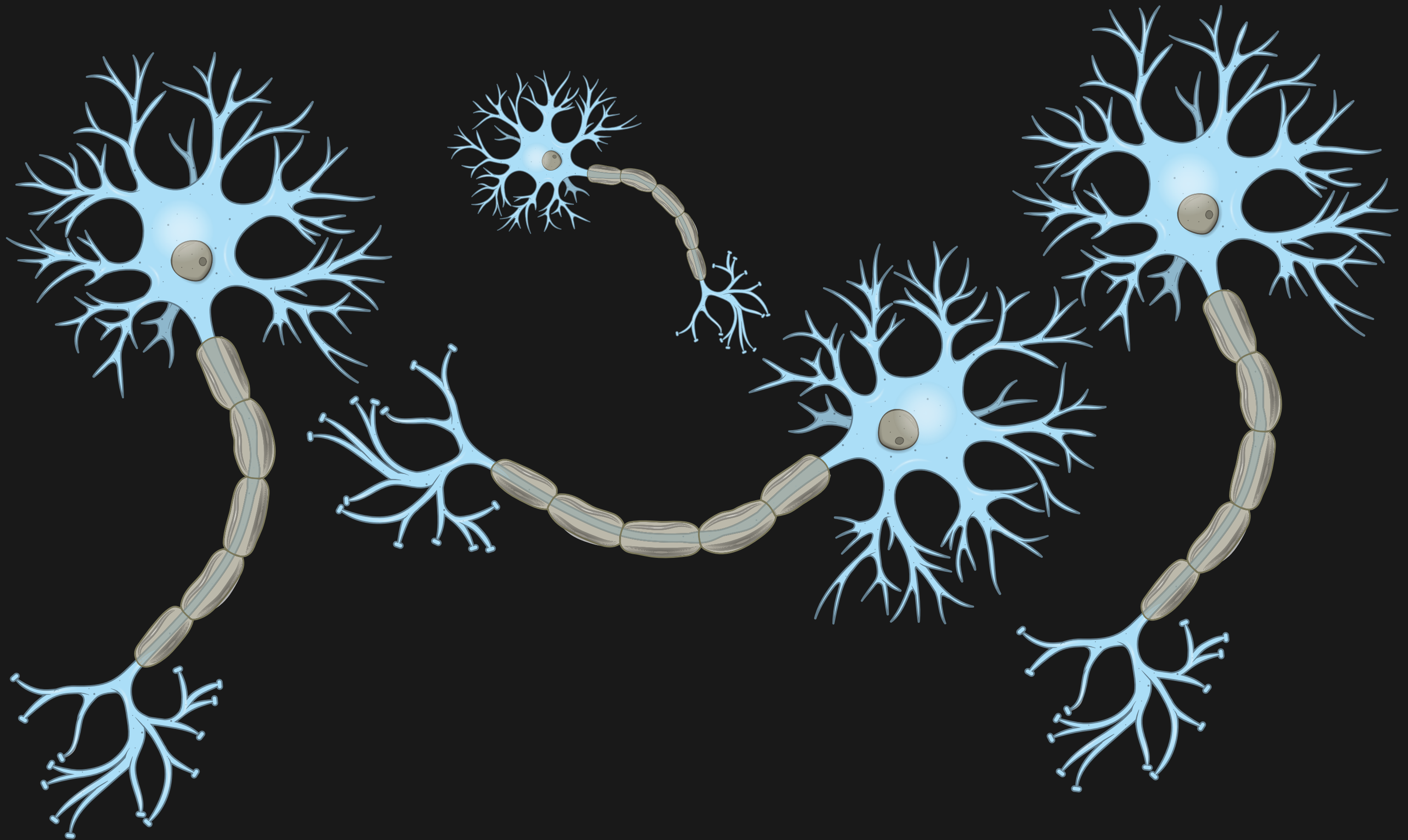
Az önbecsülés egy rendszer eredménye.



Ez a rendszer 5 pillérből áll.

Az önbecsülés rendszerének **5 pillére**

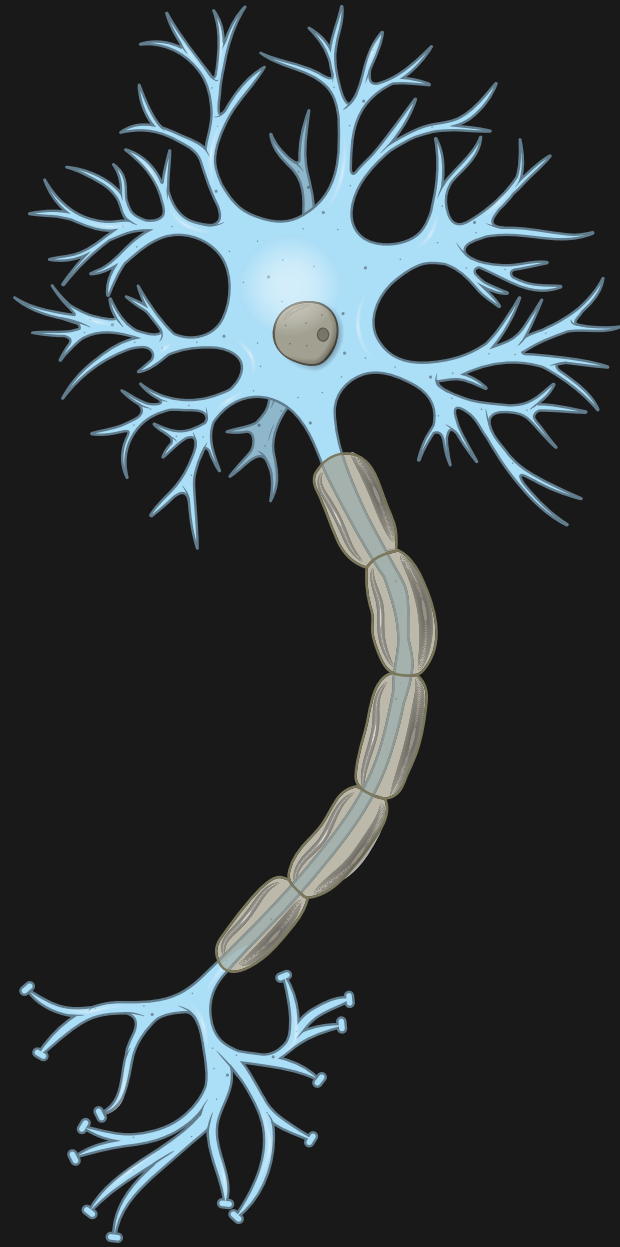
1. Önmegértés (gyermekkori tapasztalatok, a lélek törvényei)
2. Az észlelés és gondolatok pillére
3. Hasznos szokások kialakítása (bátorság, büszke apró tettek)
4. Társas tényezők
5. Az önbecsülés biológiája







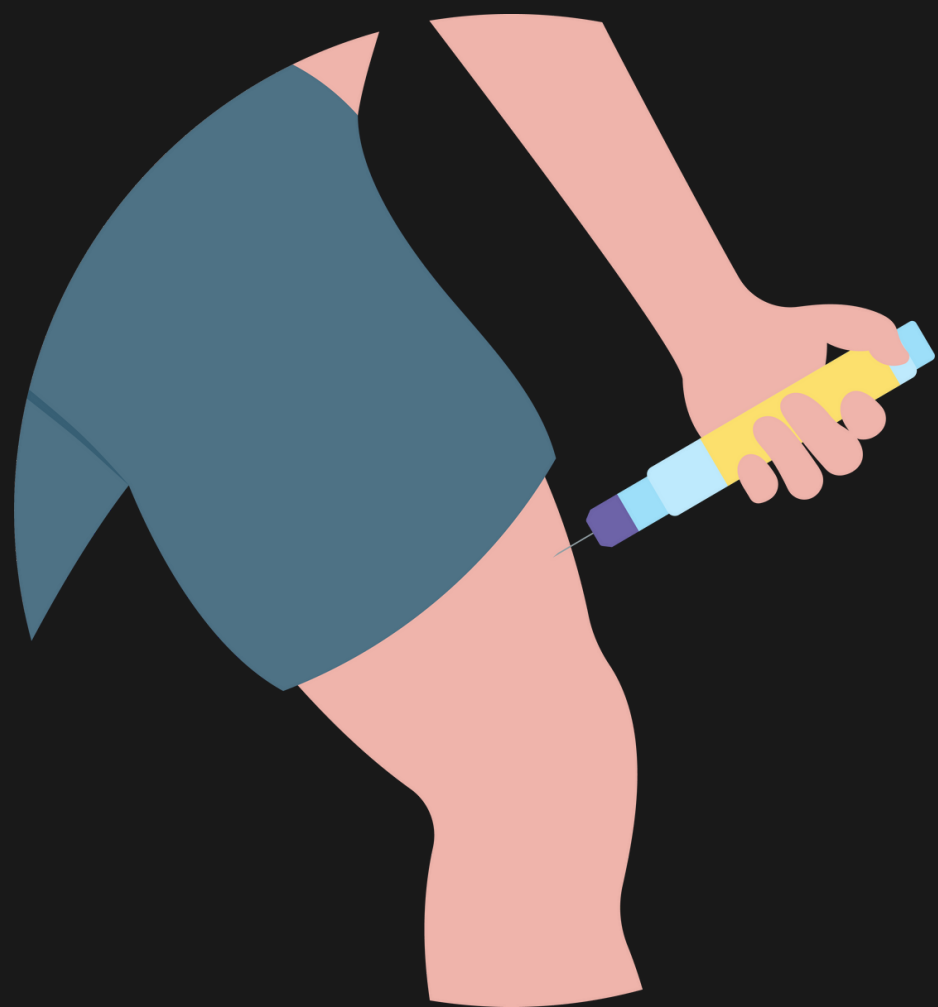
Így keletkezik az ösztönös...



Hogyan változtatható?

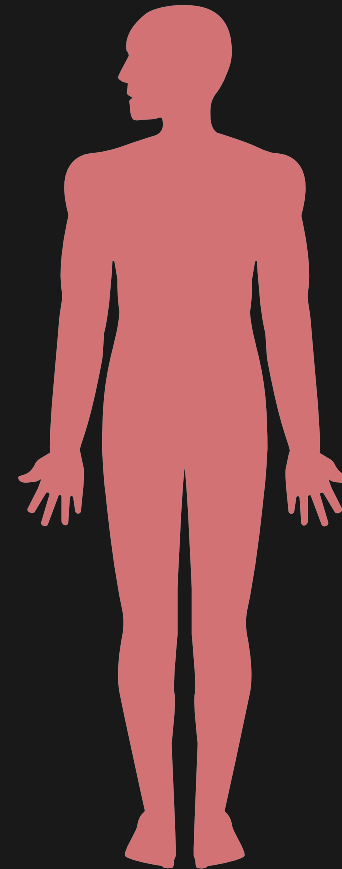
- Új hatások
- Döntések
- Figyelem
- Akaratlagos új gondolatok
- Gyakorlás





Testi tényezők

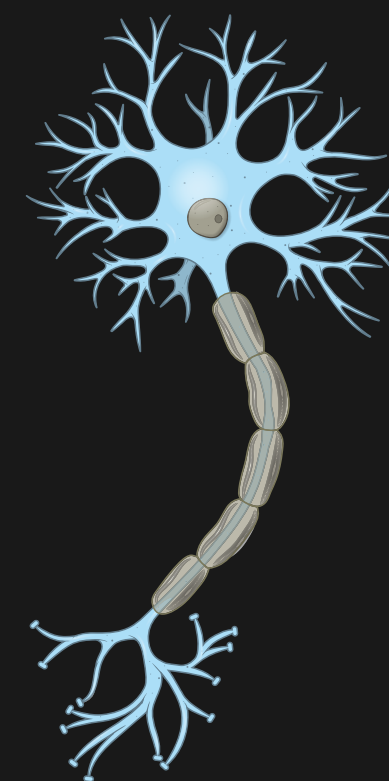
- Genetikai érzékenység
- Szerotonin
- Gyógyszerek, antidepresszánsok
- Stimulánsok, koffein (kávé, cukor)
- Tesztoszteron
- Inzuliningadozás
- Tápanyagok: b vitamin, vas, aminosavak, cink, elegendő kalória
- Endorfin, dynorfin
- Légzés
- Izomzat állapota (befeszült izmok okozhatnak rossz légzést, kevésbé jó mentális állapotot)



