

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

Felező

BOLLA HAJNALKA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 15 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

bármilyen eseményre történő felkészülés, illetve elvégzendő munka előtt használható, ha összpontosítani szükséges

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

Mondd a párodnak, családnak, hogy 15 perc nyugalomra van szükséged. Fogd a kedvenc bögrédet, készíts egy finom kávét vagy egy ínycsiklandó teát, amellyel elvonulsz egy kicsit, és írd listát azokról a teendőkről, amelyeket karácsonyig tervezel elvégezni.

Amikor elkészültél, válts kritikus (ha úgy tetszik reális) üzemmódra és a listán szereplő dolgok második FELÉT könnyörtelenül húzd ki. Mivel valószínűleg a számodra fontosabbakat önkéntelenül is előbbre jegyezted fel, rádöbbenhetsz, hogy tényleg mennyi felesleges dolgot felvállaltál volna.

A megmaradt listapontoknál gondold át, kinek a segítségére számíthatsz a megvalósításban, illetve adott esetben ki az, akire azt teljesen rábízhatod.

Ha ezzel megvagy, mosolyogj és adj hálát, amiért ilyen egyszerűen felmentetted magad ötven százaléknyi – valójában teljesen felesleges – tennivalótól és leegyszerűsítetted a dolgodat.

KREATÍV STRESSZOLDÁS

GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Felelő | Írta: Bolla Hajnalka

Egy tollhúzással nagy mértékben redukáltad a stresszt. Ugye, hogy nem is volt olyan nehéz? ;) Akkor már csak következetességre és megbékélésre van szükséged, mert eszerint mész végig a következő heteken és nem rágódsz a listáról száműzött dolgok el nem végzett mivolta felett.

Szeretettel gratulálok, Isten hozott a nem-stresszelők között!

Igazán boldog, meghitt ünnepeket kívánok, amelyre így lelkiileg is felkészült lehetsz és annak napjait teljességben át- és megélheted eredeti rendeltetése szerint!

Ezt a gyakorlatot bármilyen egyéb eseményre történő felkészülés, illetve nagyobb elvégzendő munka előtt használhatod. Ebben az esetben talán nem mindig tudod alkalmazni a „töröld ki felét”-szabályt, de arra így is alkalmas, hogy összpontosíts az előtted álló feladatokra. Az összpontosítás már maga is stresszmentesítő hatással bír.

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és a **Karácsonyi stressz – gondold újra** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/visszateres-onmagunkhoz/gondold-ujra>)*