

A kézikönyv az EFOP-1.2.1-VEKOP-15-2016-00086.
kódszámú

„Családi erőforrás központ kialakítása
Püspökladányban” című
projekt keretében készült.

A kézikönyvet Gyulai Ildikó állította össze.

Közreműködött a Napfényes Támogató Szociális
Egyesület munkatársai.

2018

Nyomta és kötötte a Hektográf Nyomda Püspökladány

Napfényes Támogató Szociális Egyesület

4150 Püspökladány, Petőfi Sándor u. 19.

Telefon: +36 54/ 886-990

Facebook: Napfényes Támogató Szociális Egyesület

Weboldal: www.napfenyesegyesulet.hu

**Sajátos vagy nehéz helyzetben lévő
családokat segítő programok**

Köszöntő

1. Egészséges életvitel

„Nagyon könnyű szert tenni rossz szokásokra, de nehéz velük együtt élni. Jó szokásokra nehéz szert tenni, de könnyű velük élni. A feladatunk az, hogy jó szokásokra tegyünk szert.,,

Bryan Tracy

Sok ember szeretne egészségesebben élni, de nem tudják hogyan-miként tegyék. Ahhoz, hogy változásokat vezessünk be az életünkbe, persze ismernünk kell az egészséges életmód alapjait. Szókratész szerint az egészséges életmódnak 4 alappillére volt, de a mai rohanó világunkban ez 8 pillérré bővült.

Magyarország sajnos nem arról híres, hogy egészséges életet folytatna. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív-és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség tekintetében. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a genetikai meghatározottság felelős, de az esetek túlnyomó többsége a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód 8 alapelvét, amely olcsó, mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családban.

A család szerepe azért is fontos az egészséges életmódra való nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Táplálkozás

A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett

rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk.

Ugyanakkor bizonyított tény, hogy a teljes vegetáriánus (tisztán növényi) étrend is megfelelő lehet. Mindez arra int bennünket, hogy a hús helyett a növényeket (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek) részesítsük előnyben. Egyre több helyen hozzáférhetőek a modern vegetáriánus szakácskönyvek, melyek ötleteket és segítséget nyújtanak az étrendbeli váltáshoz.

Testedzés

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de ennél kevesebbet nem...

Víz

Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter vizet kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezet számára optimális körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlag ember fél liter folyadékot se iszik. Pedig a rendszeres és tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés. Hallgatói kérdés: Az eddigi előadásokban megnyugtattak bennünket, hogy ebbe a leves, egyéb folyadékok is beletartoznak. Tehát hány pohár víz javasolt ezen felül? Válasz: Legalább 6-8 pohár naponta.

Napfény

A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos be is zárnak sokszor a szobába, a munkahelyre a számítógép vagy a televízió elé. Pedig a napsütés jótékony hatásait ki kellene használnunk. Természetesen hangsúlyozni kell azt is, hogy a nyár közeledtével egyre erősebb az ultraibolya sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpont a délelőtt 11 előtti és délután 5 utáni időpontok. Fontos a jó napszemüveg beszerzése, a nagyon olcsó darabok sokszor nem szűrik megfelelően a káros sugarakat.

Mértékletesség

A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye. A mértékletesség nemcsak azt jelenti, hogy mindent csak bizonyos határig teszünk, hanem azt is, hogy egyes, nyilvánvalóan káros dologban egyáltalán nem veszünk részt. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja az alkohol, a kávé fogyasztás teljes elhagyását, a dohányzás teljes mellőzését és természetesen a drogokkal való visszaélést, vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatát.

Levegő

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légzőgyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak.

Ha naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is.

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légzőgyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is.

Pihenés

A rohanó ember általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Pedig ez egyáltalán nem igaz. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot jól és hibátlanul elvégezzen. Ezért mindannyiunknak meg kell aludnunk a szükséges éjszakai alvásunkat. Ez valakinek csak 6 óra, másnak pedig akár 10 óra is lehet. Egy dologban azért egyformák vagyunk: a legfontosabb, hogy mindig éjfél előtt aludjunk el, mert ez az alvás leghihentetőbb módja.

Lelki egyensúly

WHO szerint az egészség, a testi-lelki-szociális jólét. A testi egészségről sokan írnak, de a lelki egészséget elhanyagolják. Ennek hiányában az összes többit sem tudjuk kellőképpen élvezni, és néha az elvesztett lelki nyugalomért nagy árat fizethetünk, akár egy betegség formájában is.

Mi a lelki béke? Szabadság, nyugalom, boldogság, ami mentes a negatív érzésektől és a félelemtől. A lelki béke és nyugalom szerintem a második legfontosabb a testi egészségünk után. Mindannyian szeretnénk boldogok és sikeresek lenni. A munkánkban és a magánéletben is szeretnénk elismerést kapni. A siker az, amikor úgy éljük és olyanná tesszük az életünket, amilyenné mi magunk akarjuk. A nyugati kultúrában sokan küzdenek a sikerért, házért, autóért, a külsőségekért. Ám a kutatások bebizonyították, hogy ezeknek a dolgoknak a birtoklása nem feltétlenül adja meg a boldogságot. A belső öröme, a belső békére kell törekednünk és ez majd meghozza a külső dolgokat is számunkra.

1.1. Egészséges életvitel - Tanácsadás:

A tanácsadás keretén belül felvázoltuk az egészséges élet alappilléreit. A mozgást, a megfelelő táplálkozást, a jó lelki egyensúlyt és ezeknek az eléréséhez szükséges lépéseket. Hangsúlyt fektettünk az ételek és a mozgás kapcsolatára, illetve ezeknek a változására bizonyos élethelyzetekben.

A résztvevő csoport lelkesen vett részt az előadásban. Mindenki tudott egészséges ételt vagy mozgásformát mondani, amely hozzájárul a testi egészséghez. A lelki egyensúly megbeszélésénél sok kérdés elhangzott leginkább az összefüggés kérdésében. Több időt kellett eltölteni ennek a résznek az értelmezéséhez.

Örömmel vették a dicséretet a tudatos étkezés ügyében és többen is jelezték, hogy mostantól jobban meggondolják, mint vásárolnak a boltban. Vidáman telt az előadás időtartama így alig várják a következőt.

1.3. Az egészséges életvitelhez kapcsolódó témában az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg.

Nagyon érdekesnek találtam az előadást. Mindenhol hallani az egészséges életről ugyebár, a közösségi oldalak is ezzel vannak tele, de olyan sokféle információ van, és én rengetegszer láttam, hogy sok baromság is. Vagyis utólag kiderült róla, hogy nem is igaz. Így amikor rájöttem, hogy most erről fogunk beszélni én nagyon örültem, mert szerintem sok dolgot rendbe kellett rakni a fejekben, legalábbis az enyémben biztosan.

Az előadáson kitértünk mindenre, az ételektől a mozgásig és a lelki egészségre is. Sok kérdést tettem fel, mert sok kétely volt bennem. Tudtam, hogy ezek a dolgok az alappillérek, ahogy a kedves előadó mondta, de mivel kirészleteztük jobban, így én is tudtam tágitani a tudásom sokkal alaposabban. Például rengeteg ételről kiderült, hogy amit én úgy gondoltam, hogy az egészséges az végül is nem az, azért mert nem jól készítettem el. Például a rántott karfiol. A bunda nem is jó, mert zsíros, meg hát a liszt és a morzsa. Ez meglepett, mert nem gondoltam, hogy egy egészséges zöldséget ezzel egészségtelenné teszek. A mozgásról tudtam, hogy jó, de azt nem gondoltam volna, hogy egy kis séta is mennyit tud már segíteni.

Amikor kitértünk arra, hogy nem minden ember ugyanolyan, és a korosztályának megfelelően kell megtalálni a hangsúlyt, az nagyon elgondolkoztatott. Mert hát ott az apám, ő élsportoló volt, de most már csak hobbiból csinálja, és olyan egészségesnek néz ki, de mégis olyan sok mindent fájlal, és hát gondolom ezért, mert a teste már nem bír annyit, vagy nem tudom. Mindenesetre elgondolkoztatott.

Szóval szerintem fantasztikus volt, én rengeteget tanultam. Kaptunk jó kis recepteket is, amiket kipróbálhatunk otthon majd, hogy egészségesebbek legyünk. Bár én cukkinit még nem nagyon kóstoltam, de biztos finom. Az egyik receptben az volt, és nagyon kíváncsi lettem.

2. Életmód váltás

2.1.Szokások rabságában

Mindannyian szeretnénk egészségesek és energikusak lenni, és jól érezni magunkat. Azonban nem mindig egyszerű természetes módon élni és megfelelően táplálkozni a mai rohanó világban.

Az aktív életmód, az alacsony kalóriájú és tápanyagokban gazdag ételek fogyasztása csökkentheti a betegségek kialakulását és jelentősen javíthatja az élet minőségét.

Kialakult életmódunkban a legnehezebb a szokásokon változtatni. Ahhoz, hogy megváltoztassunk bizonyos dolgokat, a szakértők szerint legalább harminc napig el kell hagynunk a régi beidegződéseket, és új cselekvési formákat kell kialakítanunk.

Első lépésként jegyezzük fel a naptárba a változtatás kezdetét, majd harminc napig szisztematikusan más, hasznosabb dolgot csináljunk helyette. Például a reggeli koffeinbomba helyett csináljunk húsz felülést, az esti nassolás helyett meg fussunk három kört a háztömb körül. A dolog csak akkor hatásos, ha az egy hónap alatt egyetlen napot sem hagyunk ki!

Ha egy is kimaradt, kezdjük előlről a számolást. Ez az idő elég arra, hogy új szokásokat alakítsunk ki, és ezentúl már ezek fognak hiányozni nekünk. Már nem lesz erőfeszítés az új tevékenységek végzése.

Rendezzük át a lakást

A régi, megszokott környezet persze csábít arra, hogy a lecserélni kívánt életmódunkat folytassuk. Az első lépés, hogy rendezzük át a lakást. A dolog szempontjából mindegy, hogy hogyan, de kerüljön minden bútor más helyre. Főleg az ágyunk, és az a terület, ahol nappal tartózkodunk és a dolgunkat végezzük. A textíliákat, ágytakarót, terítőt, a díszeket, csecsebecsüket is cseréljük ki. Ha dohányzunk, a cigarettát tegyük viszonylag nehezen elérhető helyre, például a szekrény tetejére, hogy csak egy székre állva érhessük el. Ez már elegendő lehet arra, hogy kevesebbszer gyújtsunk rá, bár a teljes leszokáshoz kevés. Ha szeretünk nassolni, akkor mindig jóllakottan menjünk vásárolni, így könnyebb rávenni magunkat, hogy ne vásároljunk édességeket.

A táplálkozás

És el is érkeztünk ahhoz a ponthoz, ami a legtöbb gondot szokta jelenteni. Sokan küzdenek a súlyukkal, és mégis képtelenek átalakítani táplálkozási szokásaikat. Nehéz is, ha a hűtőben hegyekben áll mindaz, amitől meg akarunk szabadulni. A legjobb, ha heti, esetleg havi lebontásban készítünk egy új táplálkozási tervet. Ehhez segítségül hívhatjuk eddigi ismereteinket, szakkönyveket, vagy az internetet. Ezután az ehhez szükséges egészséges nyersanyagokat akár hetente is beszerezhetjük.

Fontos, hogy soha ne vásároljunk többet, mint amire szükségünk van, ötletszerűen meg pláne ne dobáljuk a kosárba a finomságokat.

Fogyasztói társadalomban élünk, ezért nehéz ellenállni egy aktuális csábításnak, de gondoljunk arra, hogy ezt az üzletekben pontosan tudják, és mindig újabb és újabb akciós ajánlatokkal fogják bombázni akaraterőnket. Egy idő után meg fogjuk látni, hogy mi parancsolunk magunknak és nem a csábítónak látszó ajánlatok.

Legfontosabb a három alapelv:

- ha kevesebb energiát viszünk be, mint amit felhasználunk, akkor biztosan nem fogunk hízni.
- Mindig bőségesen reggelizzünk, és módjával vacsorázzunk.
- Kiegészítő tevékenységnek pedig (például filmnézéskor) sohase válasszuk az evést. Inkább kortyolgassunk el egy pohár gyümölcslevet vagy ásványvizet, esetleg egy kis pohár jó minőségű bort.

Új barátok, új szokások

Sokan elmennének sportolni munka előtt vagy után, de egyedül nincs ehhez kellő lelkierejük. Nagyot lendíthet a dolgon, ha szerzünk egy olyan barátot, aki kirángat minket megszokott környezetünkből. Ketten vagy többen bármiféle testmozgás társasági tevékenységgé alakul át. Mivel az ember társas lény, a változásokat így hamarabb tudjuk életünk részévé tenni. A szokások átalakításában nagy szerepet játszanak az érzelmek. Ha nem nyűgként tekintünk egy elvégzendő feladatra, hanem el tudjuk hitetni magunkkal, hogy ez számunkra örömet okoz, akkor már nyert ügyünk van.

Ráadásul itt jön a képbe a sikerélmény, ami újabb motivációt ad. A pozitív visszacsatolás megtörténik, és lassan új mederebe terelődik az életünk.

Egészségünk helyreállítása

Népbetegség lett a depresszió, és rengetegen küzdenek olyan kisebb-nagyobb egészségi problémákkal, amik lelki okokra vezethetők vissza. A városi lét, a sok egyedül élő ember, a rengeteg minket bombázó információ nem természetes számunkra, hiszen évezredekig másképpen éltünk.

A megoldás: töltsünk több időt társaságban, és sokkal kevesebb időt fordítsunk tévézésre, internetezésre. Ha a munkánk során számítógépet kell használnunk, akkor szabadidőnkben lehetőleg ne a monitor előtt ücsörögjünk. Nem véletlen, hogy falun sokkal kevesebb a lelkileg megviselt ember, hiszen sokkal előbbek a kapcsolatok, szinte mindenki mindenkit ismer. Ha valakinek baja van, azt tudja az egész közösség, segítenek neki. A nagyvárosban sokan még a szomszédjukat sem ismerik. Ha hajlamosak vagyunk a rosszkedvre, koncentrációhiányban szenvedünk, egyéb lelki problémáink vannak, akkor tartsunk egy kis önvizsgálatot, és próbáljunk meg a fentebb leírt módszerek valamelyikével változtatni életmódunkon.

De miért nehéz?

Hogy miért is ilyen nehéz változtatni? A nem megszokott dolgok befogadása, minden újdonság elfogadtatása agyunkkal – új, mégpedig elég komoly energiabefektetés részünkről.

Gondoljunk csak arra, hogy este már milyen nehéz egy szakkönyvet olvasni, vagy egy kortárs drámát megnézni a tévében. Nincs elég energiánk az új információkat feldolgozni. Ezzel szemben egy könnyed vígjáték befogadása nem teher, hiszen itt nem nagyon kell gondolkodni.

Ezért könnyebb inkább a jól bevált recept szerint élni. Életünk egy olyan intézmény, ami a sikereket nem adja ingyen. A befektetett erőfeszítéseket viszont sohasem felejt el meghálálni.

2.2. Tanácsadás - Életmódváltás

Az előadás keretén belül megbeszélésre került az életstílus váltás, az egészséges élet előnyei és az életmódváltás nehézségei. Felmerült a lelki erő és a tudatos döntés fontossága, mint első lépés a cél elérése érdekében. A baráti és család általi támogatás és segítség kérdése illetve a kapcsolatokra való kihatása is előtérbe került. Nagy hangsúlyt kapott a test és lélek fejlődése eme időszakban.

A csoport több tagja az előadás alatt jelezte, hogy ő szeretne változtatni, de nem tudja, miként induljon el ezen az úton, vagy, hogy milyen akadályok gördültek eléjük, amelyeket nem tudtak megoldani így feladták. Saját tapasztalatra építettek, így a kudarc élményét tökéletesen le tudták írni, míg a siker érzését csak páran. Miután útmutatást kaptak az előadás során és részletesebben is megérthették a testük reakciót az egyes változásokra, új ismereteik tudatában jelezték is páran, hogy megpróbálják újra, amit már feladtak.

Az előadás nagy érdeklődést váltott ki, a résztvevők sok mindenre rákérdeztek. Kíváncsian várják a további előadásokat is.

2.3. Életmód váltás témával kapcsolatban az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.

Azt gondolom, mindenkinek egyszer eljön a nap, hogy kicsit elhízik, ha akar, ha nem. Például az anyukám is így járt, bár őt nem nagyon izgatta, vagy legalábbis így látszott. Na, mindegy. A lényeg én is így jártam, de engem zavar. Pedig csak pár kiló, de mégis olyan lomha vagyok.

Amikor megtudtam, hogy erről fogunk beszélni én nagyon örültem. Már régen gondolkozom rajta, hogyan tudnám a jelenlegi életem átszervezni, ha mondhatom így, hogy kicsit fogyjak, de mivel nagyon sokat dolgozom, eddig nem nagyon jöttem rá. Azonban ez az előadás sorozat nekem azért sokat segített. Főleg az életmódváltásról. Mindenki okoskodik ugye, hogy így kell, meg úgy kell, de még sose mondta nekem senki, hogyan alakítsam ki magamnak, mire készüljek fel ez által. Például, hogy milyen sokfajta dologban elbukhat a dolog, és mikor kell a legtöbb önuralom! Most beszéltünk ezekről, és jó volt hallani egyben az egészet, és azt is, hogy ha el is bukok elsőre, nem szabad feladni, ki kell tartani.

A napirend átalakítás lesz a legnehezebb. Mert ugye a munka miatt van egy beosztott napirendem, és sokszor nagyon későn érek haza.

Ezzel is van a gond, mert rengetegszer későn kezdek el zabálni, mert ugyebár éhes vagyok...