Életmód lehetőségek

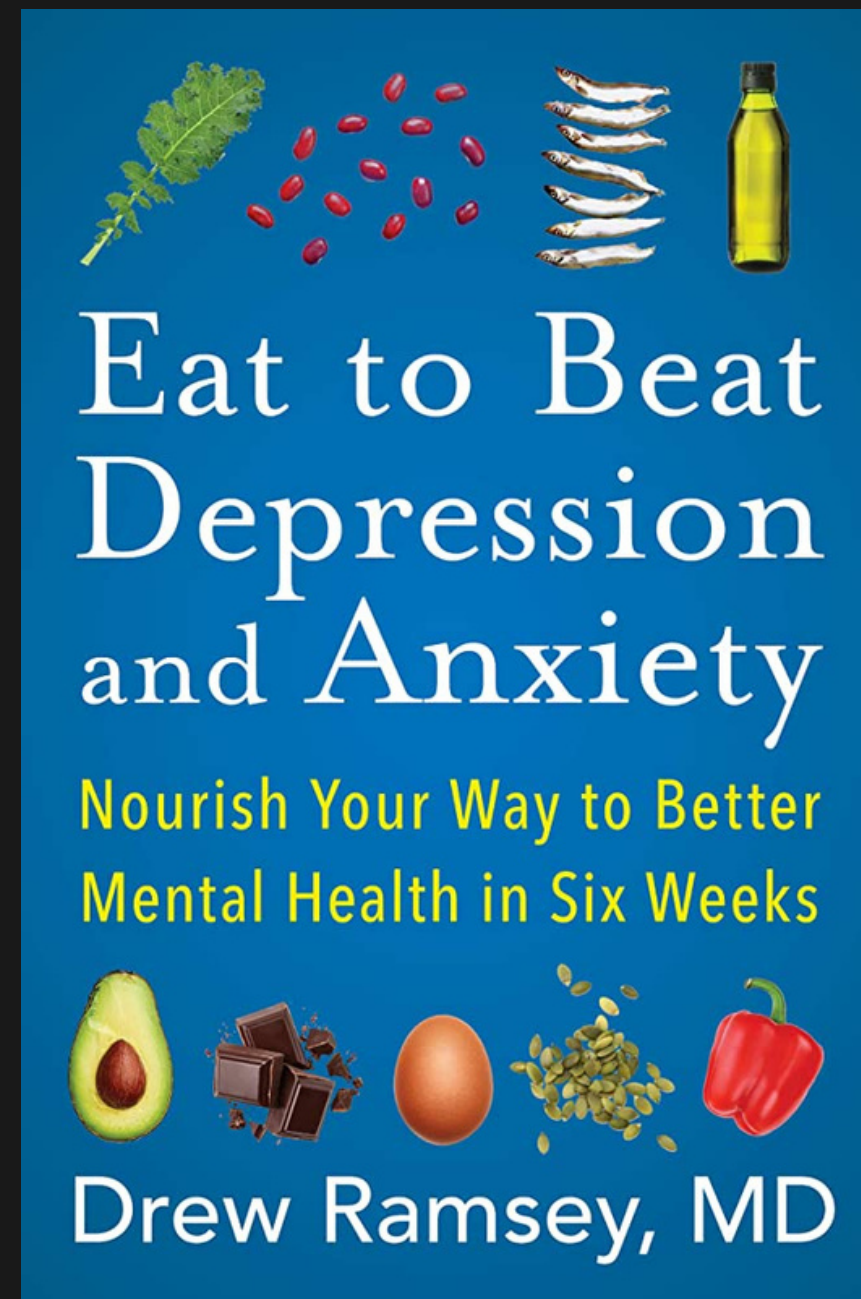
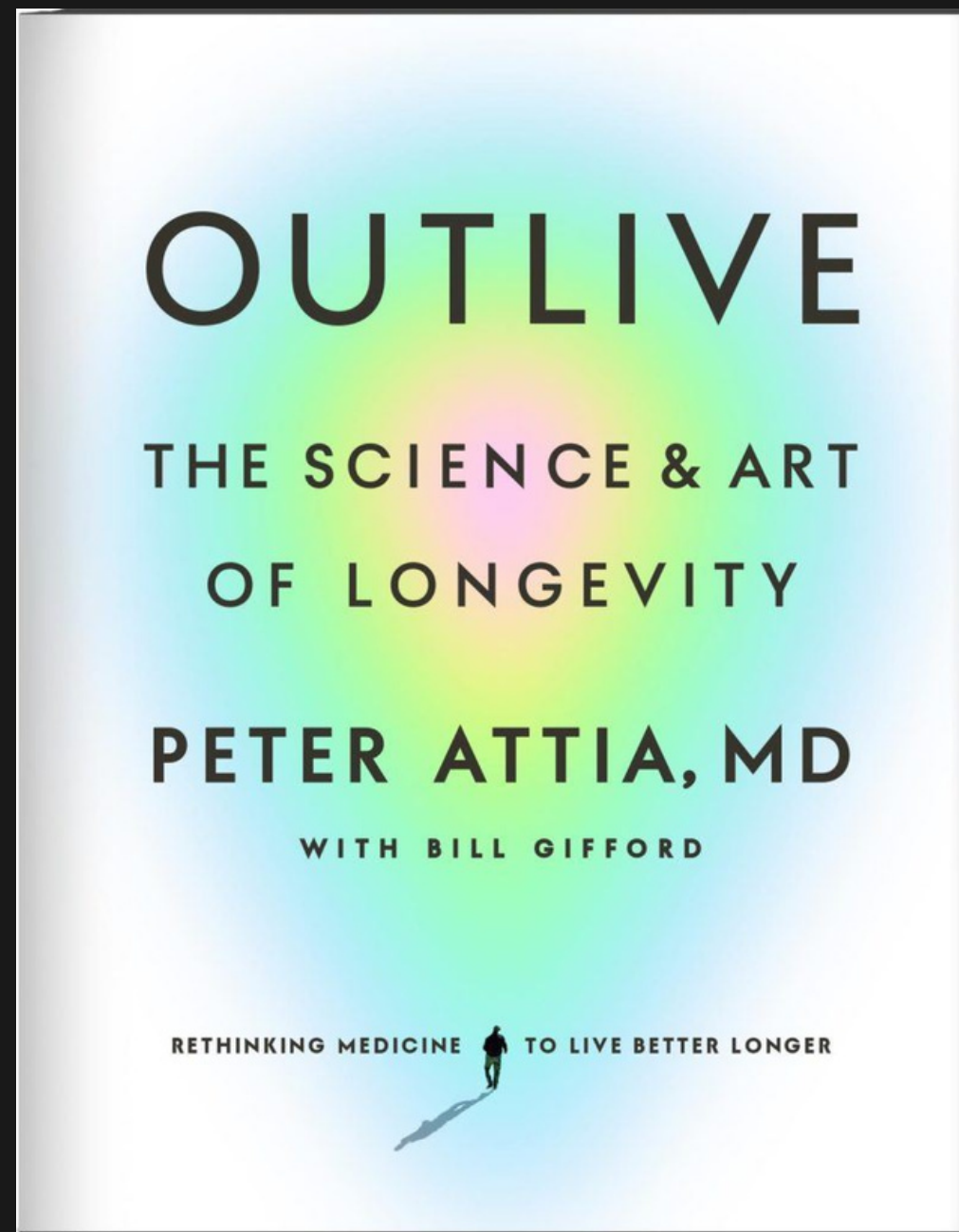
- Cirkadián ritmus és alvás
- Relaxáció, meditáció
- Megfelelő táplálkozás
- Megfelelő testmozgás
- Sikerélmények
- Külső ingerek (telefonos értesítés)
- Napfény
- Szauna
- Megfelelő légzés
- Rossz tartás (és légzés, stb.)
- Nyújtás, jóga

A teljesség igénye nélkül..



Összefoglalva

Könyvajánlók:



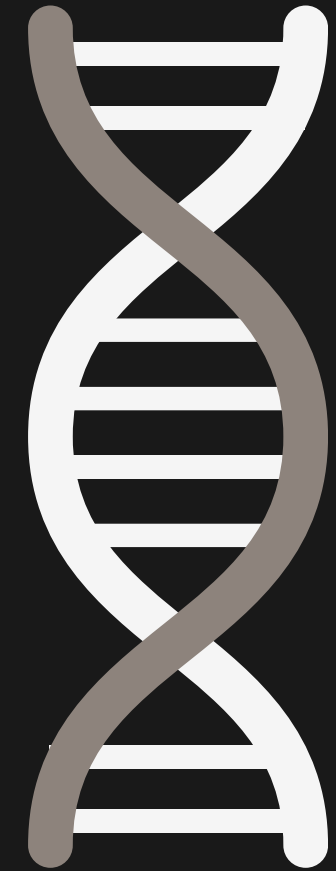
I/3 Az önbizalom kialakulása

HOGYAN SZERESD MAGAD?



A gyermek énközpontúként indul

Szavakból és kimondatlan dolgokból is következtetést von le

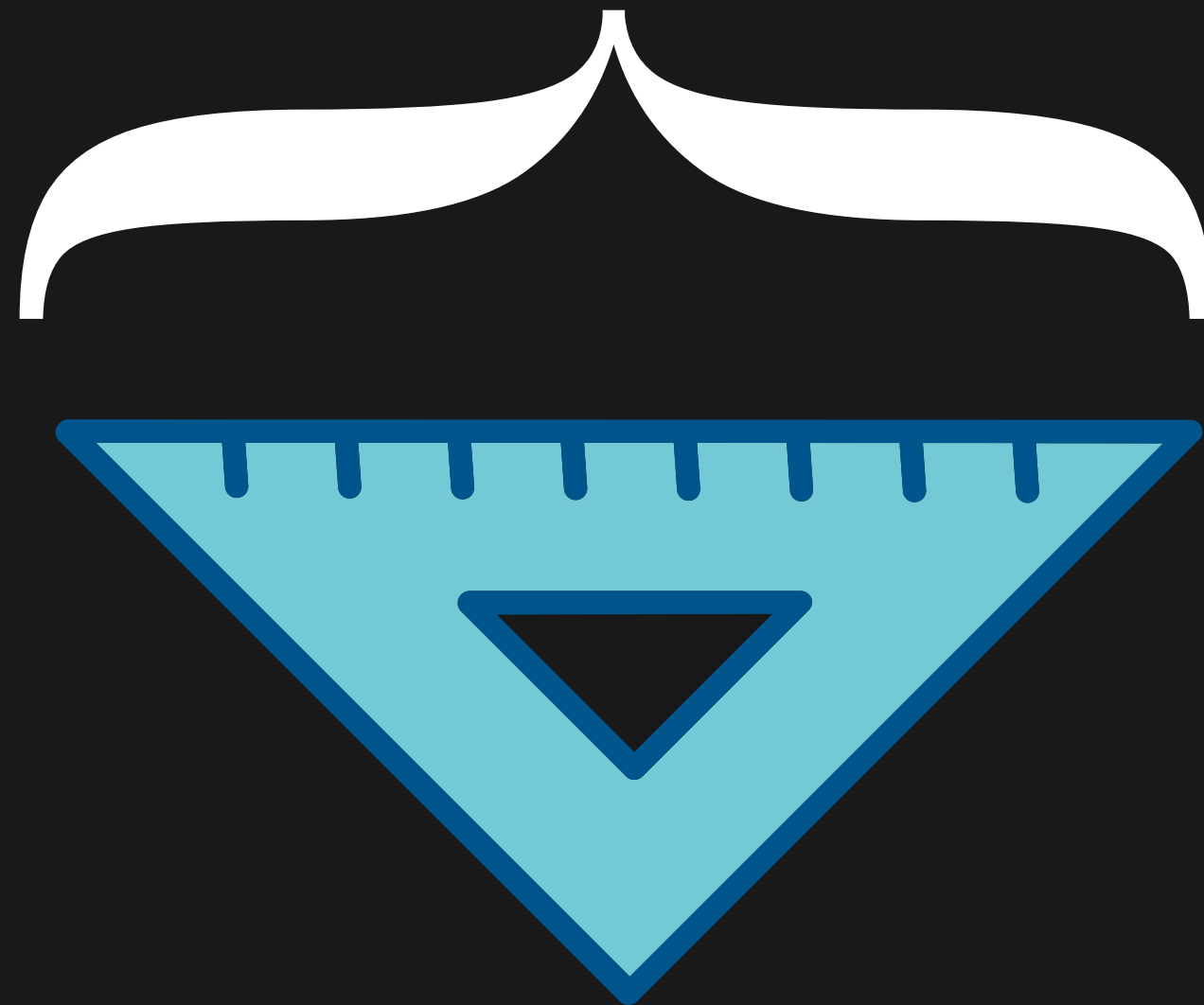






Az **önbizalom** képlete egyszerű

Jelenlegi én



Ideális én

Mi a jó élet receptje?

