



Stresszoldás és belső egyensúly

Munkafüzet



Rövid üzenet: „A stressz az élet természetes része, de nem kell, hogy uralja mindennapjaidat. Ez a füzet segít felismerni, kezelni és oldani a feszültséget.”

Mit szeretnék elérni a stressz kezelésében? (pl. nyugodtabb alvás, több energia, jobb fókusz)

2. Hogyan jelenik meg a stressz nálad?

Írj össze 3–5 jelet, ahogy a stressz nálad jelentkezik:

- Testi jelek: pl. fejfájás, szorítás, fáradtság.
- Lelki jelek: pl. szorongás, ingerlékenység, túlterheltség.
- Viselkedés: pl. halogatás, kapkodás, túl sok evés.
- Rajzolj egy emberalakot, és színezd be ott, ahol leginkább érzed a feszültséget.



3. Stresszforrásaim feltérképezése

Készíts egy táblázatot:

Stresszforrás | Kicsi / Közepes / Nagy | Tudok-e rajta változtatni?

(pl. munkahelyi határidők, családi konfliktus, pénzügyek)

4. Mit tudok befolyásolni?

- Írd le 3 dolgot, amin ténylegesen tudsz változtatni (pl. beosztásod, napi rutinod, kikapcsolódás).

- És 3 olyat, amit nem tudsz irányítani (pl. mások viselkedése, időjárás).



5. Stresszoldó technikák kipróbálása

Pipáld ki, amit szívesen kipróbálnál:

- Légzőgyakorlat (pl. 4-ig belégzés, 4-ig kilégzés)
- Relaxáció, testátfutás
- Mozgás (séta, tánc, sport)
- Rajzolás, írás, zenehallgatás
- Rövid szünetek napközben

Írd ide: Mi az a 2 technika, amit a legszívesebben kipróbálnék?

6. „Stressz-napló”

Készíts egy táblázatot 3 napra:

- Mikor éreztem stresszt?
- Mi váltotta ki?
- Hogyan reagáltam?
- Mit próbálok ki legközelebb?

7. Saját nyugtató eszköztáram



Írj vagy rajzolj össze 10 dolgot, ami segít lecsillapodni (pl. forró tea, kedvenc zene, baráttal beszélni, séta, légzőgyakorlat).

8. Megnyugtató kép / szimbólum

Rajzolj vagy írd le egy helyet/szimbólumot, ami számodra a nyugalmat jelképezi (pl. tengerpart, hegyek, fény, fa). Ez lesz a „békesség szigete”.

9. Pozitív megerősítéseim

Írj 3 mondatot, amit kimondhatsz magadnak stresszes helyzetben:
(pl. „Meg tudom oldani lépésről lépésre.”, „Van erőm és időm lelassítani.”)