Na, de a lényeg, hogy én ezek után már okosabb lettem. most már úgy fogom összerakni a terveimet, hogy jobban tudom, mikor optimális mozogni. Meg mutattak egy két olyan mozgási lehetőséget, amit a munkában is lehet csinálni, és ez nagyon jó! Örülök, hogy eljöttem, nekem személy szerint nagyon sokat segített a dolog, és remélem másnak is.

3. Egészségvédelem

A mai modern, rohanó világban folyamatos terheléseknek vagyunk kitéve, mind szellemileg, mind fizikailag. Egészségünk és teljesítőképességünk fenntartása érdekében fontos az életvitelünk rendszeres felülvizsgálata, szükség esetén annak megváltoztatása. A változás, a bevett szokásainkon történő változtatás gyakran nem egyszerű, ám hosszútávon kifizetődő módszer egészségünk megóvása érdekében. Sajnos ennek fontosságát gyakran már csak későn ismerjük fel. Az egészséget természetesnek vesszük, hajlamosak vagyunk kizsigerelni magunkat - testi, lelki és mentális értelemben egyaránt - mindaddig, míg valamilyen rendellenesség nem jelzi szervezetünk egyensúlyának felborulását. Ekkor óriási erőfeszítések árán igyekszünk visszanyerni életünk egyik legfontosabb alapelemét: az egészségünket. De mit is jelent egészségesnek lenni?

Egészen addig, amíg az egészség nem válik igazából fontossá a társadalomban, addig nem lesz áttörés. Ehhez a szakemberek szerint az kell, hogy szervezetünk állapotát nem csak és kizárólag a betegségek/egészségügy oldaláról közelítsük meg.

Általános gond, hogy sokan csak akkor fordulnak orvoshoz, ha már probléma van. A megelőzés mellett az odafigyelés is hiányzik. Fel kell fogni, hogy egészségünk a létező egyik legnagyobb értékünk az életben.

Az egészség és az egészséges életmód fontos elemével a rendszeres testedzéssel már az előzőekben foglalkoztunk. Ahhoz, hogy életfolyamataink megfelelő minőségben működjenek nemcsak testmozgásra, hanem a testünkben lezajló fizikai folyamatok valamint a szellemi és lelki tevékenységek egyensúlyára is szükség van.

Ha valamilyen testi bajunk, problémánk van – például fáj a fejünk – akkor hangulatunk is rossz lesz, szintúgy, mint a közérzetünk. Ha pedig életünk során akadályokba ütközünk, munkahelyi vagy családi gondjaink vannak, akkor lelki problémáinkat legtöbbször testi tünetek is kísérik. Az ilyen érzelmi állapotok szinte azonnal hatással vannak szervezetünkre, amely számunkra ilyenkor jelzést ad. Fájni kezd a fejünk vagy légzési problémáink lesznek, ha például hirtelen pszichés terhelés, valamilyen veszteség ér minket. Hányingerünk vagy hasmenésünk lesz ha például valamilyen megmérettetésre, például vizsgára vagy akár állásinterjúra készülünk. A stressz a bánat és szorongás szinte mindig hasonló tünetekkel járnak, s testünkben későbbre is kiható káros folyamatok indulhatnak el.

Ezeket a szellemet próbára tevő terheléseket leginkább hozzátartozóink, barátaink segítségével lehet legkönnyebben átvészelni. Sokat jelenthet egy beszélgetés vagy bármilyen közös program mely segít elterelni a figyelmet a problémáról. Semmiképp sem érdemes magunkban tartani gondjainkat, mert ezeket sokkal nehezebb egyedül feldolgozni, mint együtt. Komolyabb és súlyosabb esetekben pedig nem szégyen igénybe venni pszichológus, azaz a szakember tanácsát sem. A mozgás és sporttevékenység is kedvező hatással lehet az ilyenkor lejátszódó, mind a testi, mind a lelki folyamatokra egyaránt. Kikapcsol, eltereli figyelmünket.

Nemcsak a ezek a folyamatok befolyásolják egészségünket, hanem testi és környezeti higiéniánk is. Ez nem más, mint az egészségünk megőrzéséhez szükséges tisztaság és testápolás. Ugyanilyen fontos szerepe van életmódunk minőségében környezetünknek is. Ide tartozik lakókörnyezetünk mellett, munkahelyi körülményeink is. Természetesen a higiéniai szokások összefüggésben vannak az illető életkorával és életvitelével. Már gyermekkortól törekedni kell a megfelelő rend, tisztaság és testápolás kialakítására valamint a szűkebb – tágabb környezetünk értékeinek megóvására.

Mindezek hozzájárulnak ahhoz, hogy mindennapjainkban is harmóniában éljünk környezetünkkel valamint saját magunkkal, ezáltal egészséges életvitelt folytassunk.

3.2. Tanácsadás – egészségvédelem

A mai előadás az egészségünk fontosságáról és annak megőrzéséről szólt. Mi az, amitől egészségesek maradunk illetve hogyan vigyázhatunk testünk egészségének fenntartására. Milyen ételeket, italokat és fogyasztási cikkeket érdemes elkerülni vagy fogyasztani. A mozgás szerepét is kiemeltük, és az ilyenkor felmerülhető betegségek vagy sérülések elkerüléséhez szükséges lépéseket is megbeszéltük.

Az előadáson résztvevők aktívan részesei voltak az információk összegyűjtésében. Mindenki próbált egy-két általa ismert tényt hozzátenni a dologhoz, a többiek pedig érdeklődve figyeltek. Az ismereteik összegyűjtése majd kiegészítése után együttesen felépítettünk egy egészség megőrzési tervet. Örömmel vették az új meglátásokat és lelkesen várják a következő előadást.

3.3. Az egészségvédelem című témakörben az alábbi észrevételek fogalmazták meg a résztvevők.

Állandóan ez megy mindenhol, még a csapból is ez folyik. Már elég fárasztó ezt hallgatni, hogy őszinte legyek. Hogyan védjük meg az egészségünket, miket ne használjunk stb. Meg hogy miben milyen káros anyag van....Szóval szerintem elég unalmas volt erről beszélgetni.

Szerintem az emberek ezt túlgondolják. Mindenki védi magát mindenféle dolgoktól, a végén majd egy irodában fognak meghalni, mert semmit sem fog tudni elviselni a szervezetük. Az előadás alatt is figyeltem, hogy a többiek milyen érdeklődve hallgatták a dolgot, pedig biztos ők is sokszor hallották már ezt. Jó mondjuk azt még sose hallottam, hogy ha futok, mivel tudom az ízületeimet védeni, meg kezelni, ha fáj, de ez a rengeteg „ezt ne idd, ezt ne edd” dolog engem már untat. Amikor az én nagyszüleim fiatalok voltak, sokkal kevésbé nézték meg, hogy miben mi van, vagy mit ehetnek vagy nem, örültek, hogy van mit enni. Nem válogattak! Most meg már mindenki megvan örülve, hogy „jaj ne igyál gyümölcslevet, mert tele van cukorral, gyere idd ezt a akármit, mert ez jobb!” Minden csak az eladásokról szól nem is az egészségről. Otthon kell megtermelni a gyümölcsöt meg zöldséget, abban biztos nem lesz semmi olyan anyag amiről ne tudná! Elnézést, de ez engem nagyon felbosszant.

Maga az előadás jó volt, csak a téma engem felhergel. Mert szerintem túl van gondolva, és olyan szintű figyelmet kap, ami felesleges már. Szóval inkább a téma a gondom. De az előadó jó munkát végzett, szép tematikus feldolgozás volt, és érdekesen próbálta beállítani. Mondott okos dolgokat is, és élvezhető stílusa volt. De akkor is feleslegesnek találtam az egészet.

4. Prevenció és tudatos döntés

Ismerős a mondás: “az vagy, amit megeszel”? Testünk azokból az anyagokból épül fel, melyeket nap, mint nap a szervezetünkbe juttatunk. Élelmünk legfőbb energiaforrásunk is, erőt ad ahhoz, hogy mozgásban tartsuk a testünket és elménket, és ahhoz is, hogy fenntartsuk szervezetünk védekező-képességét, egészséges működését. Nem mindegy hát, mivel tápláljuk e kényes rendszert!

Hagyományosan szilveszterkor teszünk fogadalmakat, pedig bármelyik percben van lehetőségünk kimondani: “megváltoztatom a szokásaimat, változtatok az életmódomon, átalakítom az étrendemet”. Mindez persze csak akkor tud igazán működni, ha a bevásárló listánk tartalmán, és azon túl is változtatunk, önmagunk is változunk. Ha egy-egy reggel, amikor belenézünk a tükörbe, belegondolunk abba is, hogy “MIT JELENTEK MAGAMNAK?”, akkor már tettünk egy lépést az életmódváltás felé. Természetesen egy lépéssel közelebb lenni a célunkhoz közel sem jelenti, hogy meg is érkeztünk!

Az orvostudomány ma már szinte csodákra képes, így a fejlett országok népessége egyre tovább él, az átlagéletkor folyamatosan nő. Hogy akkor miért ez a nagy felhajtás az egészséges élet körül? Gondoljunk csak bele! Nem mindegy, milyen minőségben élünk egyre tovább: betegen, vagy - a lehetőségekhez képest - egészségesen!

Táplálkozásunkat akkor tekinthetjük egészségesnek, ha a különféle ételek, élelmiszerek és italok olyan arányban és mennyiségben szerepelnek fogyasztásunkban, hogy a belőlük nyerhető energia és esszenciális tápanyagok fedezik a szükségleteinket; egyúttal nem jelentenek a szervezetünk tényleges igényeihez képest túlzott bevitelt, tehát megfelel az egyéni testfelépítésünknek, aktuális életkorunknak és általános fizikai aktivitásunknak. Az ilyen táplálkozásról általánosságban elmondható, hogy kiegyensúlyozott, változatos és rendszeres, a megfelelő mennyiségű tápanyagcsoportok mellett kellő mértékben tartalmaz élelmi rostokat, és nem tartalmaz egészségkárosító elemeket az egészségre veszélyes mennyiségben (ilyenek lehetnek például a szervezet számára szükséges nyomelemek is). Az egészségtudatos táplálkozás csökkenti a betegségek kockázatát, hozzájárulva mind a fizikai, mind a mentális egészségünk megőrzéséhez.

A betegségmegelőzés az egészségtudatos életmód harmadik alapköve, melyről hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Amikor betegségmegelőzésről, vagy egészségmegőrzésről beszélünk, akkor a legkülönbébb nyavalyák elkerülése helyett sokkal inkább az általános állapotunk megőrzésére, és az akár genetikailag valószínűsíthető betegségeink elkerülésére gondolunk.

Mindennek szerves része a megfelelő pihenés, a szellemi és fizikai regeneráció időszaka. Az alvásszükségletünk a kor előrehaladtával csökken, felnőttek esetén átlagosan 7 óra. Egyes kutatások szerint az ennél kevesebb és több alvás is növeli a szív és érrendszeri kockázatokat, mivel fontos egészségmegőrző anyagok termelődnek éjszaka a szervezetben, különösen az éjfél előtti időszakban.

Nappali aktivitásunkat a pihenés ideje és minősége nagyban meghatározza, de valószínűleg legtöbbszörnek vannak már erre vonatkozó tapasztalatai, különösen életünk stresszes időszakában.

Az egészségtudatos életvezetési alapelvek három fő kategóriája hétköznapi nyelven az étkezés és diéta, a testmozgás és a proaktív betegségmegelőzés (tehát a táplálkozás, az aktív életmód és az egészségmegőrzés). Az alapelvek összessége a testi-lelki harmónia megteremtését szolgálják és szükségesek a kiegyensúlyozott élethez.

Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra történik, hanem egy folyamat eredményeként jön létre, amit több tényező is befolyásol, kezdve a már gyermekkorban kialakuló szokásoktól.

Mivel erőnlétünket, fizikai és szellemi teljesítő-képességünket a testünkben zajló összetett biokémiai folyamatok határozzák meg, – melyeket nagymértékben befolyásol az életvitelünk –, ezért nem mindegy milyen életformát választunk!

4.2. Tanácsadás - Prevenció és tudatos döntés

Ebben az előadásban összegeztük a megelőzéshez szükséges lépéseket, majd a tudatos döntés folyamatát. Részletekbe menően kitértünk az elhatározás fontosságára és a cél eléréséhez szükséges akaraterő megteremtésére. A lelki egyensúly és a megfelelő hozzáállás kialakítására is hangsúlyt fektettünk.

A csoporttagok az előző előadások anyagából rengeteg információt felsoroltak, és örömmel tudatosodott bennük, milyen szintű összefüggés van az elhangzottak között.

Megerősödött bennük a prevenció fontossága, és figyelmesen hallgatták a tudatos döntéshez szükséges elhatározásokat. Többen is jelezték az akaraterő hiányából adódó problémák leküzdésének nehézségét, és tanácsot kértek a lelki elhatározottság megerősítéséhez. Aktív részesei voltak az egész előadásnak, és várják a folytatást.

4.3. A prevenció és a tudatos döntés téma kapcsán az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.

Elég sokrétű volt ez az előadás. Olyan döntésekről beszéltünk, amelyek meghatározzák az életünket. Illetve megelőzésekről, mint probléma, vagy konfliktus megelőzés, meg hogy majd a gyerekeinket hogyan tudjuk tanítani arra, hogy ne csináljanak valamit. Szerintem nagyon érdekes volt!

Én például dohányzom, és mindig elgondolkoztam rajta, hogy miként is kezdtem el cigizni, minek a hatására lettem én is függője. Jó persze, én vettem a számba az első cigit, de maga az inger már előtte jelen volt az életemben. Mert nekem mindkét szülőm dohányzik. A megelőzésről beszélgetve jöttem rá, hogy velem erről sose beszélgettek el a szüleim. És amikor tinédzserként elkezdtem cigizni, akkor persze jött a leszidás, meg a vita meg a veszekedés. Most gondoltam csak bele, hogy mégis mennyivel másabb lett volna a dolog, ha például hallok azokról a szörnyű dolgokról, amit a kátrány tesz a tüdőnkkel. Bár lehet nem változtatott volna, nem tudom, mindenesetre, most már tudom, hogy majd az én gyerekeimnek biztos, hogy erről fogok beszélni.

A másik nagyon hasznos dolog számomra az elhatározás megbeszélése volt. Régóta dohányzom, azonban párszor már megpróbáltam letenni. De eddig mindig visszaestem, sose jött össze. Úgy véltem, hogy a környezetem miatt, mert a haverok is csinálják, és így rossz hatással vannak rám, de most már másképpen gondolom. Szerintem nem voltam eléggé eltökélt. Nem tűztem ki eléggé határozottan magamnak, hogy miért is akarok leszokni. Most beszélgettünk erről is, én még fel is dobtam ezt a kérdést, hogy miként kellene ezt csinálni, és adjanak tanácsot.

Kaptam is ám jókat! Volt egy srác, ő már leszokott pár éve, és rengeteg jótanáccsal szolgált, hogy ő miként kezdett bele. Szerintem majd én kipróbálom, csak először az elhatározásomat erősítem meg, mert eddig is mindig az volt a gond. Számomra ez az előadás nagyon hasznos volt, jó volt ezekről hallani és tanulni.

5. Célkitűzések

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni. Az egészséges táplálkozás lényegét sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember. Ezért fontos az, hogy a kitűzött célokkal könnyítsük meg az elhatározásunkat.

Sorsunk kovácsa mi magunk vagyunk – Fogalmazzuk meg, írjuk le, mi motivál(hat) minket az életmódváltásban! Ismerjük fel, hogy mi magunk vagyunk felelősek a tetteinkért; csak mi magunk tehetünk azért, hogy fogyjunk/hízzunk/erősödjünk. A motivációnkat köthetjük *konkrét eseményhez* is (pl. „Szeretnék beleférfni a menyasszonyi ruhámba”), de az *általános értékek* többet segíthetnek. Ilyenek az egészségi állapot javítása/fenntartása, az önbizalom növelés, az időskori üzleti problémák elkerülése stb.

Ne feledjük, mások vagyunk!

Az egyik legfontosabb alappillér, hogy az életmódprogramnak, így az étrendnek is mindig egyénre szabottnak kell lennie. Az „mindenkire igaz” ajánlások nem működnek hosszútávon. Félreértés ne essék, az általánosítások működhetnek, de csakis addig, míg nem grammokról, kalóriákról; pontos számokról beszélünk.

Reformáljunk!

Nem újat építünk, hanem átalakítunk. Ez annyit tesz, hogy mindig a meglévő étrendünket alakítsuk át. A legtöbben, főleg az idősebb emberek már nehezen adnak le kialakított rutinjukból, meglévő szokásaikból. Legyünk türelmesek magunkkal szemben! Reális célokat tűzzünk ki! Egyik változás, változtatás hozza magával a másikat.

Rendszer(esség), tudatosság

Nemcsak táplálkozás, hanem életünk minden területén fontos a rendszer kialakítása. Egyénfüggő, hogy ez kinél mit jelent.

Ha 30 éve reggeli nélkül indultuk munkába, s elképzelni sem tudjuk, milyen lehet jól teletankolni hajnalban, ne erőltessük! Alternatív megoldásra kell törekedni: változtatni, de kompromisszumokkal.

Fontos a tudatosság. Tervezzük meg a rendszert, figyeljünk oda, mit és mikor eszünk. Tanácsos táplálkozási naplót vezetni pár napig, amit visszaolvasva sokszor megdöbbentő eredményt tapasztalunk.

Minden étkezéshez zöldség és/vagy gyümölcs

Nagyon sokszor emlegetett ajánlás, de annál fontosabb. Nem maradhat el úgy egy étkezés sem, hogy nem fogyasztunk hozzá vitaminban és ásványi anyagban gazdag zöldséget, gyümölcsöt (ha lehet, akkor nyersen és frisset). Amíg ezt nem valósítottuk meg, addigra kár lenne további újdonságokat bevezetni.