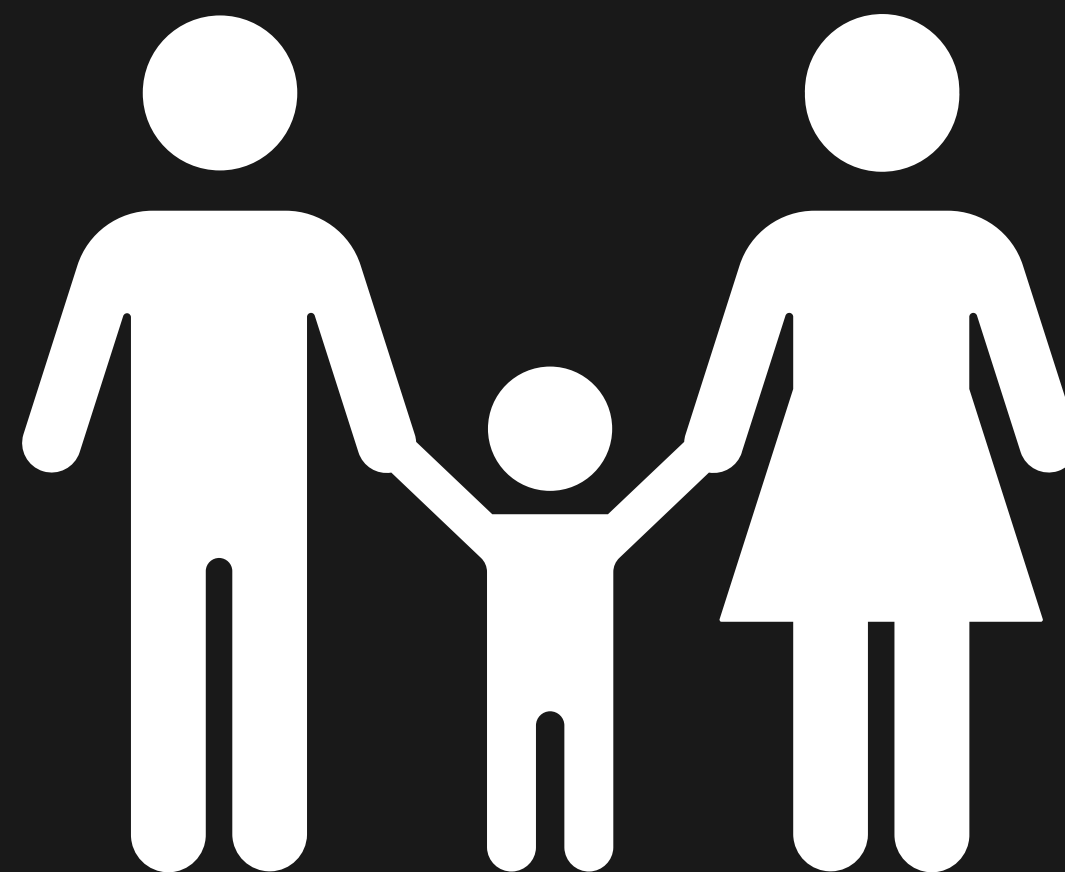
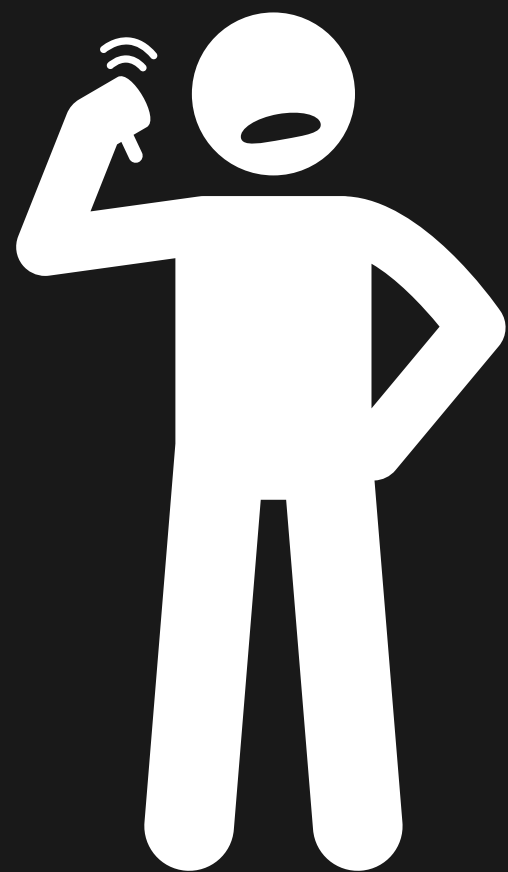


Alapvető pszichológiai szükségletek

1. Spontánitás és játék
2. Egészséges határok
3. Önállóság és teljesítmény
4. Szabad önkifejezés
5. Pszichológiai biztonság, elfogadás, szeretet,
reális visszajelzés, kapcsolat



●REC



A legmélyebb meggyőződések születése

1. Én...

2. Az emberek...

3. A világ...

4. A jövő...







Tanulságok

- Minden, amit régen tettél, azért tetted, mert jót akartál
- Egészséges szemlélet: nem csak ez létezik, felnőttként van más út
- Érthető, amit belül átélsz és nem vagy egyedül



Mik azok a tartályok, amiket be szeretnénk tölteni?

Könyvajánló:



Jeffrey E. Young
Janet S. Klosko

Fedezd fel újra az életed!


ORIOld és társai

II. A gyakorlati megoldás stratégiája

HOGYAN SZERESD MAGAD?

A modul tanulságai

1. Útjelzők és mérföldkövek az önbizalomban
2. Ósi bölcsesség az énünk befogadásához
3. Mit tegyünk konkrétan?

II./1 Útjelzők és mérföldkövek

HOGYAN SZERESD MAGAD?

A változás megértése

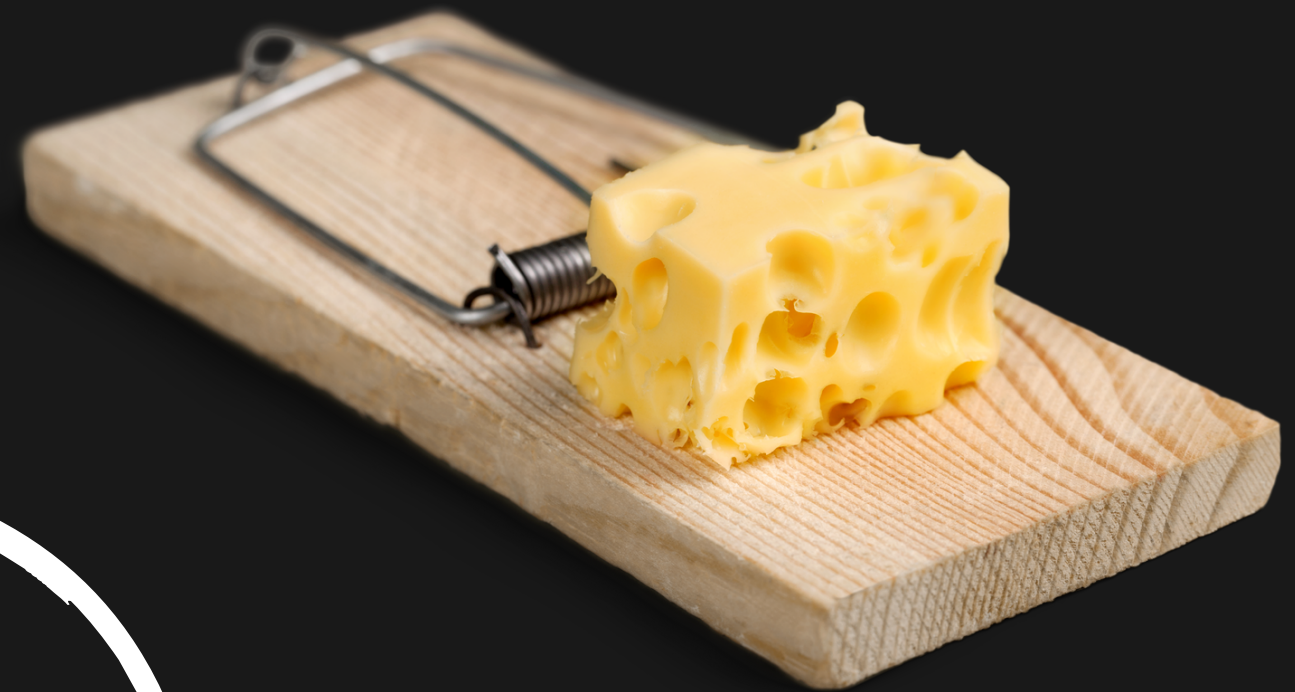
1. Nemcsak a testérzeteidből, de a viselkedéseidből is levonsz ösztönös következtetéseket.
2. Ha a viselkedésed egy önmagát szerető ember viselkedésére hasonlít, a lelked egy része ezt le fogja követni
3. Elég jó vagy már most, rendben vagy magaddal, ez csak extra önismeret

A csapda

Még nem szeretem magam eléggé

Ezért tanulnom kell ezt itt

Ezzel foglalkozom, azaz a viselkedésem alapján...



Rétegenként haladunk

Nem a szorongást kell eltűntetni,
hanem a szorongás miatti szorongást először.

Nem az a baj, hogy nem szereted magad, hanem azzal foglalkozunk,
hogy miért baj az, hogy nem szereted magad eléggé.

Szabad magad nem tökéletesen szeretni. Milyen érzés ez?



JELLEN HELYZET ELFOGADÁSA

PROBLÉMÁK FELISMERÉSE

MEGCSÚSZÁS

FENNTARTÁS

KIINDULÁS

HIÁNYOK
TUDATOSÍTÁSA

GYAKORLÁS

ELSŐ EREDMÉNYEK

EKÖZBEN FOLYAMATOS ERŐK, ELLENERŐK HATNAK

A változás megértése

1. Te ácsolod a saját létrád, lépésről lépésre haladsz a csúcsra
2. Itt is érdemes a kíváncsiságra és kísérletezésre építeni
3. 20-80 szabály a technikákban
4. Nem kell tökéletesen, elég az elég jóra törekvés
5. Merj segítséget kérni pszichológustól



A man in a light blue shirt stands at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text 'álmokból eredmények' (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a large wall covered in a repeating pattern of city names like 'LONDON', 'NEW YORK', 'PARIS', 'MOSCOW', etc. Below this wall is a poster for 'FULFILLED.HU' featuring a man's photo and text in Hungarian. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. Large windows on the right side of the room look out onto a city at night.

II./2 Ősi bölcsesség az éned befogadásához

HOGYAN SZERESD MAGAD?

