

1. Tudd, mikor vagy benne – A rágódás felismerése

Íme néhány mondat, amit gyakran mondunk magunkban rágódás közben:

„Mi lett volna, ha mást mondok?”

„Miért nem vettem észre, hogy...?”

„Biztos én voltam a hibás...”

„Ez csak akkor történt volna meg, ha én...”

Gyakorlat:

Írd le, milyen mondatok szoktak a fejedben pörögni. Adj címet a történetnek, amit újra és újra lejátszol. (Pl. „A kínos beszélgetés”, „Az elrontott randi”, „A kihagyott lehetőség”)

Ez segít kívülről nézni a gondolataidra – mintha egy filmet néznél, nem élnéd át újra.

2. Állítsd meg a kört – A „STOP” technika

Ha azon kapod magad, hogy újraindult a belső monológ:

1. Állj meg – akár fizikailag is (pl. ülj le, húzd ki magad)
2. Mondd ki magadban vagy hangosan: **„Most nem segít, hogy ezen agyalok.”**
3. Lélegezz lassan 3-szor, figyelve a ki- és belégzést

Válts fókusz: csinálj valami más konkrét dolgot – mozdulj meg, írd le valamit, moss el egy csészét

Ez nem megoldás – ez egy **megszakítás**. A cél: nem követni tovább a spirált.

3. Kérdések az önhibáztatás helyett

Amikor magadat okolod, próbáld ki ezt a három kérdést:

Mit éreztem akkor valójában?

Mit tettem abból, amit akkor tudtam és éreztem?

Ma, innen nézve mit tanulhatok belőle – hibáztatás nélkül?

Nem kell felmenteni magad – csak **együttérezni azzal az emberrel, aki akkor voltál**. Mert őszinteség + empátia = gyógyulás.