Ismerkedjünk az alapanyagokkal, élelmiszerekkel, technikákkal

Tanulmányozzuk a számunkra még ismeretlen alapanyagokat, élelmiszereket és azok címkéjét. Ha eddig félve suhantunk el a „bio” vagy „reform” polcok előtt, időzzünk el előttük. Jópofa, új íz világot képviselő köretetek is fellelhetünk, melyekkel változatosabbá tehetjük az étrendünket. Készítsünk rakott ételeket kölessel, hajdinával. A barna lencse helyett próbáljuk ki a mindössze 15-20 perc főzést igénylő vöröslencsét.

Igyunk elegendő, minőségi folyadékot

Ha lehet, ásványvizet, (tisztított) csapvizet vagy ízesítetlen gyógyteát, s *legalább* 1,5-2 litert naponta. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a folyadékbevitel fontosságát, de legtöbben ezzel küzdenek a legtöbbet.

Ha segít, töltsünk le telefonunkra vízivásra készítő applikációt (ilyen pl. az ingyenes *Aqualert* alkalmazás), készítsük be magunk elé a poharat/üveget, esetleg cetlikkel/telefonos riasztásokkal emlékeztessük magunkat a 20 percenkénti 3-4 kortyra.

Csak természetesen

Igyekezzünk mi magunk elkészíteni ételeinket, kerülni az ízfokozókkal, adalékanyagokkal „dúsított” vagy félkész termékeket. Vásároljunk be fűszerekből, ízesítsünk változatosan. Így sem a főzés, sem az elkészített finomság nem lesz unalmas, egyhangú, nem beszélve arról, hogy egy finoman ízesített étel az emésztést is segítheti, javíthatja – ellentétben a mesterséges ízfokozókkal.

Türelem

Tény, hogy a fogyás lehet gyors ütemű, de az eredmény valószínű rövidtávú marad és visszajönnek a leadott kilók – vagy annak duplája. Hosszútávban gondolkodjunk, adjunk magunknak időt! Ahogy legtöbbször a lerakódott plusz kilók sem 1-2 hónap alatt jöttek fel, úgy leadni sem lehet azokat olyan könnyen. Mindig reális célokat tűzzünk ki magunk elé. Heti 0,5-1 kg fogyásban gondolkodjunk, mely bár lassúnak tűnhet, de biztonságos. A lassú fogyás nem okoz hangulatingadozást, koncentrációs zavarokat, rosszuléteket, anyagcserezavart vagy egészségkárosodást.

Az életmódváltást fogjuk fel tanulásként: tanuljuk a testünk jelzéseit; az élelmiszerek tulajdonságait és hatásait a szervezetre nézve.

Egy rövid gyakorlati útmutatót szeretnék megmutatni, hogy gyökeresen megváltoztasd az életedet.

Először is tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

1. Miért szeretnék életmódot váltani?
2. Mi motivál ebben?
3. Az életem mely területein szeretnék változtatni?
4. Milyen segítségre van ehhez szükségem?

Miután körvonalazódtak a válaszaid, haladj végig az öt nagy témakörön:

1. Egészséges táplálkozás – Fogalmazd meg a konkrét célokat! Fogyni/hízni/izmosodni szeretnél? Szeretnél tápláló, egészséges ételeket fogyasztani nap mint nap? Szeretnél figyelni a folyadékbevitelre? A céloddhoz igazítsd az étrendedet, amit főleg természetes alapanyagokból állíts össze! (Bármilyen egészségügyi probléma esetén érdemes dietetikus segítségét kérned.)
2. Tudatos testedzés – Ha szeretnél feszes, tónusos testet és gyorsabb anyagcserét, iktasd be a mozgást rendszeresen az életedbe! Bónuszként sportolás közben endorfin, azaz boldogsághormon szabadul fel a testedben, ami az általános jóllétedhez is nagyban hozzájárul. Amennyiben eddig többnyire inaktív életet éltél, fokozatosan add hozzá az új mozgásformákat a heti rutinodhoz. Ragadd meg a mozgásra kínáló alkalmakat és a napi séta mellé válassz olyan sportot, amit szívesen kipróbálnál. Eddz egy barátoddal, keress sportközösségeket, amelyekhez csatlakozni tudsz, vagy menj el szakemberhez!
3. Önismeret – Amikor a tested mellett a lelkeddel is foglalkozol, az az életed valamennyi területére,

valamint az emberi kapcsolatok teljes spektrumára is kihat. Tapasztalataim szerint ez egy jóval megterhelőbb változtatás, mint egészségesen táplálkozni, vagy kihajtani magad egy edzésen. A lelki munka hiányában azonban az életednek számos olyan területe maradhat, amit nem látsz át teljesen, ezért megfelelően kezelni sem tudod. Akár a pszichológus, akár egyéb önismereti eszközök (például családállítás, pszichodráma, vagy önismereti csoportok) mellett teszed le a voksod, ha nyitott és kitartó vagy, azzal a saját személyiségedet mélyíted és építed.

4. Gerincvédelem – Védj a tested vázát, és figyelj a helyes testtartásra ülés közben is, valamint nyújts nap mint nap! Ha irodai munkát végzel, állj fel óránként kétszer, napközben pedig próbálj meg kicsit sétálni.
5. Stresszoldás – Az olyan stresszoldó technikák rendszeres alkalmazása, mint a meditáció vagy a relaxáció, segítenek egyensúlyba kerülni a túlfeszített hétköznapiak során. A napi 8 óra minőségi alvásra pedig afféle alapként tekints, ami ahhoz szükséges, hogy a szervezeted a lehető leghatékonyabban működjön.

Közelítsd meg az életmódváltást a fenti kategóriák mentén, tűzz ki a hosszú távú célok mellett rövid távú célokat is, és ne várj tovább, kezd el az új életedet még ma!

5.2. Tanácsadás –Célkitűzés

A mai előadásban a célok és a célok eléréséhez szükséges megalapozó döntések és lépések fontosságát vettük át. A cél, mint az irányadó elhatározás kitűzésének szisztematikája és a megfelelő hozzáállás az eléréséhez.

Az előadáson résztvevő csoport nagy lelkesedéssel osztotta meg az általuk kitűzött célokat, és azoknak a történetét. A család és a barátok segítsége és segítése is előtérbe került, kitértünk a közös célok megteremtésére is. Több csoporttag is aktívan részt vett a beszélgetésben.

A saját példákkal és történetekkel segítették egymásnak és maguknak is a könnyebb megértését a témának. Átbeszéltünk többféle célkitűzést és azok megvalósításának folyamatát. Örömmel tudatosították, hogy sokszor egyszerűbb a megtenni az első lépések mint gondolták. Várják a folytatást.

5.3. A célkitűzések témakör tekintetében az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.

Érdekes volt az előadás, bár én egy kicsit untam magam, de ez inkább miattam van. Arról beszélgettünk, hogy milyen céljai lehetnek az embernek, és ezekért mi mindent kell tennie, hogy elérje. Én nem vágyok nagy dolgokra. De az igaz, hogy az én célomról, ami egy kocsni lenne, mert eléggé szükségem van rá, tehát a pénzpórolásról is volt szó.

Egyébként hasznos és jó volt az előadás, mert tényleg sok jót mondtak. Beszélgettünk ugyebár az olyan célokról is, amiket az ember azért tesz, mert jobban akarja érezni magát, meg olyan célokról is, amik inkább tárgyilagosak, mint az enyém is. Volt egy csaj, ő például lakást szeretett volna venni, de úgy látta, hogy erre esélye sincs a mai világban. Megértem a negativizmusát.

Nekem a legnagyobb problémám a saját céloommal, hogy sokszor elfelejtem, hogy milyen nehéz is elérni, és többet költök, mint kéne, így sose fog összejönni, amit akarok. A mostani előadás, elgondolkodtatott eléggé ezzel kapcsolatban. Mennyi pénzem lehetne már, ha kicsit tudatosabban kezelem a mindennapjaimat és nem költök minden vacakra, már rég meglenne a céloom, a kocsis. És ez a ráébredés azért jót tett nekem. az előadásom kiszámoltuk, hogy ha x összeget félrerakunk az egy idő után mennyi lesz, ha minden hónapban megtesszük ezt. És nagyon elgondolkodtam ezen.

Sok jó tanácsot is kaptunk azzal kapcsolatban, hogy miként lebegjen mindig előttünk a cél, azzal kapcsolatban, hogyan koncentráljunk annak pozitívumára, és ezzel hogyan tudjuk elkerülni a sikertelenséget. Szerintem nagyszerű volt ezekről hallani, csak egy bajom volt ezzel, kicsit unalmasan adták elő. Szerintem kicsit száraz volt.

6. Az életcélok megvalósítás

Minden reggel úgy ébredsz, hogy ma aztán megváltod a világot és a végén örülsz, ha egyáltalán befejezed a tegnapi kijelölt feladataidat? A probléma általános, de nem megoldhatatlan!

Krónikus időhiánnyal küzdeni, napjainkban szinte már világszintű népbetegség. Túl sokat akarunk, túl gyorsan, és a legtöbb esetben mégsem azt tesszük amit kellene, csak kapkodunk egyik feladattól a másikig. A lehető legnagyobb siker érdekében néha meg kell állni, venni egy nagy levegőt, és végiggondolni mi lenne az ideális megoldás.

A tudatos élet azt jelenti, hogy meghatározom a saját céljaimat, és tudatosan ezek szerint élek. Nem ezekért a célokért élek, hanem ezek szerint.

Nem tudom, kinek a számára mit jelent az a kifejezés, hogy életcél.

Én mindig azt hittem, hogy az egy hatalmas cél, amit ha kitűz az ember, és keményen hajt élete végéig, akkor talán eléri, megkaphatja. Aztán a tapasztalataim, és az a sok információ, amit begyűjtöttem az évek alatt, ezt a fogalmat átalakította bennem.

Az életcélod Neked kell kiválasztani. Az életcél nem egy dolog, hanem egy folyamat. Olyan életcélt válassz, amit egész életedben szolgálhatsz. És ha Te jól választod meg az életcélod, akkor ez az életcél is szolgálni fog Téged. Hogyan? Segítség megvalósítani a Te kisebb céljaidat...

Ha vannak céljaid, tegyél fel magadnak 3 kérdést:

1. Kinek a céljait szeretnéd elérni?

Ez a kérdés először talán ostobának hangzik, de nézzük meg a mögöttes tartalmát. Amíg neked nincsenek saját céljaid, addig mások céljaiért dolgozol.

Azt vettem észre, hogy nagyon sok ember makacsul követ, egy utat, amit kijelölt, de nagyon kevesen követik a céljaikat.

Sokan azzal biztatják magukat, hogy majd ha lecsendesedik a vihar... Körülmények, kifogások mindig lesznek. Egyszer csak azt vesszük majd észre, hogy az élet tovaszaladt, és vele a lehetőségeink is...

Tehát azt a kérdést tedd fel magadnak először: Vajon amiért most dolgozom, azok az én céljaim?

2. Az egód céljait szeretnéd elérni, vagy a valódi életcéljaid?

Most talán azt kérdezed magadban: mi a kettő között a különbség. És hogyan ismerhetem meg? Az egyik rossz, a másik jó?

Akkor fogalmazok egy kicsit másképpen: Az eszedre vagy a szívedre hallgatsz a céljaid megfogalmazásakor?

Talán Veled is történt már olyan, hogy valamit súgtak megérzéseid, amiről az eszed azonnal megpróbált lebeszélni. Ezer érveléssel alátámasztva, hogy amit érzünk, teljesen esztelen, értelmetlen. Pedig céljaid minőségét nagymértékben befolyásolja, hogy a szíved vagy az eszed súgja-e őket.

3.A célok, amelyeket szeretnél elérni, ÉN-célok, vagy MI-célok?

Kizárólag saját céljaid szeretnéd elérni, vagy egy közösség céljait? A közösség jelenthet párkapcsolatot, családot, bármilyen közösséget, melynek tagja vagy, de egy egész országot, sőt az egész emberiséget is.

Talán így már logikusabbnak tűnik az első kérdés, hogy kinek a céljait is szeretnék elérni?

Én leginkább abban szeretnék segíteni nektek, hogy a kettő közötti különbséget felismerjétek, és megtaláljátok az utat valódi céljaitok felé.

Bizonyára Ti is ismertek olyan embereket, akik csodálatra méltó módon valósítottak meg célokat az életükben, mégis ösztönösen érzed, hogy valami nem stimmel velük.

PI: Gondolj egy sikeres üzletemberre, aki világraszóló vállalkozást indított be, majd 50 évesen meghalt szívelégtelenségben.

Vagy gondoljunk egy vezető beosztásban dolgozó alkalmazottra, aki példásan megmászta karrierje lépcsőfokait, ám a feleségével és gyerekeivel való viszonya megromlott, mert nem volt rájuk elég ideje. Hiába ünnepelt ember, mégis magányos.

Vagy figyeljük meg azt az embert, aki mások kárára gazdagodott meg, él, mint Marci hevesen, de ehhez az érzelmeit és a lelkiismeretét ki kell iktatnia.

Nagyon sok olyan embert ismerek, akik elérték célokat, mégsem boldogok.

Azt gondolom, hogy egy új világra van szükségünk- új célokkal, új értékekkel. Kezd önmagaddal, törekedj a valós életcéljaid felé.

Ha életcélt választasz, van pár kérdés, amit mindenképpen érdemes feltenned magadnak:

- Hova szeretnék eljutni? Miért? Mit várok ettől?
- Mostantól milyen életet szeretnék élni?
- Ebben tudom-e én irányítani az életem?
- Akik nálam sikereesebbek, egészségesebbek boldogabbak, mit csinálnak másként?
- Mi a legfontosabb számomra az életben?
- Mi az, amit igazán szeretek csinálni?
- Mi volt a gyerekkori álomom? Ez miért nem valósult még meg?
- Mivel tudtam ilyen sikeresen megakadályozni, hogy sikeres legyek az életben?
- Kész vagyok-e magamat egyszer s mindenkorra elkötelezni egy cél mellett?
- Van-e olyan jövőképem, amely jelenemet is meghatározza, vagy csak légvárat építék, melyeket nem tudok a valóságba átültetni?
- Képes vagyok-e a nehézségekben is megtalálni a pozitívumokat?
- Felismertem-e már, hogy ebben a játékban csak győzhetek?

- Képes vagyok-e már élvezni az életet és a céljok vezető utat?
- Teljes életet élek-e?
- Vannak-e olyan céljaim, mellyel mindenki nyerhet?

Higgyétek el, a világ kitér annak az útajából, aki tudja, hogy hová tart. A próbatételeket pedig a nyugodt időszakoknál is többre értékeljétek, mert minden egyes megoldott feladat után egyre közelebb kerülsz a céloddhoz.

6.2. Életcélok megvalósítása - Tanácsadás

Az előadás keretén belül felvázoltuk az egyes személyes életcélok eléréséhez szükséges fontosabb állomásokat és esetleges intézkedéseket. Egy képzelte személy képzelte célkitűzésének megvalósításán keresztül beleláthattunk mind a lelki mind a tárgyilagos hozzávalókba és elképzelhettünk realisztikus akadályokat, amelyek megállíthatnak minket.

A csoport tagjai nagyon lelkesen képzeltek magukat az adott szituációba és örömmel rakták össze az élethelyzethez tartozó részleteket is. A lehetséges akadályokat több nézőpont szerint is megközelítették, a helyzetfelismerésük gyors volt és ügyesen megtalálták az egyes problémákra a megoldásokat is. Volt, aki személyes élményből szerzett tapasztalatát is beleszította a szituációba, ezáltal keresve egy olyan megoldást amelyet eddig ő nem látott. Elmondásuk alapján nagyon élvezték az előadást és szeretnék majd még szituációs játékokat.

6.3. Az életcélok megvalósítása témakörben az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.

Nekem van egy nagy álmom, egy szép ház, amiben majd boldogan élhetek a családommal! Most egy kicsi házban élünk, még tesómék is ott vannak, pedig már van egy babájuk, csak az a baj, hogy nincsen pénzük elköltözni. Engem ez eléggé zavar, mert sokszor kelek a gyerek sírására, és ezért én is fáradt vagyok mindig. Pont ezért szeretnék egy saját otthont majd, ahol csak én és a kis családom élhet.

Az előadáson is elmeséltem ezt, azt mondta az előadó ez egy nagyon szép életcél, és kemény munkával meg is lehet valósítani. Fel is vázoltuk azt, hogy miként érthetem el ezt! Nagyon örültem, hogy pont az én példámat néztük meg közelebbről, így sokkal, de sokkal közelebbinek érzem magamhoz. Bár az kicsit megijesztett, hogy milyen sokat kell majd spórolnom, de arra is gondoltam, hogy majd a párom is kiveszi belőle a részt, vagyis remélem.

Beszélggettünk arról mennyire fontos, hogy legyen életcélunk. Én el se tudom képzelni, hogy milyen lehet az, ha nincsen valamilyen célod az életben. Volt egy srác ő azt mondta neki csak annyi az életcélja, hogy mindenki hagyja őt békén, mert elege van abból, hogy mindenki belemagyaráz az életébe. Szerintem ez tök rossz nézet. Szerintem csak segíteni akarnának neki, csak ő nem hagyja. Biztos nagyon szomorú élete van így hogy semmilyen életcélja nincsen. Kíváncsi lennék, hogy mennyire depressziós.

Ugyanis beszéltünk erről is, hogy a célok segítenek minket boldognak lenni, értelmet adnak az életnek. Neki biztos nagyon szomorú élete van.

Nagyon élveztem az előadást! És örülök, hogy itt voltam, mert rengeteg embert is megismertem, és általuk úgy érezhettem, hogy az álmom, a ház, nem csak egy ábránd!