Sigmund és Anna Freud:

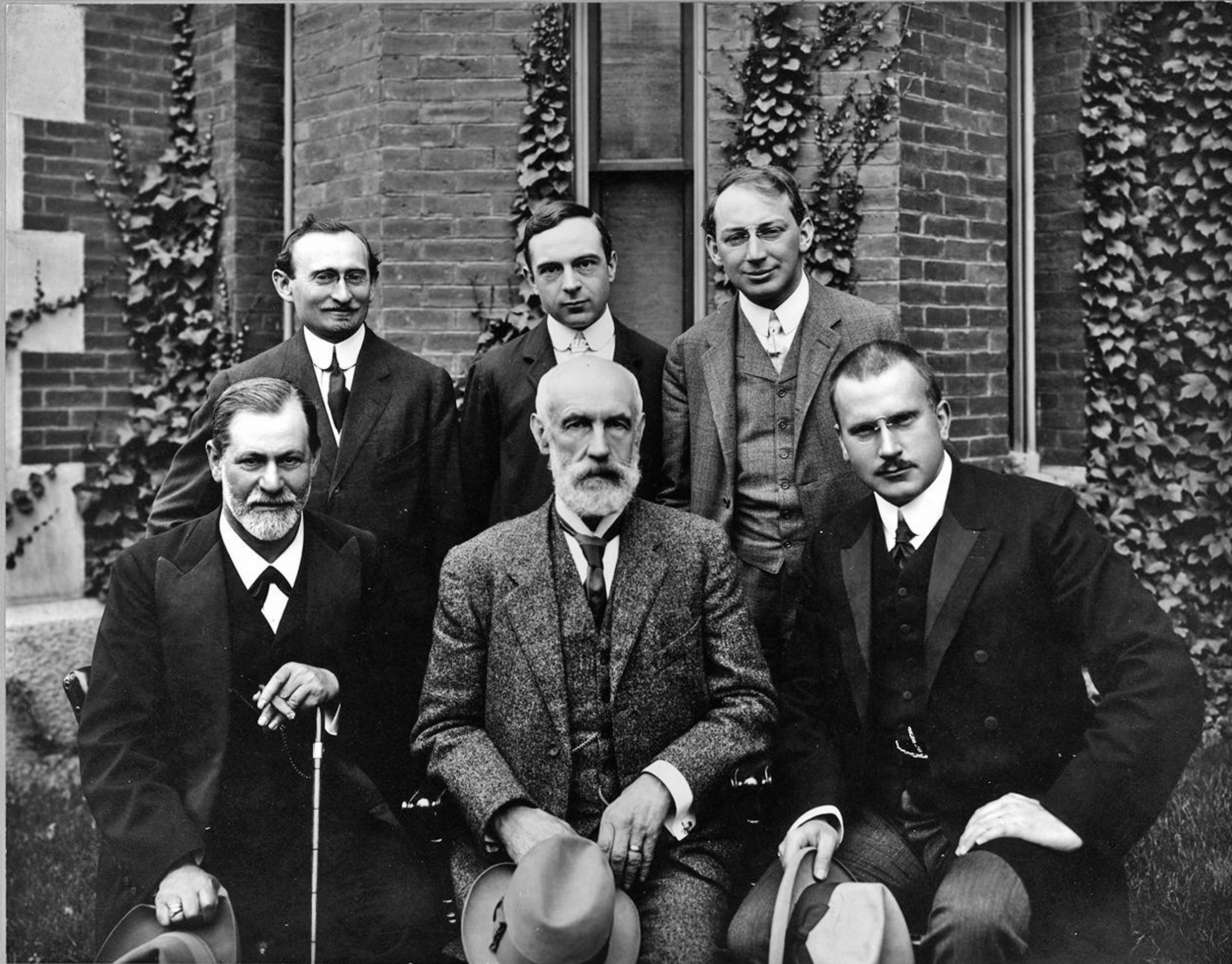


- Létezik tudatos és tudattalan
- Léteznek elhárító mechanizmusok

A. A. Brill

Ernest Jones

S. Ferenczi



Sigm. Freud

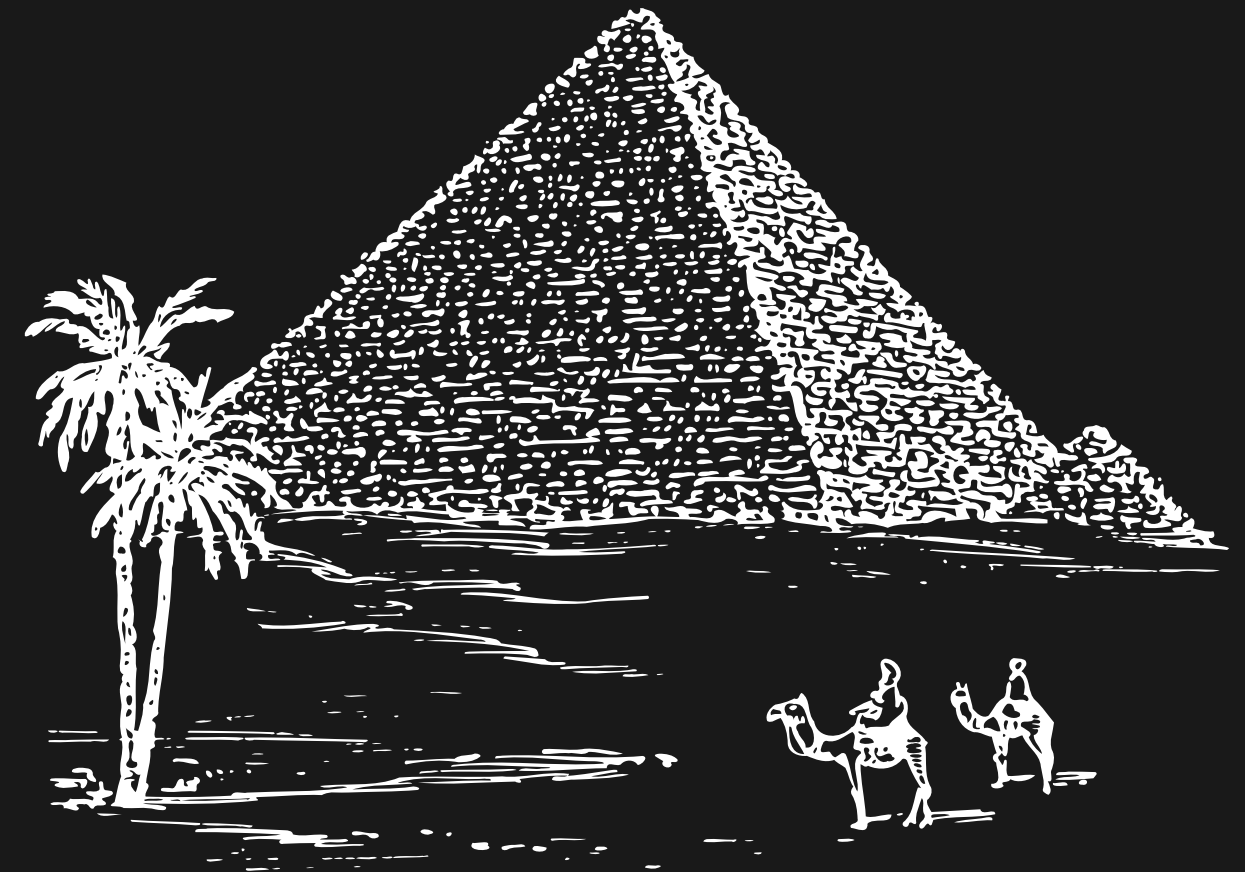
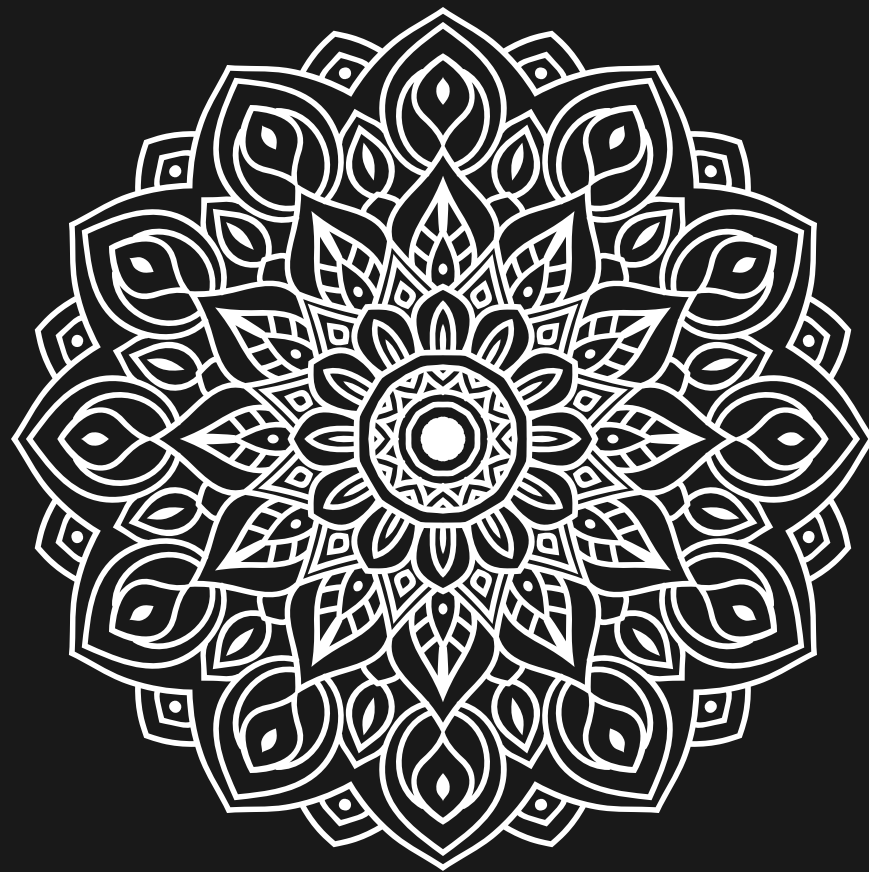
C. G. Jung

Carl Gustav Jung:



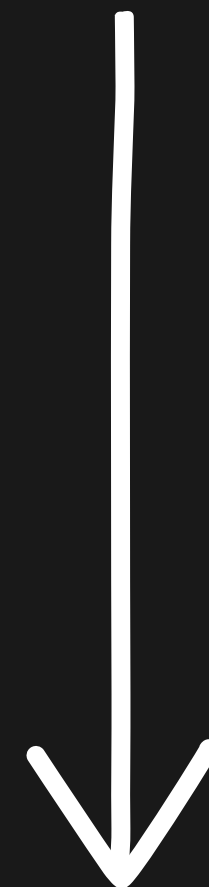
- Oxford és Harvard egyetem tiszteletbeli doktora
- Svájci pszichiáter orvos
- Utazások:
 - Új-Mexikó
 - Svájc
 - USA
 - Kenya
 - Uganda
 - Egyiptom
 - Szudán
 - India

Az emberi lélek és szimbólumai kultúrákon, civilizációkon átívelő



A személyiség különböző rétegekből épül fel

- Persona
- Árnyék
- Ego
- Személyes tudattalan
- Kollektív tudattalan
- Mély-én



Az élet értelmes és célja a mély-én feltárása, az individuáció

Amit én

Nem ismerem Ismerem

Amit mások

Ismernek

Nem ismernek

Persona

Én/Ego

Árnyék

Mély-én

Árnyék:

- Düh, irigység, gonoszság, hatalomvágy, sebezhetőség, vágyak könnyedén ide kerülhetnek
- Példasztori: bulimia szimbolikája, vagy Dr. Jekyll és Mr. Hyde, Hulk, Venom, stb.
- Ha én és mások is "elég jók", akkor mit gondolunk az árnyékról?