7. Szociális képességek

Az **érzelmi intelligencia** az a képesség, amelynek segítségével saját és embertársaink érzelmeit felismerjük, azonosítjuk, értelmezzük és kezeljük. Érzelmi intelligenciánk hatással van emberi kapcsolataink minőségére, a stresszel szembeni magatartásunkra és tanulási, munkahelyi eredményességünkre is.

Az érzelmi intelligencia fogalma a 90-es években kezdett igazán elterjedni, s egyre inkább felismerték a jelentőségét a mindennapi életben. Számos tesztet dolgoztak ki annak érdekében, hogy az intelligenciahányadoshoz (**IQ**) hasonlóan mérni lehessen az érzelmi hányadost (**EQ**).

Az igazán átfogó és pontos eredményeket mutató teszt bonyolult, több száz kérdést is tartalmazhat, kiértékelése komoly szakértelmet igényel. Az alábbi érzékenységi kérdéssor egy meglehetősen leszűkített változat. Arra azonban alkalmas, hogy némi bepillantást nyerjen a saját érzelmi attitűdjére vonatkozóan.

A teszt kitöltése:

1. Néha rácsodálkozik egy virágra?

- Igen, gyakran előfordul
- Látom, hogy szép, de nem érdekel
- Mit néztek rajta?

2. Családjával megüli az ünnepeket?

- Igen, mindig különleges ebéddel, süteménnyel, együtt ünnepelünk
- Nálunk nem ünnepfüggő, hogy összejövünk-e
- Évente egyszer jövünk össze ünnepen

3. Ha hibázik, tesz föl kérdéseket önmagának?

- Igen, sokszor magamat okolom
- Legtöbbször másokban találok meg a hiba okát
- Nem nagyon, inkább a következő feladatra koncentrálok

4. Hullámozó olykor a hangulata?

- Igen, sokszor esem mély letargiába
- Egyenletesek az érzelmeim
- Néha előfordul, hogy kiborulok

5. Mikor szeretett bele a legújabb hobbijába?

- Még öt éve sincs
- Már felnőtt voltam
- Kamaszkorom óta űzöm a hobbim

6. Megosztják Önnel a barátai a problémáikat?

- Igen, sokszor
- Néhanapján egy-egy barátom hozzám fordul a problémáival
- Sosem, nincs igazán bizalmas barátom

7. Szigorú rend szerint éli a hétköznapjait?

- Néha igen, néha nem

- Igen, óráról órára beosztom minden programom
- Nem mondhatnám, ahogy esik, úgy puffan

8. Képes arra, hogy megállapítsa, untat-e másokat a beszédével?

- Figyelem a másik reakcióját
- Nem nagyon látok bele a másik emberbe
- Sokszor nem nagyon érdekel, az a lényeg, hogy én megszabaduljak attól, ami nyomaszt

9. Szereti a horrorfilmeket?

- Igen, valóságos gyűjteményem van belőlük
- Néha jólesik megborzongani
- Egyáltalán nem

10. Ha egy társaságba új ember érkezik, kezdeményezi vele a beszélgetést?

- Az elsők között csapok le rá
- Nyitott vagyok a kezdeményezésre
- Nem nagyon érdekelnek már mások

11. Bevonja érzelmileg a barátait a saját problémáiba?

- Mindenkinek magának kell megoldani az érzelmi problémáit
- Ha olyan hangulatom van, igen
- Szívesen megbeszélem a problémáimat a barátaimmal

12. Sok titkot őriz a múltjából?

- Egy-két dolog nem tartozik senki másra
- Semmit, nyitott könyv az életem
- Bizony sokat

13. Mer néha kockáztatni?

- A kockáztatás igazi lételemem
- Néha belevágok kockázatos vállalkozásokba
- Sosem kockáztatok

14. Amikor éhező gyereket lát, fölzaklatja?

- Igen, sokszor
- Kit nem zaklat föl?
- Nem lehet mindenkinek a terhét a vállunkra venni

15. Tud azonosulni azzal, ha valakit jelentéktelen dolgok is fölizgatnak?

- Igen, nagyon sokszor
- Nem tudok, kívülről szemlélem
- Idegesít, ha piti dolgokon fölhúzzák magukat az emberek

16. Könnyen észreveszi, ha egy társaságban valaki félszegen félrevonul?

- Igen
- Igen, de nem én leszek az, aki föloldja a görcseit
- Nem nagyon érdekelnek a zárkózott emberek

17. Mit tesz, ha nem találja a helyét egy új társaságban?

- Valamilyen módon felhívom magamra a többiek figyelmét
- Kivárom, amíg észrevesznek
- Elvonulok

18. A mának él, vagy tervez és álmodozik?

- Is-is
- Miért mulasztanék egyetlen örömteli percet is a bizonytalan jövőért?
- Igazán csak a jövő érdekel

19. Erkölcsi kérdésekben merev a gondolkodása?

- Szeretem elválasztani a rosszat és a jót
- Nem tudom könnyen eldönteni, mi a jó
- Minden relatív

20. El tudja dönteni, hogy partnere gonoszkozik éppen, vagy csak suta?

- Igen, és felzaklat a gonoszsága
- Ó persze, de így szeretem
- Nem könnyen

21. Fontos, hogy törődhesen másokkal?

- Igen, ez a lételemem
- Néha előfordul, hogy jólesik mással törődni
- Nem

22. A divat, az új trendek követése a lételeme?

- Igen, imádom a divatot
- Ha megengedhetem magamnak, néha veszek egy-egy új ruhadarabot
- Nem foglalkozom különösebben a külsőmmel

23. Ébredéskor ingerült, jobb ha Önhöz se szólnak?

- Soha nem vagyok igazán ingerült
- Előfordul néha
- Minden reggel morózusan ébredek

24. Inkább magam oldom meg problémáimat, mint hogy másokat terheljek velük.

- Részemről ez így igaz
- Nem tudok semmit magamban tartani
- Néha jó a terheket megosztani másokkal

25. Ha egy rossz frizurájú kolléganő megkérdezi, tetszik-e a haja, őszintén válaszol?

- Nem, fölösleges megbántani
- Igen, megmondom neki, hogy pocsék
- A hangulatomtól függ, mit mondok neki

26. Hogyan reagál az emberi butaságra?

- Mindig lesz emberi ostobaság
- Türelmes vagyok, nem lehet mindenki zseni
- Dühít, őrjöngök tőle

27. Együtt érez a távoli országok katasztrófáinak áldozataival?

- Igen, s ha tudok, segítek rajtuk, például adománnyal
- Néha igen
- Elég gondunk van nekünk is

A négy személyiségtípus

Alapvetően négyféle személyiségtípus létezik, mindegyiknek megvannak az erősségei és gyengeségei. Ha megértjük az ezek közötti különbséget és felismerjük, hogy melyik jellemző ránk, akkor jobban értjük majd a cselekedeteink és a környezetünk viselkedése mögötti indítékokat, ami átértékeli az emberekkel való kapcsolatainkat. Megvizsgálhatjuk mindegyik típus természetes jellemvonásait, erősségeit és gyengeségeit, valamint azt, hogy ránk melyik típus illik.

A személyiségeket két csoportba sorolhatjuk. Van két extrovertált: a szangvinikus és a kolerikus. Ők az energiájukat kifelé hasznosítják azáltal, hogy tevékenységekre vagy emberekre fektetik a hangsúlyt. Az a céljuk, hogy megváltoztassák a világot. A másik két típust introvertáltak hívjuk. Ők a melankolikus és a flegmatikus vérmérsékletűek. Ez a kettő az energiát befelé hasznosítja, gondolkodásra, elmélkedésre. Az extrovertáltakkal szemben az a céljuk, hogy megértsék a világot.

Szangvinikus/Az extrovertált | A beszédes | Az optimista

A szangvinikusok jókedvű, magabiztos és optimista emberek. Szeretnek énekelni zuhanyozás közben, levélíráskor pedig minden mondat végére felkiáltójelet tesznek! Minden közeli barátjuknak becenevet adnak. Általában a bulik hangadóiként ismerik őket. Munkahelyén a szangvinikus lelkesít és motivál másokat a feladat elvégzésére.

Erősségek

Nagyon vonzó személyiségük van, az emberek lebzselnek körülöttük. Jól mesélnek és soha nem fogynak ki a szavakból. Ők a buli a bulikban! Jó humorérzékük van és imádnak emberek előtt lenni. Nagyon is kimutatják érzelmeiket. Sok minden érdekli őket. Őszinték és hiszékenyek. Szeretnek önkéntes munkákat vállalni. Mindig valami új fajta időtöltést találnak ki, kreatívak, színesek. Mindig jó benyomást keltenek és mutatós kezdeteket szeretnek alkotni a rájuk bízott programoknak. Lelkesek és szeretik az embereket. Sikeresen rávesznek másokat arra, hogy csatlakozzanak hozzájuk. Imádják a bókákat és a spontán dolgokat. Nem haragtartók és nagyon rövid idő elteltével kérnek bocsánatot.

Gyengeségek

Hajlamosak arra, hogy a körülményeik irányítsák az életüket. Túloznak és soha nem fogynak ki a szavakból. Nem emlékeznek az emberek neveire, de végtelenségig tudnak beszélni triviális dolgokról. Önteltek és naivak. Könnyen haragra gerjednek és nagyon hangosak. Van, akiknek túl boldognak, felszínesnek tűnnek. Nyugtalanok, nem lehet rájuk számítani és a jelenért élnek. Munkakerülők, inkább beszélnek, mint dolgoznak.

Megfeledkeznek kötelezettségeikről és szervezetlenek. Érzelmek alapján döntenek és könnyen elvonható a figyelmük. Nehéz nekik befejezni azt, amit elkezdtek és könnyen elvesztik magabiztosságukat. Nem terveznek a jövőre. Utálják az egyedüllétet és kiakadnak, ha nem lehetnek a figyelem központjában. Hajtanak a népszerűsége és az elismerésre. Beszélgetésekben dominálják a többieket, beleszólnak, és nem figyelnek arra, amit a másik mond. Szeretnek mások helyett válaszolni. Többször ismétlik a történeteiket és a vicceiket. Nagyon jól tudnak mentetetőzni. Párkapcsolatokban a barátságosságuk félreérthető, komolyabb érdeklődésnek tűnhet.

Kolerikus/Az extrovertált | A tevékenykedő | Az optimista

Az elnevezés a kole (epe, harag) szóból származik. A középkorban használták, mivel az epét tekintették a testben a harag kiindulópontjának. Bár ez a személyiségtípus hirtelen haragú, lobbanékony, mégis úgy lehetne legjobban jellemezni, hogy felkészült és fegyelmezett. Általában erős motivációja van, magától kezd bele dolgokba és keményen dolgozik. A kolerikusok túlteszik magukat az életből fakadó nehézségeken és közben sokat teljesítenek. Munkahelyén a kolerikus legyőzi az akadályokat és sikeresen elvégzi a feladatokat.

Erősségek

Határozottak, magabiztosak, bátrak. Nagyon tevékenyek. Született vezetők, és ami a szívükön, az a szájukon. Megbízhatóak és felelőség tudóak, soha nem halasztanak dolgokat. Kemény fából faragták őket és kitartóak. Kítűznek célokat és el is érik azokat.

Dinamikusak, aktívak és ösztönös szükségük van a változásra. Az igazságtalanságokat muszáj nekik rendbe hozni. Függetlenek és nem könnyen csüggednek el. Nem érzelmi. Árad belőlük a magabiztosság és nincs, amit nem tudnának vezetni. Dolgoznak a csapat érdekeiért, sikeréért. Általában jól látják a helyzetet és kápráztatóak a vészhelyzetekben. A dolgokat egészében szokták látni és gyorsan bele is vágnak. Céltudatosak és szervezetek. Mindig gyakorlati megoldásokat keresnek, és jól tudják szétosztani a munkákat. Mindenkit mozgásba perdítenek és imádják a kihívásokat.

Gyengeségek

Türelmetlenek és váratlanul dühbe gurulhatnak. Játsszák a főnököt és nehezen tudnak másokat biztatni. Érzéketlenek és átgázolnak másokon, pláne amikor feszültek. Éles nyelvűek. Kapcsolatok helyett tennivalókra összpontosítanak. Akkor se hajlandók feladni egy vitát, amikor veszítenek. Nehezen lazulnak és nagyon erősen lépnek fel. Rugalmatlanok és nem tolerálják a hibákat. Mindig sietnek. Gorombák és udvariatlanok is lehetnek. Manipulálják az embereket saját hasznukra. Utálják a könnyeket és érzelmességet. Valójában életük különböző területei közül az érzelmeik alakultak ki legkevésbé. Untatja őket a triviális információ. Nem szeretnek részleteken gondolkodni ezért néha eszeveszett döntéseket hoznak. Másokkal szemben magas elvárásaik vannak. „A cél szentesíti az eszközt” szabály szerint élnek. A munkájuk istenükké válhat, csak azért élnek. Végtelen hűséget követelnek barátaiktól, beosztottaiktól. Párkapcsolatokban hajlamosak a másikat dominálni és nagyon féltékenyek. Nehezen ismerik el, hogy hibáztak és aligha kérnek bocsánatot.

Úgy érzik, ők tudnak legjobban döntéseket hozni, emiatt mindenki helyett döntenek. Azt is gondolják, hogy mindent jobban csinálnak, mint mások, ezért maguk oldják meg. Úgy érzik, nincs szükségük sok barátra.

Melankolikus/Az introvertált | A Gondolkodó | A Pesszimista

A szó eredeti jelentése: szomorú, búskomor, mélabús, de értelmezése mára elmélkedő, mélyen gondolkodó-ra változott. A melankolikusokat nagymértékű gondosság, komolyság jellemzi. Szeretnek magukban lenni, kedvelik a csendet. Nagyon érzelem-orientáltak, érzelmeik vagy az ekstázisig emelhetik, vagy a kétségbeesésbe taszíthatják őket. Szeretnek időt szánni arra, hogy több oldalról közelíthessenek meg egy dolgot. Szívesen csatlakoznak másokhoz, nem rámenősek, azt szeretik, ha mások kezdeményeznek irányukba. Munkahelyén a melankolikus a jó minőségről és kreatív megoldásokról gondoskodik.

Erősségek

A melankolikus emberekre jellemző az éleslátás, az érzékenység és a lelkiismeretesség. Nagyon intenzívek, komolyak és elszántak. Géniusz hajlamuk van, tehetségesek és kreatívak. Filozofikusak és idealisták. Minden formában értékelik, élvezik a szépséget. Nagyon hűségesek, mások felé érzékenyek és jól kommunikálnak. Önfeláldozók, precízek és elemző típusúak. Munkájukban pedánsak, jól szervezik meg a dolgaikat és van önfegyelmük. Halk szavú, kellemes emberek, akik általában tehetségesek a művészetekben, a költészetben és a zene területén. Magasra állítják a mércét és kitartóak. Szeretik magukat időbeosztáshoz tartani. Spórolósak és szeretik a rendet. Könnyen felismerik a problémákat, következtelenségeket és

kreatív megoldást találnak rájuk. Szeretik a táblázatokat, képleteket, illusztrációkat. Befejezik, amit elkezdenek. Teljesen jól érzik magukat a háttérben, nem szeretik magukra vonni a figyelmet. Hűséges barátok, és figyelnek arra, amit a másik mond. Másokkal mélyen együtt éreznek.

Gyengeségek

A melankolikusok gyakran rosszkedvűek és depressziósak. Hajlamosak a gyenge énképre és önmarcangolásra. Magukkal vannak elfoglalva, sokat álmodoznak. Nehezükre esik másoknak megbocsátani és múltból származó fájdalmakat elfelejteni. Csak a tökéletessel tudnak megelégedni, emiatt nagyon nehéz megfelelni nekik. Sokszor érznek büntudatot semmiségek miatt. Van, amikor úgy érzik, mások nem szeretik őket és hajlamosak azt hinni, hogy mindenféle betegséget elkaphatnak. Nagyon óvatosak a barátkozásban, a tökéletes társat keresik. Maguk alatt vannak, ha felfedeznek magukban vagy másban valami tökéletlenséget, fogyatékoságot. Nem kezdeményeznek, túl sok időt töltenek a gondolkodással. Az érzelmeik meghatározzák a munkájuk minőségét. Nagy szükségük van biztatásra, elfogadásra. Szociálisan bizonytalanok, visszahúzódóak és távolságtartóak. Nehezen lehet velük ismerkedni, mert nagyon zárkóztak. Nehezen fogadnak el bókákat. Hajlamosak arra, hogy másokat kritizáljanak. Bosszúállók, ellenszenvesek is lehetnek. Tele vannak ellentmondásokkal.

Flegmatikus /A megfigyelő | A pesszimista

A flegmatikus ember nyugodt, higgadt és gyakran látszik érzelem nélkülinek. Nagyon nehéz motiválni, vagy valamilyen cselekvésre indítani. Szeret olyan dolgokat csinálni, amik nem vesznek túl sok energiát igénybe, pl. olvasás, tv nézés, keresztretjvényfejtés, stb. Pozitívak és nyugodtak a legmelegebb helyzetekben is. Passzívan szociálisak, mert sokkal jobban szeretik az embereket figyelni, mint aktívan részt venni egy beszélgetésben. A munkahelyen az együttműködésükről híresek.

Erősségek

A flegmatikusok diplomatikus emberek; stresszhelyzetekben jó és kívánatos a jelenlétük. Könnyedek és rokonszenvesek. Sok fajta emberrel jól kijönnek. Kompetensek, folytonosak és ezen túl tehetségesek adminisztratív feladatokban. Csendesek, nyugodtak, lazák és kiegyensúlyozottak. Együttérzők, kedvesek és jók a közbenjárásban és béketartásban. Nyomás alatt jól teljesítenek. Beszélgetés közben figyelnek a másokra. Szeretik a legegyszerűbb, legkönnyebb megoldásokat megtalálni. Jó emberismerők és általában sok barátjuk van. Türelmesek és elfogadóak. Nagyon száraz a humoruk és könnyű velük lenni. Természetesek és szemérmesek.

Gyengeségek

A flegmatikusok gyengesége az, hogy sokszor nincs motivációjuk, lusták és fásultak. Nehezen döntenek és hajlamosak az önzésre. Mivel jellemző rájuk a hanyagság, elképzelhető, hogy nemtörődömnek, hidegnek tűnnek, és úgy érezzük, hogy nem vagyunk nekik szimpatikusak. Időnként lehet, hogy túl sokat nézik

a tétét és inkább a szemlélő, mintsem résztvevő az élet dolgainak. Kerülik a konfrontálást, és van, amikor a békesség érdekében olyan kompromisszumokat kötnek, amiket igazából nem tudnak hosszú távon vállalni. Passzívan lázadók, kizárják azt, ami nem tetszik. Lehetnek lehangolók, féltősek és határozatlanok. Kerülik a felelősségeket és túl visszafogottak. Önigazolók és nem szeretnek célokat kitűzni maguknak. Utálják, ha rá vannak valamire kényszerítve. Ellenzik a változást, és semlegesek mások terveivel szemben. Szeretnek másokat bírálni, cikizni és éles nyelvűek is lehetnek. Nehezen lehet őket megismerni, mert nem sebezhető, elrejtik érzelmeiket és kerülik a nehéz helyzeteket. Mindig a legsimább, legkevésbé energiai igényes utat választják.

7.2. Szociális képességek - Tanácsadás

Eme tanácsadás alkalmával kitértünk a különböző személyiségű emberek különböző szociális érzékenységre, érzelmi intelligenciájára, illetve hogy miként lehet egyes szociális képességeket fejleszteni. Bele vettük az egyes személyiségtípusok előnyeit és hátrányait, a köztük lévő átfedéseket és az ezekre gyakorolt befolyásoló hatást a családi háttér részéről. A tanácsadás során mindenki kitöltötte a EQ tesztet, ami saját szociális érzékenységét mérte. Érdekes volt megfigyelni a reakciókat a kiértékelés során, mélyebb, értékes beszélgetésekre is sor került a válaszadók között, hogy ki hogyan látja ezt a helyzetet.

A résztvevők nagyon élvezték az előadást, próbálták magukat is elhelyezni valamelyik típusban az előadás során hallott információk alapján. Személyes élményeik és tapasztalataik alapján is kiegészítették a hallottakat, mind a családban, mind a barátaik körében megismert emberek személyiség jegyeivel. Jelezték többen is hogy változtatnának a saját beállítottságukon, és ehhez kértek tanácsot. Aktív részvétel és folyamatos érdeklődés volt jellemző a csapatra, még az előadás végeztével is visszatérően kérdeztek.

7.3. A szociális képesség témakörben az alábbi észrevételek születtek:

Ez egy nagyon érdekes téma volt! Vagyis nekem. Én imádom az olyan témákat, ahol egymást és az embereket elemezzük, szerintem ezekkel rengeteget lehet tanulni az életről és egymásról. Ez az előadás nekem pont ilyen volt.

Arról beszéltünk, hogy milyen személyiségek vannak, és azok konkrétan milyen. Hogyan változtathatunk magunkon és miként hatunk másokra. Ez valami fergeteges izgalmas volt! Én nagyon sokat kacagtam, mert szerintem sok vicces is elhangzott, amellett, hogy tanultunk is sok dolgot. Nagyon jó stílusa volt az előadónak. El is gondolkodtam rajta, hogy én milyen is vagyok igazából, meg már fejben a családom egyes tagjait elemezzem, és próbáltam kitalálni, mit honnan tanultam, honnan ered a szokásom, meg ilyenek. Bárcsak több ilyen téma lenne!

Például rájöttem, hogy az én nyitott személyiségem milyen hátrányokat okoz nekem. Ez megmagyarázott ám sok mindent, mert sokszor nem értettem miért állnak hozzám olyan elzárkózottan. De rájöttem! Az a baj, hogy én sokat adok mindenkinek magamból, így ők már nem akarnak adni! Mert sok vagyok nekik! Nagyon jó volt ezt meghallani így szárazon, mert ugye eddig ezt senki nem tudta nekem elmagyarázni.

Szerintem nagyon hasznos volt, és nagyon érdekes, én imádtam az előadás minden egyes percét! Remélem mások is olyan sokat tudtak tanulni belőle mint én, és kamatoztatni is tudják majd. Több ilyen kellene!

8. Viselkedés kultúra

A **társadalmi normák** olyan magatartási szabályok, amelyek a lehetséges magatartások szerint előírják a helyeset és a követendőket, az előírás be nem tartása esetére hátrányos következményt helyeznek kilátásba, és azt általában meg is valósítják. A társadalmi normák nélkül nincs emberi társadalom, azok egyidősek az emberi társadalommal.

A viselkedési szabályok a történelem során alakultak ki, folyamatosan változnak és társadalmilag meghatározottak: koronként és kultúránként eltérőek. A társadalmi igényeknek megfelelően a változás tempója és iránya különböző. A szabályok többsége engedékenyebb ma mindenütt Európában, mint a feudális abszolutizmus fénykorában, Versailles-ban. Az internet használatának, az interneten való kommunikációnak az etikettje egészen új, alig 20 éves múltat tekint vissza, a technológiai fejlődés és terjedés eredménye.

Olyan helyeken, ahol háborús helyzetek uralkodnak, ahol egy eltérő vallás erősen meghatározza a helyi törvénykezést, illetve, ahol diktatórikus berendezkedés működik. Ehhez hasonló példa lehet Venezuela, ahol törvény tiltja a katonai épületek, a repülőgépek vagy az elnöki palota lefotózását, sőt, már egyszerűen azzal gyanúba lehet keveredni, ha valaki túl sokáig nézi a légi forgalmat, magyarán felfelé néz.

Indonéziában, főként Balin nagyon sok szórakozóhely épült a bulizni vágyó turistáknak, komplett tengerpartokon folyik a dáridó. Egy-egy jó hangulatú este során könnyen elfelejthető, hogy az ország rendkívül szigorúan bünteti a drogok használatát, szállítását, sőt, birtoklását is, a terjesztésért pedig halálbüntetés jár. A hatóságokat pedig egy cseppet sem zavarja az, ha külföldi turistát kell letartóztatniuk. A helyzet Thaiföldön is hasonló, ahol ugyanezekért a vétségekért szintén halálbüntetést is kiszabhatnak.

Thaiföldön a törvények egy másik sajátossága, hogy az uralkodói családról készült képek rongálásáért is börtönbe lehet kerülni. A törvények bizonyos országokban különbséget tesznek a nők és a férfiak között is. Az egyik legdurvább ezek közül *Szaúd-Arábia*, ahol a nők nemcsak, hogy nem vezethetnek autót, de nem úszhatnak, nem sminkelhetnek, sportolhatnak, szólíthatnak meg férfiakat, és nem viselhetnek a szépségüket hangsúlyozó öltözetet, sőt, amikor ruhát vesznek, nem is próbálhatják fel azt. *Egyiptomban* ugyan ennél enyhébb a helyzet, a nőknek azonban itt is zárt nyakú felső, a felkart, a vállakat és a térdet takaró ruhadarabok ajánlottak, sőt nadrágból is javasolt bővebb fazont választani.

Muszlím többséggel rendelkező országokban előfordul, hogy a nők nem viselhetnek bizonyos ruhákat, sőt, az sem ritka, hogy valamelyik nem tagjai nem mehetnek be egy adott helyre. Izrael egyes részein is megkövetelik a testet takaró ruházatot, és nemcsak a szakrális helyeken. Ez persze nem kirívó, a Notre Dame-ba sem megy az ember trikóban. Érdekes tény, hogy Szingapúrban már több mint két évtizede betiltották a rágózást, hogy megóvják az utcák tisztaságát.

2014 márciusában ugyanis burundi Pierre Nkurunziza elnök betiltotta az országban a kocogást, arra hivatkozva, hogy ez csak egy ürügy az állampolgároknak, hogy összeesküdjenek a rendszer ellen. Azóta többen börtönben ülnek a kocogási tilalom megszegése miatt.

Ha Indiában jársz, kézi kamerádat vagy távcsövedet ne nagyon használd a vasútállomások és repterek közelében, terrorelhárítási okokra hivatkozva ugyanis a hatóság könnyen fülön csíphet.

A velencei Szent Márk teret ellepő galambok etetése sokáig a turisták egyik kedvenc szórakozása volt. A város vezetése ugyanis néhány éve betiltotta a galambok etetését, azzal az indokkal, hogy a közel negyvenezer galamb óriási kárt okoz a történelmi épületek márványhomlokzatain.

A viselkedési szabályok által nem csak a viselkedés cselekvéses elemei vannak szabályozva, hanem a nyelvi viselkedés is.

A viselkedési szabályok olyan tudást jelentenek, amelyet az adott közösségben minden normálisan szocializált ember birtokol. Erre a tekintélyektől megtanult tudásra támaszkodhat az egyén mindaddig, amíg a többiek is hasonló sémákat követnek. A közösségben élő emberek kölcsönös megegyezés alapján betartják és másoktól is elvárják ezeket a szabályokat, vagyis normaként tekintenek rájuk. Ilyen íratlan szabályok irányítják a köszönést, a bemutatkozást, a bemutatást vagy a megszólítást is.

A közhiedelemmel ellentétben az emberek szeretik a szabályokat – a betartható szabályokat persze. Szívesen és készségesen alkalmazkodnak, mert ettől biztonságban érzik magukat. Egy családban a gyerekek kiegyensúlyozott fejlődésének egyik fontos feltétele a megfelelő keret biztosítása, ez pedig a szülők feladata. Kellene tehát a szabályok, de mellette elengedhetetlen a szülői rugalmasság! Legfőképp kamaszkor környékén, amikor épp a szabályok feszegetése, vagy inkább azok megszegése a természetes.

Minél nagyobb a rend és a kiszámíthatóság egy család életében, annál egyszerűbb dolga van a szabályok felállításával és betartásával a benne élőknek. Jól szervezett családban tudható, kinek mi a feladata, ki hol található, mikor érkezik haza, ki megy a gyerekért, van egy biztos időpont, amikor mindannyian találkoznak, például a közös vacsora.

8.2. Viselkedési kultúra – Tanácsadás

A mai előadás témájában az emberi viselkedés kultúráját ismerhették meg a hallgatóság tagjai, kezdve a társadalmilag elvárt viselkedéssel, majd a saját viselkedési kultúránk részleteinek felfedésével folytattuk. Hozzávettük más országokban tapasztalt kulturális különbségekből adódó viselkedési változásokat is.

A csoport érdeklődően kísérté figyelemmel az előadást, leginkább a más nemzetek, kultúrák eltérő szokásokból eredő viselkedések szórakoztatták őket a legjobban. Többször nevettek és kimutatták, hogy mennyire örülnek hogy az itteni társadalmi formában élhetnek. Otthoni szokásokról és viselkedési szabályokról is szó esett, ezzel is kibővíve a saját viselkedési kultúrájuk ismereteit. Összefüggéseket tudtak kapcsolni a családi hagyományok és a saját szokásaik között, illetve hogy egyes emberek miért úgy reagáltak bizonyos helyzetekre, ahogyan azt tették. Elmondásuk alapján várják a folytatást.

8.3. A viselkedési kultúra témakörben az alábbi észrevételek születtek:

Hát, mit mondjak. Jó előadás volt. Vicces, bár kicsit hosszú. Arról beszélgettünk, hogy a viselkedésünk miként befolyásol minket és a környezetünket, és hogyan változtathatjuk meg. Vagy valami ilyesmi. Annyi mindenről volt szó, hogy már nem emlékszem pontosan az egészre.

Ami nekem az előadásban a legjobban tetszett az talán a társadalmi rész volt. Én úgy gondolok magamra, mint egy normál emberre, szerintem én betartom az úgynevezett normákat vagy miket, amiket a közösségekben lehet tapasztalni. De azt is tudom, hogyan sokan nem, sőt szembe mennek a dolgokkal direkt, mert ezt élvezik a legjobban. Az ilyen emberekről is beszélgettünk, ami nekem nagyon tetszett. Végre ki lett mondva, HOGY MILYEN BALFÉK NÉHÁNY EMBER! Már bocsánat a kifejezésért. De tényleg ezt gondolom, mert nem hiszem el, hogy nem lehet értelmesen viselkedni a boltban, vagy az utcán, hogy állandóan bele kell kötni másokba, meg a rendszerbe, hogy nem lehet egyszerűen csak élni normálisan!

Elnézést, kicsit elragadtattam magam. Szóval szerintem jó, hogy ezekről is volt szó, mert így mindenki érezhette, hogy ez nem helyes. És persze azért elbeszélgettünk arról, hogy milyen is az a viselkedés, amit az ember elvár embertársaitól. Ott nagyon helyeseltem, sőt ki is egészítettem volna itt-ott de nem akartam ezzel feltartani az előadást. Szerintem nagyon szépen fel lett vezetve a dolog, és jól kiépítették az előadást, remélem sok ilyen tanítanak az embereknek, és akkor majd biztos egyszer megtanulják.

9. Illemtan

Kit hogyan köszönhetünk? Mi lenne a helyes viselkedés utazás, vásárlás, és hivatali ügyintézés közben? Milyen megszólításokat használhatunk ma és vajon milyeneket használtak régen? Naponta felvetődhetnek ezek a kérdések bennünk.

A szabályok átértékelődtek és mostanában arra hivatkozunk, hogy nem érünk rá odafigyelni másokra, a részletekre. A durvaság, a neveletlen viselkedés divattá vált. Fontos a mindennapi életünk során, hogy megismerjük az alapvető viselkedési szabályokat. Az udvariasság, a jó modor nem azt jelenti, hogy el kell tűrnünk mások modortalanságát és figyelmen kívül kell hagynunk saját énjünket!

Az udvariasság fél siker. Ez pedig az élet minden területén érvényes; az iskolában éppúgy, mint egy munkahelyen vagy párkapcsolatban. Add meg gyermekednek a lehetőséget, hogy előnnyel induljon az életben! Mutass példát az alapvető illemszabályok ismeretével.

1. Soha ne rázz kezet ülve! Ha valaki az asztalodhoz sétál, mindig állj fel, és úgy üdvözlödj - függetlenül a nemétől!

2. Ami az arccsókot illeti: Csak családtagok, közeli barátok esetén illik ténylegesen a száddal a másik arcát érinteni. A többi esetben, ez a formális, ám mélyebb kapcsolatra utaló üdvözlési mód esetén csupán egymás arcát érintitek össze. Amerikában például csak egyet, nálunk kettőt, akár hármat is elvárnak.

3. Amennyiben egy nőnek kezet csókolnál, úgy soha se tedd „igazából"! Épp, hogy csak érintsd az ajkaidal.

4. Ki köszön kinek?

- ❖ A férfi a nőnek
- ❖ A fiatalabb az idősebbnek
- ❖ Az alacsonyabb rangú a magasabb beosztásúnak – munkahelyen

A kézfogás esetén, az előbbi felsorolás ellentettje az illendő; például a nő nyújt kezét a férfinak.

5. Függetlenül attól, hogy alkoholt, üdítőt vagy vizet tartalmaz-e, egy üveget sose szabad a szájánál megfogni és úgy tölteni!

6. Kerüld el a kínos pillanatokat az éttermekben. Az étkezés végén az evőeszközt a tányéron egymás mellé, párhuzamosan kell elhelyezni úgy, hogy a végük a jobb kezed felé essen, ezzel jelezve, hogy a pincér elviheti azt.

7. Amennyiben ismeretlen számról keresnek, úgy minden esetben mutakozz be a hívás fogadásakor.

8. Egy nő mindig a férfi jobbján megy!

9. Étterembe, bárba, kávézóba és egyéb nyilvános helyre a férfi megy előre, távozáskor azonban mindig a nő megy ki az ajtón elsőként.

10. Ha nem férnek el egymás mellett, úgy a lépcsőn felfelé a nő, lefelé a férfi megy előre.

11. Soha ne hívj el úgy randevúra egy hölgyet, hogy csak X ideig érsz rá. Szánd rá az egész estédet, vagy keress egy másik időpontot.

12. Ha egy barátoddal sétálsz az utcán, és ő ráköszön valakire, neked is illik megtenni ugyanezt, akkor is, ha nem ismered a másikat.

13. Ha belépsz egy helyiségbe, mindig neked kell elsőként köszönni.

4. Amikor két ismeretlen ember bemutatkozik egymásnak, soha nem szabad azt egyszerre tenni. Mindig az kezdi, aki elsőként nyújtotta a kezét.

15. Amikor egy telefonhívás megszakad, mindig az hívja vissza a másikat, aki azt kezdeményezte.

16. Moziban, színházban mindig szemben kell lenned az ülő emberekkel, miközben a helyedre mész.

17. Ha szakítani szeretnél a partnerreddel, azt mindig előszóban tedd!

18. Tömegközlekedési etikett; A buszra felszállva sose állj meg az ajtóban. A hátizsákot mindig vedd le, és fogd a kezeden. Hölgyeknek, várandósoknak, időseknek és kisgyerekeseknek mindig illik átadni a helyet.

A kulturált viselkedés szabályai között vannak alapvető szabályok, amelyek mindenütt kötelezőek. A köszönés a kapcsolatteremtés első eleme.

Köszönés

A köszönés alapszabályai: előre köszön a

- férfi a nőnek
- fiatal az idősebbnek
- alacsonyabb rangú a magasabb rangúnak

Kinek köszönünk még?