A lényeg egyszerűen:

- Jung szerint az emberiség életének célja, kultúrákon átívelően, a mély-én tudatosítása
- Ez úgy lehetséges, hogyha egyre inkább integráljuk a nem-tudatos részeinket
- Mindannyiunknak van árnyék része is, a saját tempónkban ezt is integrálhatjuk

Még egyszerűbben:

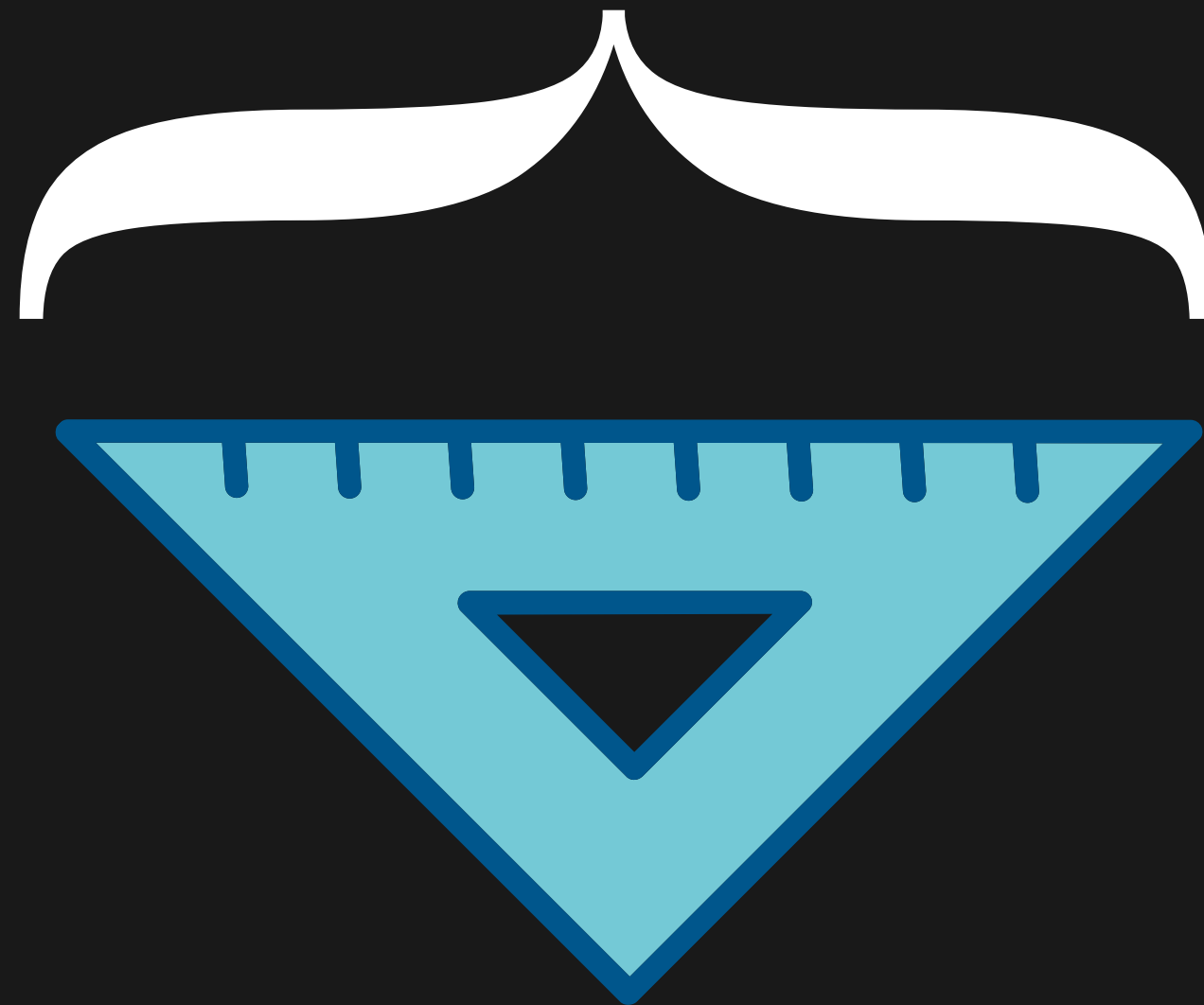
- Érdemes egyre inkább észrevenni magadban, amit korábban nem láttál
- Ha nem tetszik valami, azt is el lehet fogadni
- Amit látsz magadban, azt tudod befolyásolni csak

II./3 Mit tegyünk konkrétan?

HOGYAN SZERESD MAGAD?

Az **önbizalom** képlete egyszerű

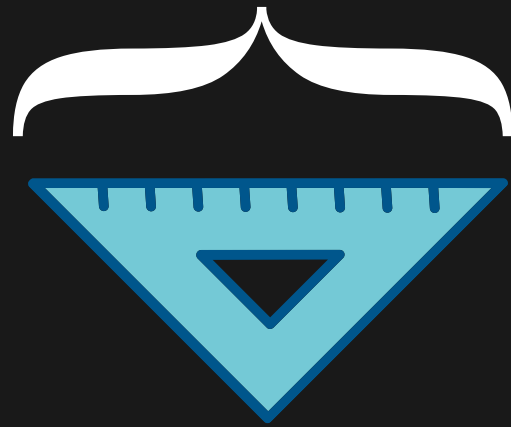
Jelenlegi én



Ideális én

Az önbizalom képlete egyszerű

Jelenlegi én



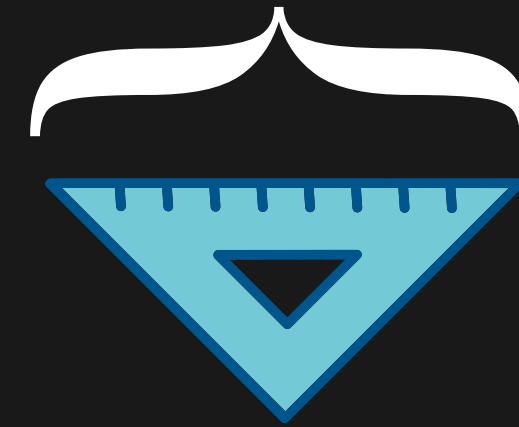
Pontosítsuk az "ideális ént"

1. Te milyen embereket tudsz szeretni, értékelni?
2. Ki az, akire felnézel és miért?
3. Neked milyennek kellene lenned? Milyen lehetnél?

Realisztikus mindez? Esetleg igazságtalan? Egyetértesz itt az ösztöneiddel?

Pontosítsuk a jelenlegi ént

Az önbizalom képlete egyszerű



Ideális én

1. Hol tartasz ehhez képest?
2. Mi sikerül, mi az, ami még nem elég jó/szerethető
benned?
3. Mi az, amit már most is szeretsz magadban?

Pontosítsuk az útvonalunkat



1. Mit teszel, amit biztosan tudod, hogy nem jó?
2. Mi az, amit ebből abba is tudnál hagyni?
3. Mi az, amit ebből hajlandó is lennél abbahagyni?

Pontosítsuk az útvonalunkat



1. Mit teszel, amit biztosan tudod, hogy jó lenne?
2. Mi az, amit ebből meg is tudnál tenni?
3. Mi az, amit ebből hajlandó is lennél megtenni?

Hogyan adj a saját szavadra?

A magadnak tett ígéreteket vegyük véresen komolyan. Ígérjünk magunknak keveset és mindig próbáljuk betartani az ígéreteinket. Ha szünetet ígérünk, azt is, ha csak keveset kérünk, azt is. A halogatást is így kezeljük.



A siker és bukás útja is **apró lépésekből** áll





A siker és bukás útja is **apró lépésekből** áll



Elrakjam most a kávéscsészét? Mossak fogat? Beágyazzak? Ha már megtettem, végülis akkor lehet, hogy felveszem a szebbik pólóm. Ha már a szebbik pólómat vettem fel, végülis lehetek ma extrán kedves a kollégámmal. Ha már extrán kedves voltam, végülis elmehetek munka után edzeni is. Ha már elmentem edzeni és kedves is voltam a kollégámmal, a nap végén a tükörbe nézve büszkeséget érzek.

A siker és bukás útja is **apró lépésekből** áll



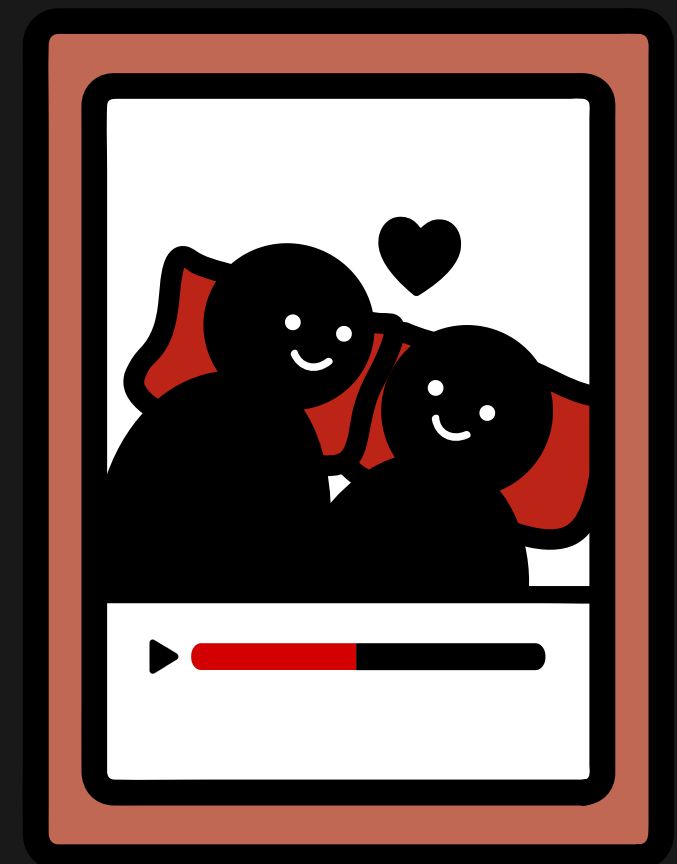
Elrakjam most a kávéscsészét? Áhh inkább elől hagyom. Végülis, a reggelit is kihagyom inkább. Éhesen a kollégámmal is türelmetlenebb vagyok. Ezután beindul a belső önmarcangolás, hogy miért voltam szúrós a kollégámmal. Ha a kollégámmal is szúrós voltam, akkor inkább veszek egy szelet túlárazott tortát, hogy megnyugtassam magam. A torta után belenézek a tükörbe és azt érzem, hogy nem lehetek magamra túl büszke.

A siker és bukás útja is **apró lépésekből** áll



A változás is lépésenként történik. Ha eddig minden nap pornófilmet néztem este és nem vagyok rá büszke, akkor a következő héten a heti 6 nap pornó is előrelépés. Onnan egy újabb lépés a heti 5.

Mi a **realisztikus** haladás, amivel elégedett lehetek? Mérhetően?



Mi segít még?



1. Az önbizalom, önszeretet mindössze szokások összessége. A szokások pedig mindössze apró cselekedetek összessége. Azaz, ha változtatsz a cselekedeteiden, megfoghatóan és beláthatóan
2. A tárgyi emlékeztetők segíthetik az apró döntéseket
3. Evés közben jön meg az étvágy, a cselekedetektől jön meg az önbizalom, önszeretet.