- ha liftbe szállunk, a jelenlévő utastársaknak
- köszönünk akkor is ha bárhova belépünk vagy

bárhonnan eltávozunk

Mit köszönjünk a napszakok szerint:

Jó reggelt kívánok!

Jó napot kívánok!

Jó estét kívánok!

Viszontlátásra! /elköszönéskor /

Hogyan köszönünk?

- nem zsebre vágott kézzel

- nem tele szájjal

- ülő társaságban a fiuk felállnak ha mindkét nembeli idősebbnek köszönnek,

- a lányok akkor állnak fel, ha idősebb hölgyet köszöntenek

- fiuk vegyék le a sapkájukat 25 éven túli személy köszöntésekor.

Általános tudnivalók:

- ha együtt megyünk valakivel, akinek köszönnek, kötelezően nekünk is vissza kell köszönnünk,

- széles utca túloldalán lévő ismerősünknek elég egy barátságos kézlegyintés,

- köszönés közben szembe kell nézni

Bemutatkozás

A társadalmi érintkezésben a köszönést a bemutatkozás, majd a kézfogás követi. A bemutatkozás harmadik fél segítségével nélküli ismeretségekötés. A bemutatkozási rangsor ugyanaz mint a köszönésé:

- általában a férfi a nőnek

- a fiatal az idősebbnek,

- az alacsonyabb rangú a magasabb rangúnak mutatkozik be.

Hogyan mutatkozunk be?

Bemutatkozáskor vegyük ki a kezünket a zsebünkből.
Nézzünk a szemébe annak, akinek bemutatkozunk.

Gyakori hiba:

- mindkét fél egyszerre mondja a nevét. Ekkor senki nem ért semmit.

Helyes megoldás:

-a bemutatkozást mindig az érkező, a belépő kezdeményezi.

- miután szembe nézünk azzal, akinek bemutatkozunk, jobb kezünket helyezük egy esetleges kéznyújtáshoz készenlétbe.

- most következik az, hogy az ismeretséget

kezdeményező mondja jól érthetően a teljes nevét,

- ezután mondja nevét az, akinek bemutatkoztunk.

Kézfogás

A bemutatkozás után a kéznyújtás elmaradása az üdvözölt személy részéről nem jelent udvariatlanságot. De a kéznyújtást figyelmen kívül hagyni vagy nem elfogadni, az már sértést jelent.

Hogyan fogunk kezet?

Köszönéskor csak az idősebbek kezdeményezhetik a kézfogást! Tizenévesek senkinek nem nyújthatnak kezet előre. Télen ha kesztyűben vagyunk, kézfogáskor tegyünk kísérletet annak levételére.

Milyen legyen a kézfogás ereje?

A kézfogás egyszerű, rövid és határozott mozdulat.
Kézfogáskor nézzünk a partner szemébe.

A kézfogás ereje igazodjék a partner fizikai állapotához.

Bemutatás

A bemutatáshoz harmadik személy segítségét vesszük igénybe. Idegenekből álló társaságban sem mi nem maradhatunk ismeretlenek, sem a velünk lévők. Tehát mindannyiunknak be kell mutatkoznunk.

Társaságban történő bemutatásnál mindig a vendéglátó mutatja be az érkező vendégeket a már ott lévőknek. Tartózkodni kell a bemutatástól, ha azt tapasztaljuk, hogy a bemutatandó felek közül valaki ezt nem akarja.

Amikor mindenkinek bemutatkoztunk és nem tudtuk megjegyezni valakinek a nevét, akkor nyugodtan rákérdezhetünk ismét a beszélgető partnerünktől.

Ha arra kényszerülünk, hogy magunkat mutatjuk be: Vegyük ki kezünket a zsebünkből. Nézzünk szembe azzal, akinek bemutatkozunk. Jobb kezünket helyezzük egy esetleges kéznyújtáshoz készenlétbe. Mondjuk meg a teljes nevünket becenév nélkül.

Tabu témák

Vannak bizonyos témák, amelyekről közösségben nem szokás beszélni.

Ilyen például szüleink magánéletével kapcsolatos kérdések, anyagi helyzete, adóssága. Nem szokás elmondani, hogy melyik politikai párthoz tartoznak. Ne részletezd egészségügyi problémáidat, az magánügy, nem tartozik senkire. Ne rágd a körmödöt. Ha beszélgetsz valakivel, ne oszd meg a figyelmedet.

Nem illik beszélgetés közben félszemmel a tv-t nézni. Vendég jelenlétében egyáltalán nem illik a tv-t, a rádiót, a magnót bekapcsolni. Érveid hiányát ne pótolod hangerővel, ne kiabálj. Vita közben nem illik azt mondani, hogy túl van a dolog tárgyalva. Nem szokás más szavába vágni. Ha mégis megbántunk valakit, kérjünk elnézést tőle.

Telefonálás

Hogyan telefonálsz a magánéletben, amikor téged hívnak? Ha te vagy a hívó fél, ne azt tudakold, hogy ott ki beszél? Hanem elsőként te mutakozzál be. Beszélj mosolyogva, a hangod mindjárt kellemesebb lesz!

Ha te veszed fel a telefont, mond a telefon tulajdonosának nevének. Aki üzenetet hagy az üzenetrögzítőn, annak illik megmondani a napot és az órát is! Az üzenetrögzítő meghallgatása után illik visszahívni a hívó felet.

Ha nem te veszed fel a telefont, amikor téged keresnek, ne mond véleményt a hívóról, mert a telefonban ez gyakran hallható és megsértheted a hívó felet. Ha éppen a fürdőszobában vagy, akkor meg kell mondani az igazat és majd visszahívod a barátodat.

Az üzenetet illik mindenkor átadni a család tagjainak.

Ha valaki hív, előbb hallgasd meg őt, mindig a hívó fél fizeti a telefonszámlát! Ne a saját gondjaidal traktáld azt, aki beszélni szeretne veled. Telefonban ne mond ilyen válaszokat, hogy ühüm, aha! Ha a téma nem tetszik, amiről beszéltek, zárd le röviden

és köszönj el a telefonálótól. Amikor megszakad a vonal, mindig a hívó fél jelentkezik újra. Mindig a hívó fél fejezi be a beszélgetést. Vannak fecsegő telefonálók, azokkal udvariasan rövidre kell zárni a beszélgetést. A rádiót, a televíziót, a körülöttünk levő gépeket illik lezárni telefonálás közben. Telefonálás közben csendet kell teremteni magunk körül.

Téves hívás alkalmával ne tegyél megjegyzést a hívó félre, lehetséges, hogy a telefonközpontban történt a hiba. Nem szokás kioktatni senkit, mert a hívó félnek nem állt szándékában téged vagy a családot zavarni.

Ha a család valamely tagját hívják telefonon, illik kimenni a szobából. Nem szokás belehallgatni mások telefonbeszélgetésébe.

Pontosság

Tanulj meg pontosnak lenni. Ugyanis a pontosságban kifejeződik a partner tisztelete és a saját magad megbízhatósága. Az életed folyamán többször fogsz részt venni különféle tárgyú előadáson. A résztvevőknek illik pontosan megjelenni. A későn érkezők ne zavarják az előadást, az előadót és a hallgatóságot. Lehetőleg az érkezés helyéhez legközelebb kell helyet foglalni. Az előadásról a befejezés előtt zajosan eltávozni illetlenség, mert azt hiszik, hogy nem érdekel bennünket a téma. Ha tudjuk, hogy korábban kell elmennünk, előre jelentsük be távozási szándékunkat és a lehető legdiszkrétebben hagyjuk el a helyiséget.

Ebéd vagy vacsora meghíváskor illik pontosan érkezni. De! A meghívó felet zavarja, ha túlságosan korán érkezünk a megbeszélte időpontra. Ezzel is zavarba

hozhatjuk őt.
Tudni kell azt is, hogy mikor illik távozni. Ha elfogy a téma, ne várjuk meg azt, hogy unalommá fadjuljon a beszélgetés.

9. 2. Illemtan – Tanácsadás

Ebben az előadásban az illedelmes viselkedés és az etikett alapjait beszéltük meg. Kitértünk az étkezési etikett és a társadalmi viselkedési kultúra részleteire is.

A csoport tagjai figyelemmel követték az előadást, sok esetben mosolyogva és jó kedvvel vettek részt az interaktív munkában. Az otthon és az iskolában tanult illedelmes viselkedési alapokat kiegészítettük. A résztvevők érdeklődéssel követték az olyan információkat, amelyekkel vagy nem találkoztak még, vagy nem voltak olyan szituációban, amelyben alkalmazni kellett volna. Elmondásuk alapján hasznosnak ítélték a tanultakat és alkalmazni fogják a mindennapokban is.

9.3. Az illemtan témakör tekintetében az alábbi észrevételek születtek.

Hát én ezt az előadást nem élveztem. Szerintem unalmas volt, és felesleges. Arról volt szó, hogy hogyan kell illedelmesen viselkedni, de most őszintén, szerintem ezt mindenki tudja, vagy legalábbis ezt gondolná az ember, hogy ennyi esze van az embereknek. Jó mondjuk hangzott el olyan dolog, amiről én sem tudtam, de ezek már csak ilyen pici részletek, amiket ha nem is

tudok, akkor is tudok kedves és illedelmes lenni. Na mindegy.

Maga a módszer volt unalmas, ahogy beszélgettünk róla. Nekem egy gyerekekkel való beszélgetés jutott eszembe róla, de nem baj, ahogy elnéztem voltak olyan emberek, akiknek ez is magas volt. Vagyis annak tűnt. Egy lány én nem tudom hányszor rákérdezett egyes dolgokra, mintha csak ezzel akarna példálózni majd valakinek.

Nekem anno a szüleim tanították ezeket meg, és szerintem ez elvárható lehetne minden szülőtől. Mondjuk azt is tudom, hogy nem ilyen egyszerű a helyzet, mert nekem azért jó családom volt. Gondolom ezeknek az embereknek jó volt ezekről hallani.

Az is biztos, hogy szinte mindenre kitértünk, még az asztali etiketre is. Na ezeket mondjuk jó volt hallani, mert sokszor gondolkoztam már ezeken, amikor mentünk esküvőre vagy ilyesmi, hogy mit illik meg nem. De ezek már csak ilyen apró dolgok.

Nem mondom, hogy rossz vagy felesleges volt teljesen, csak én nem élveztem annyira, mert én ezeket már tudtam. És szerintem sokan. Szóval nekünk így unalmas volt kicsit, de egyébként meg jó, hogy ezekről is esik szó, így legalább azok is hallhatják, akik nem ismerik az illemszabályokat.

10. Időgazdálkodási technikák

„Az idő a legértékesebb árucikk a világon, sokkal értékesebb, mint az arany, mert ha elveszett, nem lehet pótolni.”

- Adam Jacksontól –

Nézzük meg a 3 leggyakoribb okot, amiért az emberek általában elkésnek innen-onnan, illetve azt is, hogy milyen megoldást találhatunk erre a rossz szokásunkra.

Nem számolunk a „szendvics” elmélettel

Egy átlagos vasárnapi ebédet 15-20 perc alatt fogyasztunk el kényelmesen. Ez azonban nem úgy néz ki, hogy 12.14 percig kirándulunk, 12.15-kor leülünk az asztalhoz, majd 12-35-kor felállunk és 12.36-kor már otthon sem vagyunk. A hozzávalókat meg is kell venni előtte, a fogásokat el is kell készíteni, ebéd után pedig le kell szedni az asztalt, el kell mosogatni, és el kell pakolni. Ha tehát szigorúan szeretnénk beosztani az időnket, egy 20 perces ebédre legalább 2-2,5 órát el kellene különítenünk.

Egy 1 órás tárgyalás pontosan ugyanezen az elven működik. Ha például otthonról dolgozunk és a találkozónk egy kávézóban van, időben be kell fejeznünk otthon a munkát, össze kell készülnünk, fejben egy kicsit fel kell készülnünk a megbeszélésre, majd időben el is kell indulnunk, hogy a forgalmat is beleszámolva ne késünk el. A találkozó után pedig haza is kell érnünk. Így, egy 1 órás megbeszélés könnyen 2,5 órássá nőheti ki magát, hiszen magát a tárgyalást szendvicsként öleli körül az előkészület és a levezetés.

Megoldás: Szánjunk időt az előkészületekre, illetve a levezetésre is!

Macerásnak hangzik, de hosszú távon megéri: mérjünk le mindent! Írjuk össze, hogy miket szoktunk csinálni mielőtt elindulunk otthonról. Mennyi időbe telik felöltözni, összepakolni a szükséges cuccokat, megetetni a macskát, megöntözni a növényeket, udvariasan válaszolgatni a szomszéd néni kérdéseire. Remek útvonaltervező applikációk vannak ma már, amik szinte percere pontosan megmondják a menetidőt, használjuk bátran ezeket is! Valószínűleg elegendő lesz csupán egyszer vagy kétszer eljátszani ezt a procedúrát ahhoz, hogy belássuk, mennyivel előbb el kell kezdenünk készülni.

Ugyanezt tegyük meg a levezetéssel is. Számoljunk a találkozói utáni apróságokkal: számla kikérése, kifizetése, még egy-két szó váltása búcsúzáskor, visszafelé a közlekedés.

Egyszerűen nem vagyunk hajlandóak elfogadni, ha valami több időt vesz igénybe

Leggyakrabban valamilyen élethelyzet változáskor állhat elő az a probléma, hogy hirtelen sokkal több időre van szükségünk ahhoz, amihez azelőtt csak kb. 5 perc kellett. Tegyük fel, hogy ott laktunk a munkahelyünktől egy utcára, de az iroda egyszer csak elköltözött egy másik kerületbe. Nagyon nem egyszerű az addig megszokott 3 perc helyett hirtelen fél órával számolni arra, hogy bejussunk.

Szintén nagy változás, ha beslisszan egy kutya az életünkbe. Reggelente elég volt 8 órakor felkelnünk ahhoz, hogy mondjuk 9.30-ra beérjünk a munkahelyünkre. Igen ám, de egy reggeli séta legalább plusz 45 perc, ami már mindjárt egy 7.15-ös ébresztőt jelent. Az első néhány hétben nagyon nehéz megszokni ezeket a hozzáadott perceket, sőt, sok esetben egyszerűbb letagadni, hogy bárminemű változás történt volna, és kényelmesebb a megszokott rutinhoz ragaszkodni. Ilyenkor kezdünk el késni 30-60 perceket. Kicsit olyan ez, mint nők esetében a sminkelés. Ha valaki szeret ezzel bíbelődni, akkor kényelmesen rászánja az időt. Viszont, ha valaki csak felesleges időpocsékolásként tekint rá, de mégsem szeretne smink nélkül kilépni az utcára, sose fogja elismerni, hogy a procedura az általa képzelt 5 perc helyett valójában 20 percet vesz igénybe.

Megoldás: Fogadjuk el, hogy bizony van, ami több időt vesz igénybe, mint gondolnánk.

Sose számolunk a dugóval? Nem vagyunk hajlandóak beismerni, hogy a hajszárítás legalább 40 perc? Nos, a következő lehetőségeink vannak:

- Tudatosítsuk magunkban, hogy igenis vannak bizonyos időszakok, amikor nem érdemes útnak indulni, mert egyszerűen be vannak állva az utak. Ugyanígy, ha azt a frizurát szeretnénk megcsinálni, amit előző nap kinéztünk magunknak a neten, ahhoz bizony idő kell.

- Gondoljuk át, hogy hogyan lehetne ezeket a nem mindig kívánatos, időigényes feladatokat leegyszerűsíteni, vagy lerövidíteni. Nem tudunk esetleg másfelé kerülni, vagy egy kicsit előbb elindulni?

Nem könnyebb, ha majd csak a hétvégén bíbelődünk a hajunkkal?

- Ha nagyon nem tudunk mit tenni, találjuk ki, hogy mivel tudnánk legalább illúzió szinten felgyorsítani az idő múlását, illetve élvezetesebbé tenni a feladatokat? Ha dugóban ülünk, hallgassunk hangos könyveket, sminkelés közben tegyük be a kedvenc zenei válogatásunkat, permetezzünk frissítő illóolajokat a levegőbe.

Igent mondunk olyan dolgokra, amikre nemet kellene

Nincs is annál könnyebb, mint jó előre igent mondani valamire! Hiszen szinte semmibe nem kerül beleegyezni egy 3 hét múlva esedékes találkozóba. *„Persze, szerintem is nagyon jó lenne összefutni! Az irodád környékén valahol? Mához 3 hétre? Már be is írtam!”* Letesszük a telefont, boldogan belefirkantjuk az időpontot a naptárunkba, majd azzal a lendülettel elfeledkezünk róla. Aztán 2,5 hét múlva, amikor tervezzük a hetünket, nem győzünk bosszankodni, *„Most komolyan? Oda kell mennem? A nap kellős közepén?”*

Ha egy olyan találkozóról van szó, amihez semmi kedvünk, sokkal nagyobb eséllyel késünk el róla. Néhány apró trükk segítségével azonban könnyen eldönthetjük, mire is éri meg igent mondani:

- Ha valami első hallásra szórakoztatóan, vagy éppen hasznosan hangzik, mielőtt egyből rábólintanánk, számoljunk a „szendvics” elvvel is! Gondoljuk át, mennyi időt vesz igénybe odaérni az adott helyszínre, visszajutni onnan, mennyire leszünk aznap fáradtak, mennyire sűrű a napunk!

- Ha a találkozó, vagy program 3 hét múlva lenne esedékes, mielőtt beírjuk a naptárba, képzeljük el, milyen lenne, ha holnap kellene elmennünk rá. Ha ez inkább frusztrációval és idegességgel tölt el minket, semmint izgatott várakozással, akkor inkább mondjunk rá nemet, hiszen nagyon valószínű, hogy 3 hét múlva, az esemény napja előtt is ugyanígy fogjuk érezni magunkat.

- Ha nemet szeretnénk mondani, viszont az kellemetlen, hiszen mondjuk a főnökünk kéri, vagy esetleg egy régi munkatárs, akit annyira nem kedvelünk, de a karrierünk szempontjából nem ártana vele a kapcsolatot ápolni, próbáljunk meg egy számunkra is elfogadhatóbb megoldást találni. Javasoljuk például, hogy legyen a találkozó az irodánkhoz közelebb, sőt, akár itt nálunk, a volt kollégának pedig vessük fel, hogy mi lenne, ha nem csak ketten találkoznánk, hanem a volt munkahelyünkről többen is.

Hagyományos módszer: feladatlista írása

Ez a módszer hatékony lehet, de nem mindenkinek való. Honnan tudhatjuk, hogy számunkra nem működik a dolog? Nem tudunk kevesebbet felírni a listára 20 tételnél, majd frusztráltak vagyunk, ha a nap végére csak 3-at sikerül ebből megvalósítani. A listaírás egyik nagy hátránya, hogy minden aktivitásból, még a kellemes tevékenységekből is „feladat” lesz. Gyanakodjunk, ha már a „fél óra séta” vagy az „ebédszünet” is felkerült a feladatlistára. Ezek a tevékenységek elveszítik inspiratív, pozitív jellegüket, és rendszeresen el is maradnak, ha kötelezően végrehajtható feladatként vannak feltüntetve.

Alternatív módszer: anti-feladatlista írása

Ahelyett, hogy görcsösen az elvégzendő feladatokra koncentrálnánk, vegyük észre és írjuk fel mindazt, ami hátráltat és visszatart minket. Túl sok kieső idő? Közösségi oldalakon töltött röpke félórák? Felesleges meetingek és hosszúra nyúlt magánjellegű telefonhívások, chat-elések? Cuki videók? Ha pontosan tudjuk, hogy mi az, ami hátráltat a munkában és az elkerülendő dolgokról listát is írtunk, akkor könnyebb tudatosan élni és tervezni.

10.2. Időgazdálkodási technikák – Tanácsadás

Az előadás során olyan praktikákat vettünk számba, amivel szervezettebbé és könnyebben áttekinthetővé tehetjük a mindennapjainkat és sokkal egyszerűbben felépíthetjük a napi rutinunkat.

A hallgatóság több tagja is jelezte neki ez az előadás nagyon hasznos ugyanis sose tudja rendszeren beosztani az idejét mindent az utolsó pillanatra hagy és ennek érzékeli a kárát is. Egymásnak segítve rakták össze egy rendezett napnak a menetét. Belátták, hogy sokszor egy két percet igénylő feladatokat azért csinálnak meg sokkal több idő alatt, mert nem tisztázták rendszeren a fejükben, hogy mi mindent kell tenniük így kapkodnak és minden több időbe kerül. Elmondásuk alapján ezen előadás alatti tanácsokat és tippet biztosan használni fogják és várják lelkesen a folytatást.

10.3. Időgazdálkodási technikák című témakörben az alábbi észrevételek fogalmazódtak meg a résztvevőkben.

Az én életem egy káosz! Én legalábbis így érzem. Mindig próbálok mindent időben megszervezni, és egyeztetni, de egyszerűen vagy elfelejtem a dolgokat, vagy kiderül, hogy rosszul szerveztem. Káosz!

Ebben az előadásban szerintem egy nagyon érdekes dologról beszéltünk. Hogy hogyan rendszerezzük az életünket! Nekem erre nagyon szükségem volt, és végre valaki elmagyarázta, hogy mi az isten nyilát csinálok rosszul. Mondjuk annak nagyon örültem, hogy nem csak én vagyok ezzel így. Megismertem több embert is, akiknek ugyanez a gondjuk volt, és ahogy beszélgettünk róla sok okos dolgot hallottam. Az előadáson, meg aztán végképp. Jó persze mindenki ismeri a mondást, hogy „akinek nincs esze, legyen notesze”, de ha még azt is elfelejted, hogy felírd, vagy, hogy felírtad egyáltalán. Úgyhogy ahogyan az előadó is mondta az első és legfontosabb, hogy maga a rendszer szokása alakuljon ki nálunk. Ez az ami nekem is hiányzik.

Én nagyon hasznosnak találtam ezt a napot, és az előadást. Hallhattam rengeteg megoldást, és taktikát, amiket be tudunk vetni annak érdekében, hogy kicsit jobban szervezettek legyünk. Így végre hátha be tudom suvasztani a hétköznapokba a tornát, mert ez hiányozna már csak. Szóval nekem nagyon jól jött ez az előadás! Köszönöm a lehetőséget!

11. Pénzkezelési tanácsok

Csekkek, hiteltörlesztés és egyéb kötelező költségek mellett bizony nem könnyű megtalálni a pénzügyi egyensúlyt a mindennapokban. Az állandó kiadások legtöbbször elviszik a havi fizetés jelentős részét.

Megtakarítás nélkül viszont szinte lehetetlen boldogulni: bármikor jöhet egy váratlan kiadás vagy egy hosszabb betegség, amikor jól jön a tartalék. Minél szűkösebb a bevétel, annál kreatívabb módszerekre lesz szükséged, hogy a hónap végén ne menj mínuszba.

Spórolni nem könnyű, de nem is lehetetlen. Igaz, ami igaz, igényel némi elszántságot, tervezést és odafigyelést, de ha okosan csináljuk, csak jól jöhetünk ki a dologból.

1.Pénzkihívás

Sablonos, de igaz, hogy sok kicsi sokra megy. Ezen az elven működnek az úgynevezett pénzkihívások is, amelyek általában egy évig tartanak. Határozz meg egy kezdő összeget, majd minden héten ugyanennyivel növekd meg a bedobott pénz értékét: Ha például az első héten 50 forintot dobsz be, a második héten egy százast kell betenned, a harmadik héten pedig 150 forint kerül a perselyedbe. Hihetetlen, de ezzel az összeggel év végére 71 550 forintot takaríthatsz meg. Ha csak 20 forintonként tudsz spórolni, az se baj, a lényeg, hogy elkezdj félretenni.

2.Legyen fix megtakarításod

Számos bank- és hitelkártyához igényelhetsz különböző megtakarítási lehetőségeket. A bankszámlád mellé érdemes egy megtakarítási alszámlát nyitnod, amelyhez nem férsz hozzá közvetlenül. Beállíthatsz például egy tizenötezer forintos keretet, ami minden hónapban átkerül erre a számlára, így havonta ennyivel leszel gazdagabb. Ha hitelkártyát is használsz, érdemes utánanézned, hogy van-e lehetőséged visszaigényelni a vásárlás értékének néhány százalékát.

3.Tarts egy "nem költök" hónapot

Természetesen itt nem a kötelező kiadásokra gondolunk. Alaposan gondold át, hogy mi az, ami a létszükségletedhez elengedhetetlen, és mi az, ami luxusnak számít a költségvetésedben. Próbáld meg elkerülni az éttermi ebédeket, a büfés csokit, az elviteles kávékat és ne vedd meg a tizenhatodik fekete pólót azért, mert szükségesnek érzed. Magad is meg fogsz lepődni azon, hogy mennyi pénzt sikerült megtakarítanod.

4.Próbáld ki a borítékos módszert

Ha jobban szeretsz készpénzzel fizetni, a borítékos módszer neked való: írd össze, hogy milyen költségeid vannak egy adott hónapban. Ide sorolható a rezszi, a buszbérlet, a nagybevásárlás és a fodrász, bármi, amire pénzt adsz ki. Minden egyes kategóriának nevezd ki egy borítékot, és tedd bele a szükséges összeget, így látni fogod, hogy mire mennyit költesz. A megmaradt címleteket pedig nyugodtan tedd a spórolós borítékodba.

5. Tegyel el minden ötszázast

Nagyon egyszerű ez a technika: ha ötszázast kerül a tárcádba, ne költsd el, inkább tedd be egy külön dobozkába a nap végén. Csináld ezt egy hónapig, majd számold össze, hogy mennyit spóroltál szinte észrevétlenül.

6. Adósságod van? Próbáld ki a hógolyó-módszert

Ha több adósság is nyomja a válladat, érdemes megpróbálkoznod a hógolyó-módszerrel. Ez az elmélet a pszichológián alapul: lényege, hogy az adósságok leküzdése sokkal könnyebben megy, ha sikerélményed van benne. Nézd meg, hogy milyen összegekkel tartozol és legelőször a legkisebbet próbáld meg kifizetni. Ha egyet letudtál, máris sokkal nagyobb lendülettel kezdesz majd a következő adósság törlesztésébe.

7. Rögtön fizetés után tedd félre a pénzt

Magától értetődő, de mégis kulcsfontosságú ez a pont. Ha arra hagyatkozol, hogy a hó végén megmaradt összeget teszed félre, könnyen lehet, hogy szinte semmi nem marad a számládon. Ehelyett számold ki, hogy mekkora összeget tudsz nélkülözni a hónapban és azonnal tedd félre egy borítékba vagy megtakarítási számlára.

8. Háztartási napló

Érdemes minden pénzmozgást rögzíteni kell, mondjuk egy háztartási naplóba, hogy lehessen összesíteni. Néhány hónap után már látszik az irány, hogy mire mennyi lett költve.

Onnan már tovább lehet gondolni, hogy honnan lehet lefaragni, átcsoportosítani, és látszik majd, hogy mennyi pénz megy el értelmes dolgokra és mennyi fogy felesleges dolgokra, és mik voltak a nagyobb kiadások, amik nem mindennaposak (pl. bútorok, műszaki cuccok)

11.2. Pénzkezelési tanácsok – Tanácsadás

Az előadás keretein belül megbeszéltük, miként lehet a legpraktikusabban beosztani a pénzt, hogyan kell kezelni a megtakarításokat és melyek azok a dolgok, amikre csak akkor szabad költeni, ha már minden kötelességet teljesítettünk.

Az előadáson részt vevők érdeklődve hallgatták az új információkat. Sokan megjegyezték, hogy nekik nagyon jól jön ilyen előadást hallgatni, mert nem mindig sikerül úgy beosztani a fizetést, ahogy azt kellene és a hónap végére nem mindig marad annyi, amennyi kellene. Örömmel vették a tippeket és praktikákat, amelyek hozzájárulnak a fejlődéshez és nagyon figyelmesen követték a spórolási technikák lehetőségének tárházát. Személyes példák és családon belüli hétköznapi példák keretein belül levezettünk egy háztartás fenntartásához szükséges pénzügyi elemzést, amelyet többen is nagy örömmel fogadtak. Az előadás végén jelezték, hogy nagyon hasznosnak találták a hallottakat.

11.3. Pénzkezelési tanácsok című témakörben az alábbi észrevételek születtek:

Szerintem ez egy rettenetesen hasznos nap volt. Sokat szoktam a pénzről és a spórolásról gondolkodni, mert mindig szeretnék valamit venni, vagy csak hogy legyen spórolt pénzem, de az az igazság, hogy ebben nagyon rossz vagyok. Mindig elrakok egy kisebb összeget, de aztán valamiért csak hozzányúlok.

Amikor megtudtam, hogy erről fogunk beszélni, nagyon megörültem. Reménykedtem benne, hogy olyan dolgokban is kapunk tanácsot, hogyan miként lehet a bankok között a legjobbat kiválasztani, hogyan lehet spórolni. Mondjuk a bankokra nem tértünk ki, azt mondta az előadó, hogy ebben nem elég jártas, egy szakembert kell megkérdezni, de elmesélte az alternatívákat, amelyekkel könnyebben és gyorsabban tudunk spórolni. Ez nekem nagyon hasznos volt!

El is határoztam magam, hogy amikor majd haza megyek, miként fogom elkezdni. Persze hogy hatékonyabb legyen a dolog, le kell mondanom pár dologról. Eldöntöttem például, hogy leszokok a cigiről, akkor biztosan kicsit gyorsabban fog menni. Az előadó azt mondta, hogy egy nagy cél, sokat segíthet abban, hogy lemondjunk káros dolgokról és ezzel is a pénzünket jobb helyre rakjuk. Sokat beszéltünk a mindennapi pénzhasználatról is, és hogy apróságokban miként tudunk spórolni. Ezt is mindenképpen ki fogom próbálni!

12. Kreativitás

Bár a kreativitás elvileg vonzó tulajdonság, a kreatív embereket gyakran különcnek, furcsa figurának könyvelik el. Ez annyiban nem alaptalan, hogy sokszor néhány dologban valóban mások, mint az átlag emberek. Ha megértjük őket, megismerjük legjellemzőbb tulajdonságaikat, nem csak hatékonyabban dolgozhatunk velük, de tanulhatunk is tőlük.

Nyughatatlanság

A kreatív emberek egyik legjellemzőbb tulajdonsága nyughatatlanság. Ha nem történik valami körülöttük hajlamosak viszonylag rövid idő alatt unatkozni, ezért gyakran rájuk aggatják a hiperaktív jelzőt. Valójában viszont arról van szó, hogy sok minden érdekli őket, nyitottak, ami új tapasztalatok felé viszi őket – ez pedig a lételemük. Éppen azért, mert a monotonitást általában rosszul tűrik, a kreatív emberek nem tudnak jól működni a hagyományos munkakörnyezetben. A földhözragadt „így szoktuk” gondolkodásmód taszítja őket. Folyamatos kihívások, változó projektek tartják izgalomban és teszik boldoggá őket. Bár ezt munkaadóként nem könnyű kezelni, megéri!

Erős kockázatvállalási hajlandóság

A kreatív emberek általában hajlandóak sokat kockáztatni, hogy utána a reakciókból tovább építkezhessenek. Tele vannak kíváncsisággal, és az esetleges hiba számukra a tanulási folyamat része. Egy-egy projekt mellékvágányait az innovatív ötletek részének tekintik, amit folyamatosan építenek a projekt érdekében.

Az átlagnál sokkal kevésbé félnek a bukástól, viszont szükségük van egy jó nagy adat adrenalinra ahhoz, hogy jól érezzék magukat. Kockáztatnak és küzdenek, és ez a normál állapot.

Szabadságvágy

Az igazi kreatív emberek általában az intézményesség ellenzők táborát szaporítják. A szabályokra a kreativitásuk gátjaként tekintenek, amelyek csak arra szolgálnak, hogy diktáljanak és korlátozzanak. A szívük irányítja őket, nem a szabálykövetés, jobban érdekli őket maga az ember, mint a státusz, a pozíció. A kreatív emberek legtöbbször meggyőződése, hogy ha követik a tömeget, eltévedhetnek.

Új nézőpont

A kreatív elmék alkotók, nem megfigyelők. Nem szeretik mások életét élni, mások ötleteit követni. Az emberek többsége a döntései, tervei során leginkább a tényekre, adatokra koncentrál, hisz egy fajta biztonságot ad ezekre építeni. A kreatív emberek viszont boldogan ugranak fejest az ismeretlenbe – így egészen új dolgokra találhatnak.

Kíváncsiság

A kreatív emberek tetteit a kíváncsiság irányítja. Az új dolgok felkutatása, a tanulás, az új élmények izgalma miatt élvezik az életet, a munkájukat. Természetes nyitottsággal fordulnak az új tapasztalatok felé, a kíváncsiságuk és a képzeletük teremti meg számukra az igazi boldogságot, ami a fejlődés, a fejlesztés, az innováció képesség összessége.

Önállóság

A kreatív elmék függetlenségre törekszenek. Tudnak és akarnak önállóan és csendben alkotni, visszavonultan, így nem kell másokra, másik igényeire energiát fordítaniuk. A maximális személyes szabadságra törekednek, így önállóan tudnak hatékonyan haladni az új felfedezések felé.

Labilitás

Mivel a kreatív emberek nyitottak az új élményekre, általában érzékenyebbek az átlagembereknél. Impulzívok, nehezen barátkoznak, a frusztrációt nem, vagy kis mértékben tolerálják. Gyakran tűnnek zárkózottnak, elérhetetlennek, gyakran ingatag az érzelmi világuk. Mivel elméjük állandóan túlterhelt, a kreatív folyamatok alatt gyakran váltanak irányt, ami külső szemmel nézve furcsa, de a nyitott gondolkodás miatt ők már valószínűleg egy-két lépéssel előttünk járnak.

Excentrikusság

A kreatív emberek közeli rokonságban vannak őrült tudósokkal. Olyan egyedi, érzelmileg intenzív, szenvedélyes életritmussal, gondolkodásmóddal vannak megáldva, amely lehetővé teszi számukra, hogy teljes mértékben elmerüljenek a feladatban, amin épp dolgoznak. Szinte elvesznek bizonyos időre, térben és időben más dimenzióba helyezi őket a munka. Ezután, egy-egy ilyen zárkózott időszak után születnek a nagy ötletek.

Álmodozás

Álmodozás teszi lehetővé a kreatív ember számára, hogy a valóságból elmenekülve a jövőről szövött terveikben lépjenek előre. Ez azonban nem haszontalan!

A képzelet segítségével látják a jövőt, de rájöhetnek arra is, hogy mire van még szükség egy adott projektben. Elképzeléseiket kibontva hatással tudnak lenni a valódi szükségletekre is.

Az igazán kreatív elmék fáradhatatlanul dolgoznak, és bár furcsa vagy örült figurának tűnhetnek néha, ők vonzzák igazán az új dolgokat, és ők a világ legnagyobb újtói.

A legsikeresebb emberek sem kizárólag a munkának élnek. Talán épp azért (is) olyan sikeresek, mert tudják, mikor és hogyan kell kikapcsolni, leereszteni a gőzt, és feltöltődni energiával, mielőtt újra belevetik magukat a munkába.

A jól megválasztott hobbi olyan tulajdonságokat és képességeket fejleszt ki, amelyek az üzleti életben és a vezetői mindennapokban is hasznosak lehetnek.