III. Hogyan lesznek szeretetteljes gondolataink?

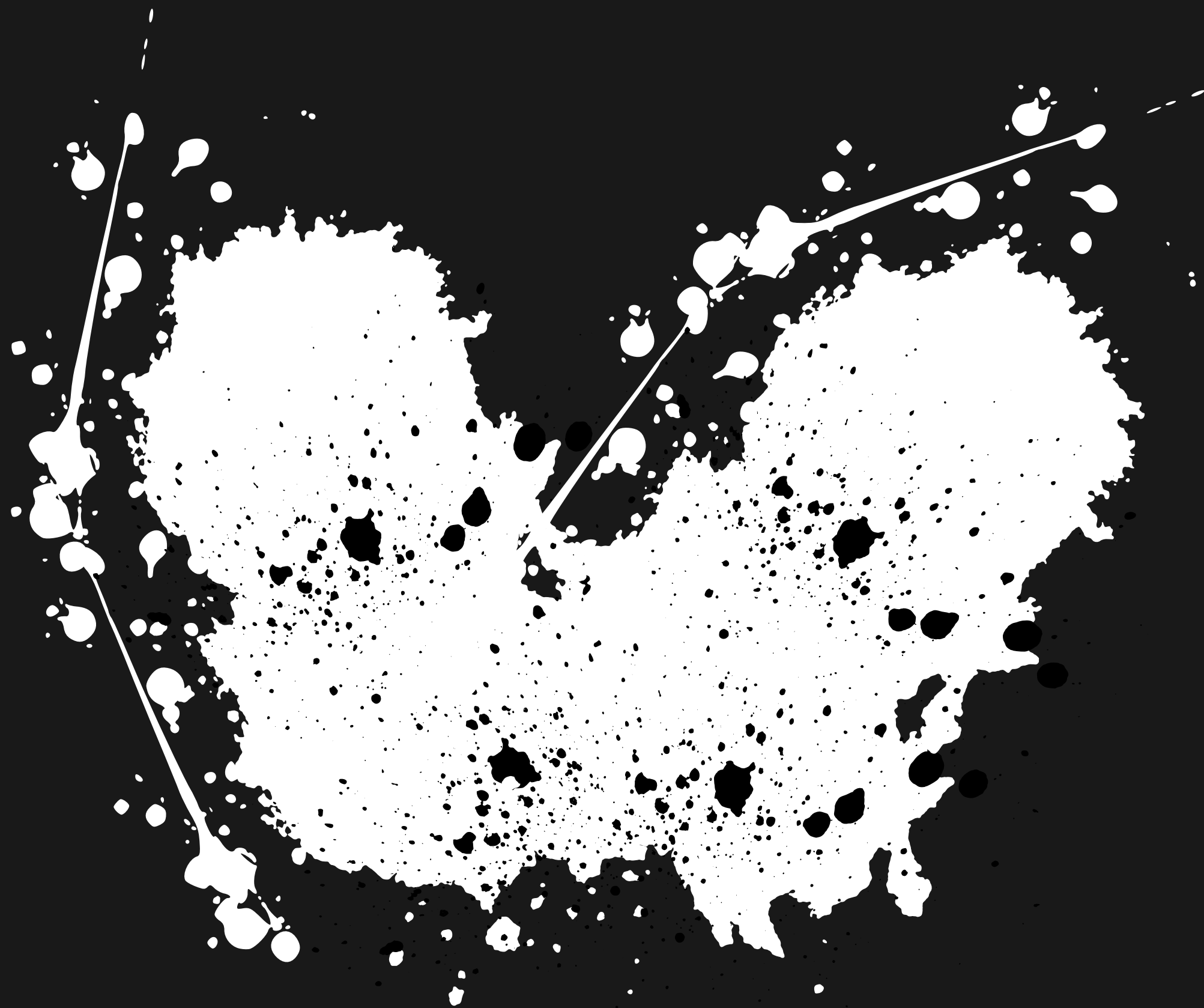
HOGYAN SZERESD MAGAD?

A modul tanulságai

1. A tisztánlátás kulcsa
2. Az átírás két útja

III./1 A tisztánlátás kulcsa

HOGYAN SZERESD MAGAD?





**Mi a baj azzal, ha pozitív
gondolatokra akarunk
hagyatkozni?**

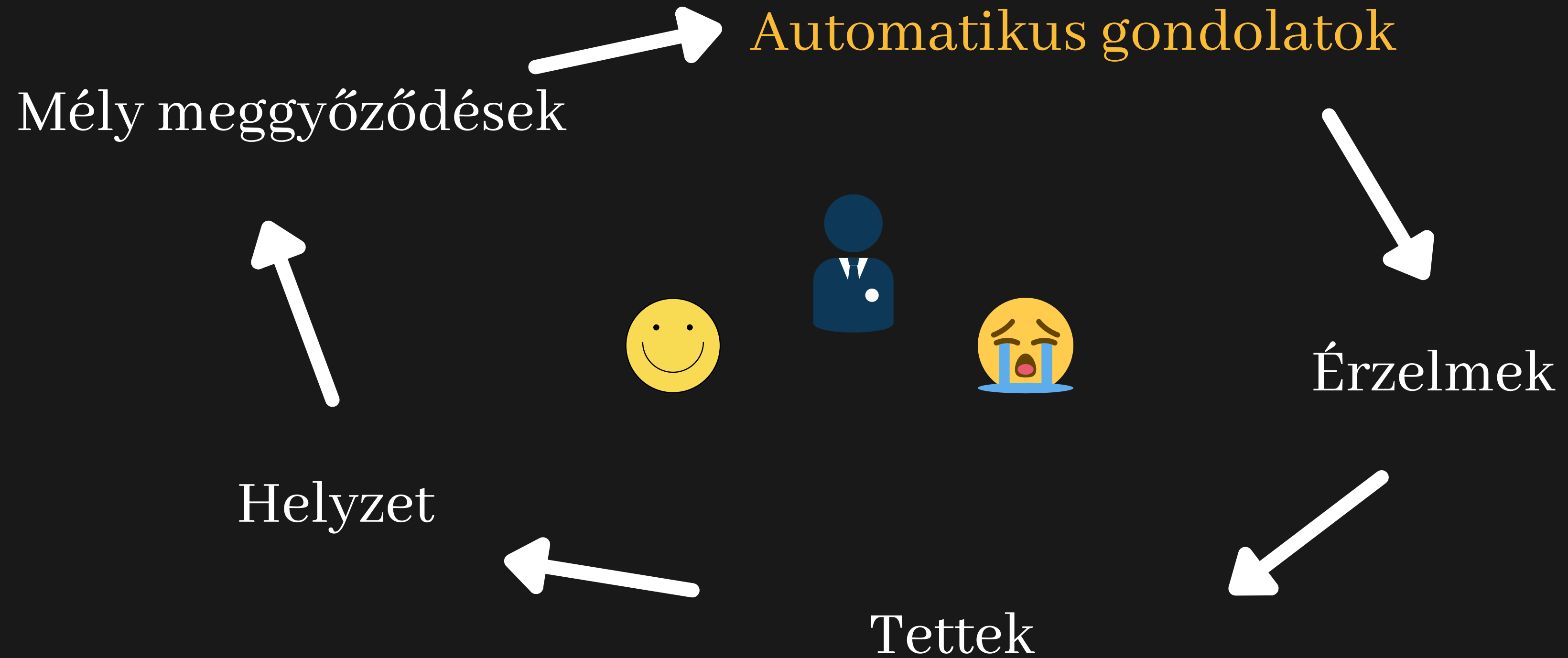
Van,

amit látunk, de nincs ott.

amit nem látunk, de ott van.

aminek túl sok jelentőséget tulajdonítunk.

aminek nem elég jelentőséget.



Észrevétlen torzításaink:

1. Mindent vagy semmit típusú gondolkodás
2. "Kellene" és "kell" gondolatok
3. A pozitívumok leértékelése
4. Elhamarkodott következtetések levonása (gondolatolvasás, jóslás)
5. Érzelmi logika
6. Címkézés
7. Perszonalizáció

Két tény a gondolkodásunkról

1. Gyermekkori "alapigazságaink" is befolyásolják, ahogy látjuk a világot
2. A tied is egy nézőpont, a gondolataid nem biztos, hogy igazak

A man in a light blue shirt is standing at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a large wall covered in a repeating pattern of city names like "LONDON", "NEW YORK", "PARIS", "MOSCOW", etc. In the foreground, the backs of several audience members are visible, some with their hands raised. The room has large windows on the right side.

III./2 Az átírás két módja

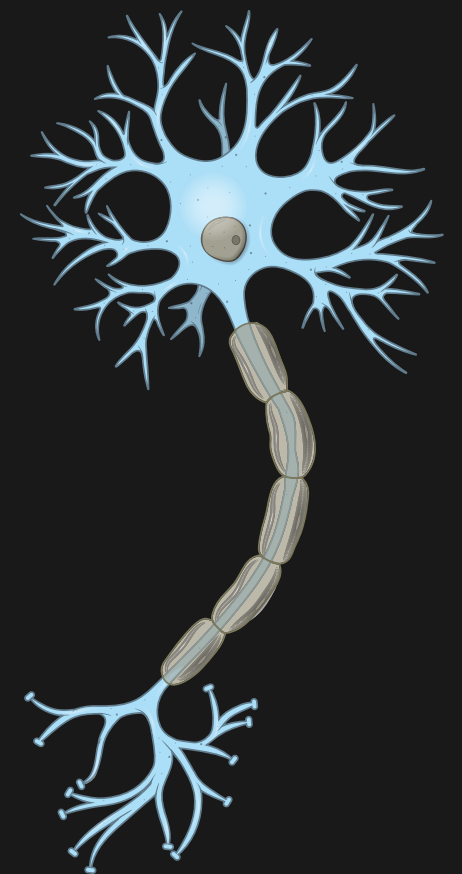
HOGYAN SZERESD MAGAD?

Semmit nem kell elhinned.

Csak a tényekre hagyatkozunk.

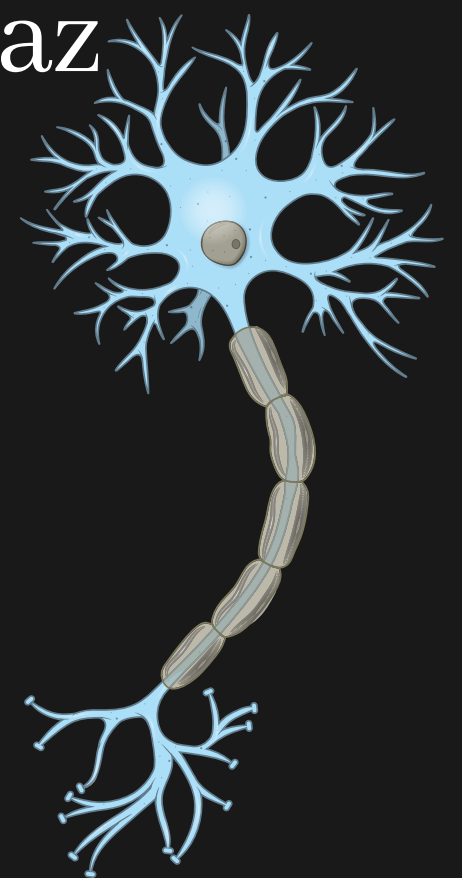
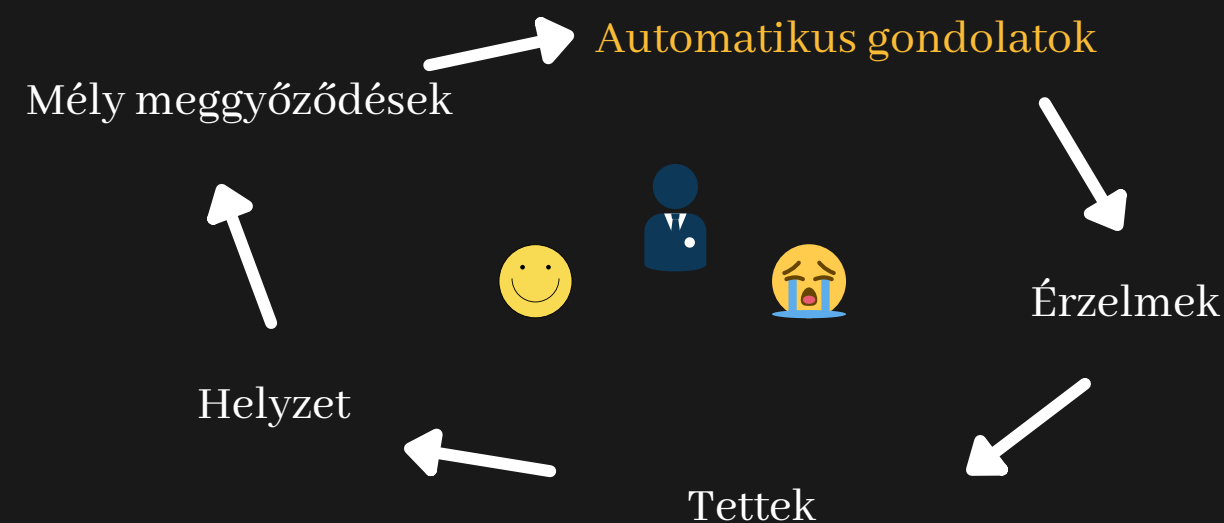
Hogyan építsük le a negatív gondolatokat?

1. Vegyük őket észre időben!
2. Vegyük észre azt, hogy hol nagyítanak, torzítanak!
3. Kérdőjelezzük meg őket minél gyakrabban!