A zenélés fejleszti a kreativitást és a finommotorikus mozgást; a hosszútávfutás erősíti a kitartást és megtanítja az embert értékelni a hosszú távú célokat; a vitorlázás ráébreszti arra, hogy mindig lesznek kiszámíthatatlan külső erők, amelyek váratlan helyzeteket teremtenek, de amelyeken kellő ügyességgel úrrá lehet lenni.

Kreatív hobbinak minősül: kártya-és társasjátékok, videójátékok, horgászat, vadászat, olvasás, túrázás, keresztrejtvény fejtés, sporttevékenységek, főzés, cukrászkodás, kézműves tevékenységek (szobrászkodás, festészet, ajándéktárgy készítés, varrás), zenélés.

Lényeg, hogy az adott tevékenységet örömmel végezze az ember. Ez számít igazán aktív kikapcsolódásnak, és mindezek segítségével a hétköznapi rutin jellegű tevékenységeket, a napi feladatokat átvészelhetjük.

12.2. Kreativitás - Tanácsadás

Ez az előadás az emberi kreativitásról szólt. Belevettük a kreativitást igénylő munkákat, hogy miként kereshetünk kreatív hobbit és hogyan fejleszthetjük a személyiségünket a kreativitással.

Azt előadást hallgatók örömmel és lelkesen ülték végig az előadást. Szinte mindenki el akarta mesélni miben éli ki a kreativitását és több példa esetén is foglalkoztunk azon hobbik fejlesztésével, amit tovább lehet vinni. A feladatok elvégzését nagyon vidáman csinálták sok kacagás és örömteli pillanat övezte az előadást. Sokan jelezték, hogy nagyon élvezték ezt a mai napot és sok ilyet szeretnének.

12.3. Kreativitás című témakörben az alábbi észrevételek születtek:

Nagyon érdekes és kreatív óra volt! (nevet) Viccet félretéve, tényleg ezt gondolom. Én nem vagyok, annyira kreatív bevallom, még rajzolni sem tudok igazán, viszont meséket nagyon jókat tudok kitalálni a keresztfiamnak. Azt mondták ez is egyfajta kreativitás, ez mondjuk meglepett.

Maga az előadás nagyon klassz volt. Csináltunk olyan feladatokat, amik a kreativitást fejlesztik, és abban segítik, az embert ez által jobban fejlődjön. Ez tetszett nekem, és élveztem is nagyon. Sokaknak ment nehezen egy két feladat, köztük nekem is, viszont éreztem a hatását annak, hogy minél inkább próbálkozik az ember annál jobban élvezi.

Mondjuk volt egy lány ő közölte, hogy nem és hagyják békén, biztos nagyon unalmas az élete, ha ennyire elzárkózik egy kicsit szórakozás elől. Amikor megbeszéltük, hogy milyen formákban tud érvényesülni egy kreatív ember az is nagyon érdekes volt. Éveztem ezt a napot.

Több ilyen nap kéne, ahol ennyire szabadon lehetünk és kiélhetjük a bennünk rejlő művészt. Nekem nagyon jó volt ez a nap és nagyon élveztem és remélem még sok ilyen lesz!

13. Életszakaszbeli változások

Kisgyermekkorig

A születéstől 2 és fél éves korig tartó csecsemőkorban a család szerepe tulajdonképpen abszolút, hisz a csecsemő életben maradása függ a szüleitől, minden szempontból rájuk van utalva. Az első valódi érzelmi kötődés kialakulása körülbelül 3 hónapos kor körül a szociális mosoly megjelenéséhez fűződik. Az egy éves csecsemők, ha bármi ismeretlennel (személy, tárgy, külső környezet, helyzet) találkozik, annak megítélésében szülei arckifejezése alapján tájékozódik.

Ez a szociális referencia mutatja meg számára, hogyan is reagáljon az új dolgokra. Amennyiben szülei mosolyognak, ők is megnyugszanak, ám ha az anyjuk aggódni látszik, a gyermekek óvatossá, bizalmatlanná, sőt nyugtalanná válnak. Tehát ebben a korban a világot a szülei értékrendje alapján kategorizálják. Ebben a korban már egyre több szót ismernek, így már szülei szóbeli visszajelzéseit is megértik, és többnyire az utasítások szerint cselekednek. Két éves kor körül az új énkép kialakulásával a gyermek már képes önmagát megkülönböztetni másoktól. Igyekeznek a családjuk normáit betartani, utánozzák viselkedésüket. 18-24 hónapos korukban gondolkodásuk fejlődésének, az új énkép kialakulásának köszönhetően megjelennek a másodlagos érzelmek (pl. zavar, büntudat, irigység, büszkeség stb.) is. Ezek fontosak lesznek a gyermek későbbi szociális fejlődésében.

Kisgyermekkor

A 2,5–6 év közötti kisgyermek a társas fejlődés során egyrészt egyre erősebben kapcsolódik környezetükhöz (először a családjukhoz, később a tágabb környezetükhöz), másfelől elkülönülnek attól, kialakul önazonosság-tudatuk, fejlődik személyiségük. A szocializáció folyamatában a kisgyermek megtanulja a családi, majd társadalmi normákat, értékrendet. Ehhez először azonosulásra, identifikációra van szükségük. Kezdetben a gyerekek mindenáron meg akarnak felelni szülei elvárásainak. (Ez a szoros kötődés később lazulni fog, és a pubertáskorban már megindul a leválási, elszakadási folyamat.) A szülők azt szeretnék, ha gyermekük nem csak megtanulná a viselkedési szabályokat, hanem azonosulna is azokkal. Tehát

nemcsak a szülő kedvéért legyenek jók, hanem belső igényből fakadóan. A kisgyermekeknél általában négy éves korukban alakul ki a személyes identitás, de az önmagukról alkotott képük ekkor még túlságosan pozitív. ('A csúnya, rossz dolgokat sosem ő csinálta, hiszen ő jó és szófogadó gyerek.')

A szociális normákat a jó és rossz viselkedés fogalmát a kisgyermekek szüleitől tanulják meg. A korszak vége felé viszont már ez a külső, szülői szabályozáson alapuló heteronóm moralitás átalakul belső indíttatású, autonóm moralitássá. Ekkor már a gyermek átlátja és időnként meg is kérdőjelezi a szabályokat.

Iskoláskor

A gyermekek növekedésének velejárója, hogy szüleikhez fűződő kapcsolatuk számos vonásában változáson megy keresztül. Az elsajátított ismeretanyag és a gyakorlás mindinkább lehetővé teszi számukra, hogy megpróbálkozzanak az önálló cselekvéssel és véleményalkotással. A prepubertás korba lépve kezdetét veszi a szülőkről való érzelmi leválás is. Kisgyermekkorban a szülők a gyermek legközelebbi, legintimebb társai, viselkedésük és cselekedeteik elsősorú példaként szolgálnak. Az iskoláskorban ez az elsődlegesség már nem annyira hangsúlyos. A gyermek, aki nemrég még fenntartás nélkül fogadta szülei és nevelői véleményét, elvégezte utasításait, most kritikával szemléli ezeket, sőt esetenként szembe is fordulhat velük. Azonban a szülők is másként gondolnak a már iskoláskorú gyermekükre. A rajongó szeretet mellett elvárásaik is lesznek.

Azt szeretnék, ha a csemetéjük jól tanulna, és rendesen, tisztelettudóan viselkedne az iskolában, illetőleg általában véve is a felnőttekkel szemben. Az ilyen elvárásokat természetesen a gyermek gyakran érzi tehernek, és igyekszik kibújni a rárótt kötelezettségek alól. Családonként változó annak mértéke, hogy a gyermektől milyen korban milyen teljesítményt várnak el, de az iskola rögzített követelményrendszere általános érvényű szintet követelve hangolja össze a fejlődést.

Serdülőkor

A családi kapcsolatokban serdülőkor legáltalánosabb változása a szülőkről való érzelmi leválás, és az önállóság fokozódása a szellemi és gyakorlati dolgokban egyaránt. A fejlődés korábbi szakaszaiban a szülőkről vett minták voltak hangsúlyosak a gyermek személyiségében és értékrendjében, továbbá a legközelebb álló, legintimebb társ szerepét is a szülők töltötték be. A serdülőkorú fiatalok azonban sokat vannak távol szüleiktől, az iskolán kívül is egye több időt töltenek együtt kortársaikkal, így elsősorban az ő társaságukban szerzett tapasztalatok és élmények válnak meghatározóvá. Az eltávolodással együtt gyakran megjelenik a szembefordulás. A szülői féltést, aggodást a serdülő gyakran tehernek érzi, úgy véli korlátozzák szabadságát és jogait. Konfliktusok forrása lehet, hogy elvárják az ilyen korú fiataloktól, hogy felelősségteljesen és kötelességtudóan végezzék feladataikat, miközben más tekintetben még mindig gyermekként kezelik őket. A nehezen feldolgozható kettősség dühöt és ellenállást válthat ki.

A legoptimálisabb módja lehet a kapcsolat átrendezésének, ha a szülő–gyermek viszony egy kölcsönös tiszteleten és megértésen alapuló, felnőttesebb barátság formáját ölti fel.

Felnőttkor

Felnőttkornak a személyiség fejlődésének azt a szakaszát nevezzük, amikor a személyiségjegyek gyökeres változást nem, csak részleges módosulást mutatnak. Magyarországon a felnőttkor jogi határa 18 év, ám a pszichológiai felnőttkor ettől több évvel is elmaradhat. Az élet ezen szakaszát vizsgáló pszichológusok a felnőttkort a következő szakaszokra osztják: Korai felnőttkor: 20-30 év között Középső felnőttkor: 30-45 év között Késői felnőttkor: 45-60 év között A felnőttkor sajátosságai közé tartozik az interiorizáció, azaz a társadalmi követelmények elsajátítása, a munka és szabadidős tevékenységek arányának megváltozása és a megszilárdulási folyamatok (munkahelyi, családi szerepek megszilárdulása) A korai felnőttkor idején az egyén ténylegesen beilleszkedik a társadalomba mind közéleti, mind magánéleti szinten. Fizikai teljesítőképessége eléri a maximumot, munkára, nemzésre alkalmas. Ebben az időszakban a gyakori munkahelyváltás is jellemző, ami hol egyéni, hol külső kényszerre megy végbe. A középső felnőttkorban az egyén már stabilan beilleszkedett a társadalomba, egyéni céljai megvalósítására törekszik: karrier- és családi szerepek realizálódása, és kialakulnak stabil életmódbeli szokások.

Produktív periódusnak is nevezzük, mert ebben az időszakban főleg gyakorlatias célok irányítják az egyén életét. A késői felnőttkor válságperiódus: átmenet az öregkorba. Alapvető változások zajlanak az egyén életében, melyek közül az egyik legfontosabb a klimaktérium (hormonális áthangolódás), mely a nőknél 45-50 éves kor között 2-3 éven keresztül, a férfiaknál 50 és 60 éves kor között megy végbe, és leginkább az érzékszervek romlásával jár együtt. Ezt az időszakot ingerlékenység szorongás hangulati labilitás és szexuális zavarok jellemzik. A másik jelentős változás az egyén pszichofizikai teljesítőképességének csökkenése, ami memóriazavarokban, nehéz alkalmazkodó képességben és lassuló reakció-készségben mutatkozik meg. A periódust szintén jellemzi a gyermekek önállósodása, ami szülőknél a feleslegesség érzetét kelti. A negatív változások mellett pozitív változások is jellemzik ezt a szakaszt, hiszen a racionális időkihasználás és az alkotásvágy az emberek nagy százalékánál megjelenik.

Öregkor

Öregkornak az egyén 60-80 év közötti életperiódusát nevezzük. Rendszerint negatív folyamatként éljük meg ezt a kort, hiszen ezt az időszakot érzelmileg nehéz elfogadni, mert a legtöbb fiziológiai és pszichés változás ekkor jelentkezik. Az öregkorral kapcsolatban többféle elmélet létezik. Az ún. elszakadáselmélet szerint az egyén magára fordítja az időt, életét szociális passzivitás és magány jellemzi. A tevékenység elmélet szerint az egyén a feleslegesség érzés elkerülése érdekében produktív tevékenységeket hajt végre: hobbijának szenteli életét, unokáira vigyáz, stb.

Aggkor

Aggkornak a 80 éves kor feletti időszakot nevezzük. Ebben az időszakban az egyének társadalmi beilleszkedése változatos képet mutat: egyesek függőségi stratégiát alakítanak ki, azaz elvárják a gondoskodást, mások védekező stratégiával élne, mereven ragaszkodnak régi szokásaikhoz. Megjelenhet ebben a korban a konstruktív stratégia is, az ilyen embereket tetterekészség, derű jellemzi. A gyanakvó stratégiával beilleszkedő aggok a fiatalokat okolják életkorukért, míg az öngyűlölők saját egykori életükre tekintenek gyűlölettel. Az öregedés problémáival foglalkozó tudományág a gerontológia, melynek napjainkra különböző ágai alakultak ki, melyek céljai az élet meghosszabbítása és a szociális képességek magas szinten tartása.

13.2. Életszakaszbeli változások – Tanácsadás

Az előadás alkalmával az ember életében bekövetkező szakaszos változásokat beszéltük meg. Miként változnak a felelőségek és jogok, ahogy öregszik az ember és hogyan változnak az igényeink és elvárásaink egymás iránt.

Az előadást kevésbé lelkesen hallgatták a csoport tagjai. Volt, aki megjegyezte, hogy mindezekkel már tisztában van. Pár ember aktívan részt vett a beszélgetésben ők kifejezték, hogy a családtagok által nagyon sok esetben ismerik az élet előre haladtával járó változásokat.

Úgy gondolták a család segítségével könnyen tudnak alkalmazkodni a változásokhoz. Az egyedül maradás esélyét nem is vették számba.

13.3. Életszakaszbeli változások című témakörben az alábbi észrevételek születtek:

Nagyon sokrétű és nagyon elgondolkodtató előadás volt. Arról beszéltünk, hogy az egyes életciklusok alatt milyen változások mennek végbe a személyiségben, az otthonban, és a közösségben.

Szerintem nagyon jó volt hallani erről. Sok mindent rakott rendben a fejemben is például. Én nem vagyok annyira jó emberismerő, és sokszor kerültem olyan helyzetbe, hogy nem tudtam értelmezni azt, hogy valaki mit miért csinál. Viszont hallani azt, hogy egyes emberek egyes szituációkban miként változnak meg, és ez hogyan ki a környezetükre, az mondjuk nagyon érdekes volt. Például amikor a húgom anyuka lett tökre megváltozott, és nem értettem, miért, mert nem így ismertem, és először azt gondoltam, hogy a férje teszi ezt vele, és már kezdtem aggódni. Ez az előadás azért megmagyarázta nekem milyen sokrétűen is zajlik ez az egész, hogyan megyünk át lányból, nőbe, majd feleségbe, majd anyába. És így egybe hallani sokkal jobb volt, én is el tudtam képzelni, hogy majd egy nap így lesz velem is.

A saját tinédzserkoromból is megmagyarázott ám rengeteg dolgot. Tudja, én eléggé lázadó fiatal voltam, és nem annyira bírtak velem.

Manapság szokták kérdezni, hogy mit miért csináltam, és nem igazán tudtam válaszolni. Na majd ezek után remélem tudok majd!Több mindent átlátok legalábbis. Hogy a szüleim miért voltak mérgesek rám például.

Nekem talán szükségem is volt erre a napra, ha jobban bele gondolok. Sok mindenem elgondolkoztam emiatt, és szerintem a húgomnak is tartozom egy bocsánatkéréssel, amiért erre a gonosz dologra gondoltam. Bár még nem haragszik rám annyira vagyis remélem.

Összegzés

Tartalomjegyzék

Köszöntő.....	3.oldal
1.Egészséges életvitel?	4.oldal
2.Életmód váltás.....	10.oldal
3.Egészségvédelem.....	16.oldal
4.Prevenció és tudatos döntés.....	21.oldal
5.Célkitűzések.....	25.oldal
6.Életcélok megvalósítása.....	33.oldal
7.Szociális képességek.....	39.oldal
8.Viselkedés kultúra	53.oldal
9.Illemtan.....	58.oldal
10.Időgazdálkodási technikák	69.oldal
11.Pénzkezelési tanácsadás	76.oldal
12.Kreativitás	81.oldal
13.Életszakaszbeli változások	86.oldal
Összegzés.....	95.oldal

Felhasznált irodalom:

- ❖ <http://www.szaboferenc.hu/fme/200205-04.htm>
- ❖ <https://www.utisugo.hu/aktiv/életmodváltás-%E2%80%93-de-hogyan?-296231.html>
- ❖ <http://hajraegeszseg.hu/cikk/2013-07-10/egeszseges-életmod-a-testi-lelki-egyensuly-es-a-higiene-fontossaga>
- ❖ <http://mydieton.com/dieton/ongondozas/egeszseges-életmod/etkezes-es-dieta.html>
- ❖ <http://mydieton.com/dieton/ongondozas/egeszseges-életmod/alapelvek.html>
- ❖ <http://életmodter.hu/életmodváltás-kezdőknek-igye-vagy-bele/>
- ❖ <https://www.veol.hu/pr/siker-es-életmodváltás-alapillerei-x-2167833/>
- ❖ <https://femina.hu/utazás/más-országok-szokásai/>
- ❖ <http://www.protokoll-etikett.hu/cikk/49214/tinedzsereknek-a-mindennapok-illemszabályai?area=626>
- ❖ <https://www.femcafe.hu/cikkek/lifestyle/sporolás-megtakarítás-penzügyek-tippek?>
- ❖ <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/egeszseg-nevelés/pszichologia/a-felnőttkortól-az-aggkorig/életkori-periodusok>