Hogyan építsünk fel a tényalapú, szeretetteljes gondolatokat?

1. Vegyük őket észre, amit értékelhetünk! (alakul a fogzás)
2. Mondjuk ki ezeket a gondolatokat! (szépen haladok az edzéssel, ma voltam edzeni és ez egy lépés)
3. Viselkedjünk új, támogató módokon! (pl. bátorság)



Milyen lehetőségeink vannak?

1. Fókusz irányítása (mi nincs kész vs. mi van kész)
2. A két mód: negatív leépítése, pozitív felépítése
3. Kompetencia felépítése és önbizalom (ha nem csináltad, természetes, hogy még bizonytalan vagy)

A napi gyakorlat

1. Naplóírás a nehezebb pillanatok után, cenzúrázatlanul, majd átvizsgálva a torzításokat. Van-e más forgatókönyv/magyarázat?
2. Mi van, ha nem hiszem el a gondolataim?
3. Átkeretezés: "nincs a világ legnagyobb rendje" vs. "undorító az, ami itthon van"

A man in a light blue shirt stands at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a large wall covered in a repeating pattern of city names like "LONDON", "NEW YORK", "PARIS", "MOSCOW", etc. Below this wall is a poster for "FULFILLED.HU" featuring a man's photo and text in Hungarian. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. Large windows on the right side of the room look out onto a city at night.

IV. Hogyan erősítsük az önszeretetet érzését?

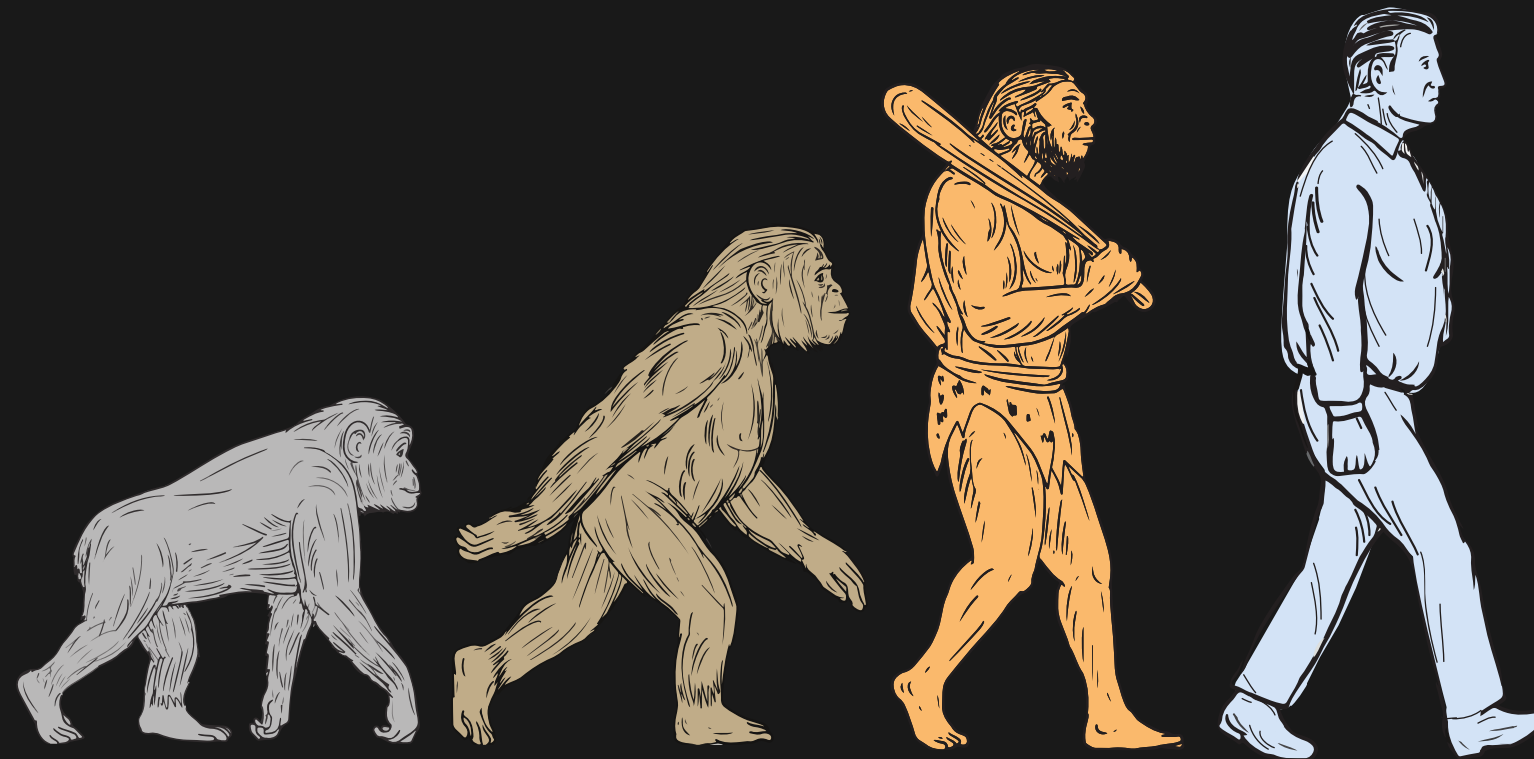
HOGYAN SZERESD MAGAD?

A modul tanulságai

1. Az énrészeink
2. Együttérzés önmagaddal
3. További praktikák nehezebb érzésekre

IV./1 Milyen énrészeink vannak?

HOGYAN SZERESD MAGAD?



Miért vannak érzéseink?

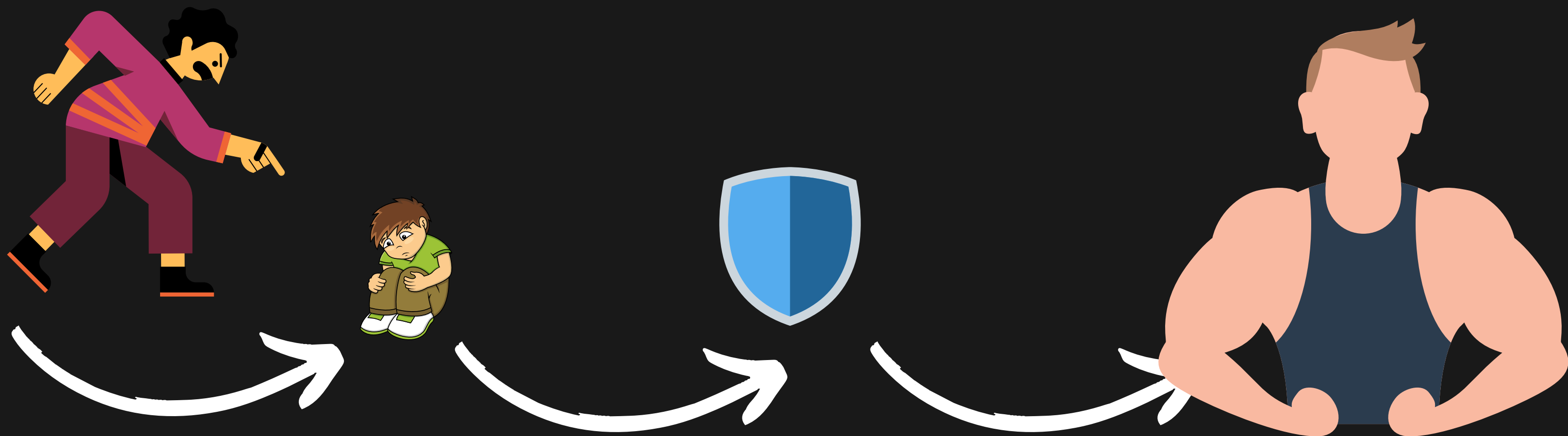


A belső kritikus

A sémamódok alapjai



A sémamódok alapjai



A sémamódok alapjai



- Követelő szülő
- Büntető szülő
- stb.



- Sebzett gyermek
- Dühös gyermek
- Impulzív gyermek
- stb.

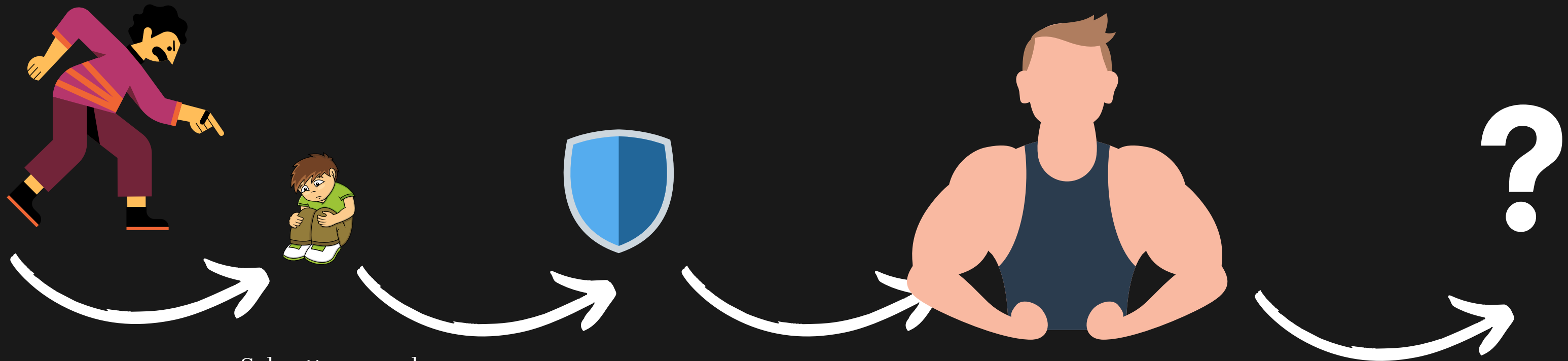


- Eltávolodott védelmező
- Dühös védelmező
- Elidegenedett önmegnyugtató
- Panaszkodó védelmező
- stb.



- Perfekcionista túlkontrolláló
- Önfeladó mód
- Önfelnagyító mód
- stb.

A sémamódok alapjai



- Követelő szülő
- Büntető szülő
- stb.

- Sebzett gyermek
- Dühös gyermek
- Impulzív gyermek
- stb.

- Eltávolodott védelmező
- Dühös védelmező
- Elidegenedett önmegnyugtató
- Panaszkodó védelmező
- stb.

- Perfekcionista túlkontrolláló
- Önfeladó mód
- Önfelnagyító mód
- stb.



- Követelő szülő
- Büntető szülő
- stb.

- Egészséges felnőtt, gondoskodó felnőtt



- Egészséges felnőtt mód



- Boldog gyermek mód

Mi a célunk?

IV./2 Együttérzés önmagaddal

HOGYAN SZERESD MAGAD?



Hogy beszélnél egy gyerekkel?



Hogy beszélnél egy gyerekkel?



HA FÉL...
HA DÜHÖS...
HA SZOMORÚ...
HA CSALÓDOTT...
HA MAGÁNYOS...
HA ELHAGYATOTTNAK ÉRZI MAGÁT...



Hogy beszélnél egy gyerekkel?



NEM KELLENE
EZT ÉREZNE



Az egyik leggyakoribb hiba



JOGOS,
HOGY...,
DE TUDD...



Ami segíteni szokott



**Ez a gyermek benned él.
Bánj vele így!**

A man in a light blue shirt stands at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a poster for "FULFILLED.HU" featuring a man's photo and text in Hungarian. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. The wall behind the speaker is covered in a repeating pattern of city names like London, New York, and Tokyo. The room has large windows on the right side.

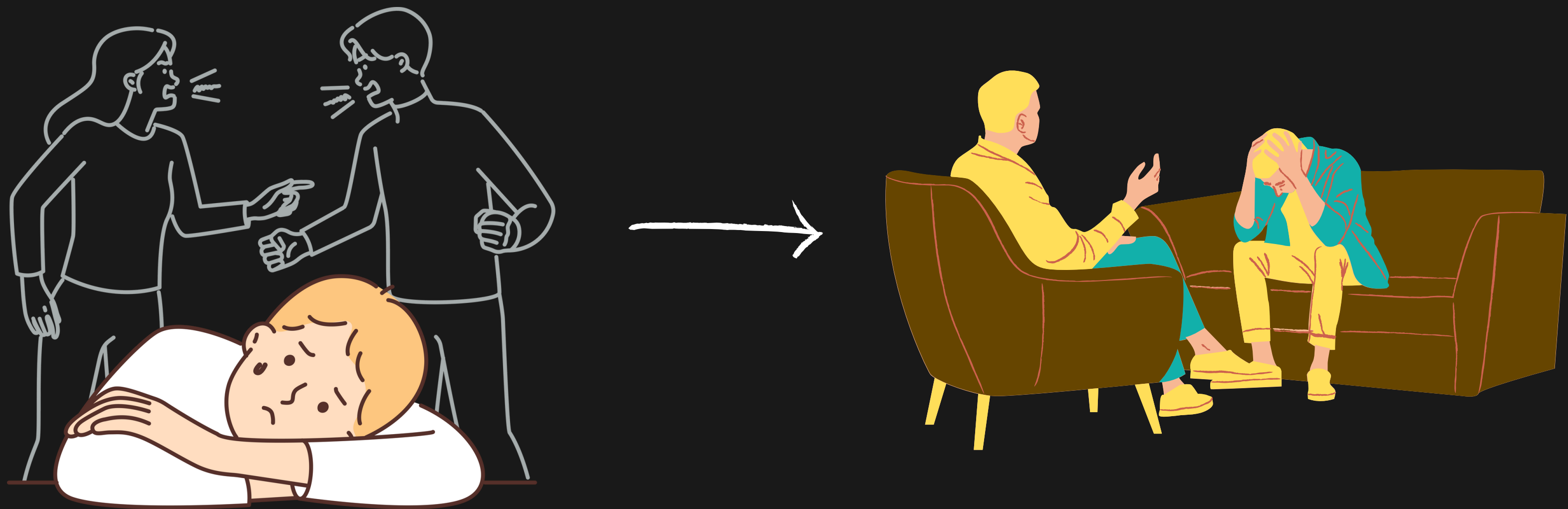
IV/3 További praktikák nehéz érzésekre

HOGYAN SZERESD MAGAD?

A három fő tanulság

1. Szublimáció
2. Mindfulness
3. Öngondoskodás

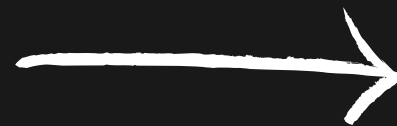
Szublimáció



Szublimáció



Szublímáció





A MINDFULNESS ALAPGYAKORLATTAL



Lét üzemmód

**Tudatos figyelem a jelen pillanati tapasztalásra, akármilyen az.
Érdeklődéssel, kedves befogadással.**

**Minden gyakorlat ennek a tapasztalási módnak a beépítésére szolgál. A
figyelemelterelések, botlások szintúgy a tanulási folyamat részei.**

Hol tartok most



Hol akarok tartani

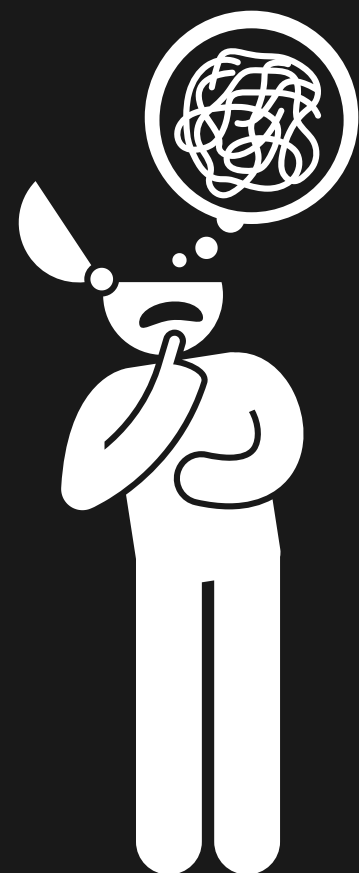
Automatikus doing üzemmód



Létezés üzemmód

A mindfulness 6 alappillére

- 1. Nem ragaszkodás**
- 2. Nem ítékezés, nem tudod elrontani, nem kell semmit megváltoztatni**
- 3. Nincs cél, elvárás, csak kíváncsi tapasztalás, nem kell elérni semmit**
- 4. Bármí jön, szabad jöjjön, nem kapaszkodom bele, hagyom továbbmenni**
- 5. A célokra beszűkült, helyett tág figyelem**
- 6. Türelem, bizalom**



Ez a tapasztalat jó valamire.

Öngondoskodás



V. Kapcsolati megoldás

HOGYAN SZERESD MAGAD?

A modul tanulságai

1. A kapcsolat, mint varázslat
2. Milyen a jó kapcsolat?
3. Összefoglalás

V./1 A kapcsolat, mint varázslat

HOGYAN SZERESD MAGAD?

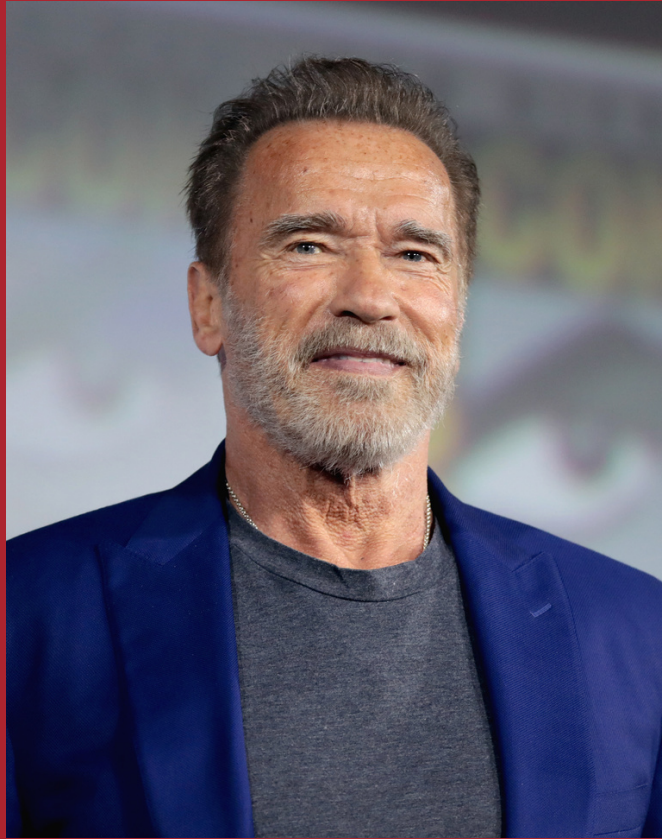
**A társas támogatás a fizikai és érzelmi
jóllét egyik bizonyított pillére**



A társas hierarchia szerepe

RELATÍV VS. ABSZOLÚT HELYZET

*Disc
gyerestálpaló*



**EXTRAVERTÁLT
LÉNYEGRETÖRŐ
GYORS DÖNTŐ
KEZDEMÉNYEZŐ
VERSENGŐ
KONFRONTATÍV**

**EXTRAVERTÁLT
A TÁRSASÁG MOTORJA
A JÓ HANGULAT ÉRDEKLI
SZERETA KÖZÉPPONTBAN LENNI
ÖTLETES, HUMOROS
KEZDEMÉNYEZŐ
GYORSAN DÖNT**

**INTROVERTÁLT
AZ ADATOK, RÉSZLETEK ÉRDEKLIK
LASSAN DÖNT
A PONTOSSÁG A FŐ SZEMPONT
INKÁBB DOLGOZIK EGYEDÜL
FELADATKÖZPONTÚ**

**INTROVERTÁLT
KAPCSOLATORIENTÁLT
SEGÍTŐKÉSZ, TÁMOGATÓ, MEGÉRTŐ
KONFLIKTUSKERÜLŐ
A BIZTONSÁG ÉRDEKLI
LASSAN DÖNT**

Ki az az 5 ember, akivel a legtöbb idődet töltöd?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____





Hogyan indulj tiszta lappal?

A man in a light blue shirt stands at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a large wall covered in a repeating pattern of city names like "LONDON", "NEW YORK", "PARIS", "MOSCOW", etc. Below this wall is a poster for "FULFILLED.HU" featuring a man's photo and text in Hungarian. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. The room has large windows on the right side.

V./2 Milyen a jó kapcsolat?

HOGYAN SZERESD MAGAD?

Milyen a jó kapcsolat?

Röviden: kölcsönösen kielégítő.

Bővebben:

1. Kölcsönös, mindketten lehetnek sebezhetőek, támogatjátok egymást, őszintén
2. Ha tökéletlen is, összességében többet ad, mint amennyi kényelmetlenséget okoz mindkettőtöknek
3. Van tér benne az őszinte gondolataid, érzéseid, szükségleteid kifejezésére
4. Vannak benne közösen átélt pozitív élmények, spontaneitás, játékoság
5. Kölcsönös bizalomra épül, akár gesztusokat érintő támogatás is része lehet
6. Kölcsönös felelősségvállalás és egészséges határok, azokról történő kommunikáció és azok tiszteletben tartása

Könnyítsd meg, hogy szerecsenek:

1. Vállalj felelősséget magadért!
2. Kommunikálj erőszakmentesen, asszertívan!
3. Légy aktív, kezdeményező és támogató, toleranciaküszöbbed!
4. Vállalj felelősséget a saját jóllétedért!
5. Próbálj meg a más nézőpontjával is gondolkodni!

A man in a light blue shirt is standing at the front of a lecture hall, gesturing with his right hand towards a large screen. The screen displays the text "álmokból eredmények" (from dreams to results) over a landscape image. To the left of the screen is a poster for "FULFILLED.HU" featuring a man's photo and text in Hungarian. The audience, seen from behind, is seated in green chairs and many have their hands raised. The wall behind the speaker is covered in a repeating pattern of city names like London, New York, Tokyo, etc. The overall scene is dimly lit, with the screen and poster providing the main light sources.

V./3 Összefoglalás

HOGYAN SZERESD MAGAD?

Összefoglalás

1. Nem kell ezer dolgot tenned, de van ezer lehetőséged
2. Ha megérted magad jobban, az felszabadító
3. Tehetsz egyszerűen azért, hogy büszke lehess magadra
4. Légy jó szülője önmagadnak, időnként megállva
5. Kis lépésenként gyakorolva, stabil, fenntartható eredmények is elérhetőek

Tematika

- I. Így lehetsz megértőbb magaddal
- II. A gyakorlati megoldás stratégiája
- III. Hogyan lesznek szeretetteljes gondolataink?
- IV. Hogyan erősítsük az önszeretet érzését?
- V. Hogyan töltsék a szeretettartályunkat a kapcsolataink?

Az I. modul tanulságai

1. A gyors és fenntartható fejlődés alapjai
2. Az önbizalom kulcstényezői
3. Az önbizalom kialakulása

A II. modul tanulságai

1. Útjelzők és mérföldkövek az önbizalomban
2. Ósi bölcsesség az énünk befogadásához
3. Mit tegyünk konkrétan?

A III. modul tanulságai

1. A tisztánlátás kulcsa
2. Az átírás két útja

A IV. modul tanulságai

1. Az énrészeink
2. Hogyan érezz együtt magaddal?
3. További praktikák nehezebb érzésekre

Az V. modul tanulságai

1. A kapcsolat, mint varázslat
2. Milyen a jó kapcsolat?
3. Összefoglalás

Bence féle TOP3

1. Építs sikerélményeket és támogató kapcsolatokat
2. Próbáld ki a naplózást és a hibákat zsugorítsd valós méretűre
3. Próbáld ki a belső szülői párbeszédet!

Melyik az egyetlen legfontosabb viselkedés, amelyen változtatnod kell, mikor és hogyan teszed ezt?

Összegezzük az elhangzottakat!

M I L Y E N K É R D É S E I D M E R Ü L N E K F E L ?



Köszönöm a figyelmed!
Beszéljünk személyesen!
bbp@fulfilled.hu

Bíró Bence Péter

2x szakkönyv író

pszichológus