

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	7
ELSŐ ÁLLOMÁS: HOL VAGYOK MOST?	12
MÁSODIK ÁLLOMÁS: KI VAGYOK ÉN?	26
Hogyan látnak mások?	29
Miben és kivel hasonlítom össze magam?	43
Milyen szerepekben vagyok?	46
Milyen vagyok?	52
Összegzés	78
Elmélyítő	82
HARMADIK ÁLLOMÁS: MIT AKAROK?	86
Miért csinálunk egyáltalán dolgokat?	88
Hogyan határozom meg a célomat?	98
Elmélyítő	114
NEGYEDIK ÁLLOMÁS: HOGYAN CSÖKKENTSEM A ROSSZAT?	118
Mi van, ha nem tökéletes? – A perfekcionizmusról	121
Tényleg jobb később, mint soha? – A halogatás	130
Szorongok, tehát vagyok? – A szorongásról	140
Mi történik, ha csonkig égnek a gyertyák? – A kiégésről	157
Hogy reagálok a változásra? – A stresszről	169
Elmélyítő	204
ÖTÖDIK ÁLLOMÁS: HOGYAN NÖVELJEM A JÓT?	208
Önmagadhoz illeszkedve élni – A bioritmusról	211
Időmenedzsment – Hozd ki magadból a lehetőségeket!	214
Eddig és ne tovább! – A határokról	226
Navigálás a kapcsolatok tengerén – Az asszertivitásról	236
Elmélyítő	258
HATODIK ÁLLOMÁS: HOVA JUTOTTAM?	262
ZÁRÓ GONDOLATOK	283
FELHASZNÁLT IRODALOM	287

SOKSZOR
NEM AZZAL
VAN DOLGOD,
HOGY MEGVÁLTOZTASD,
MÁSOK HOGYAN LÁTNAK
TÉGED,
HANEM AZZAL, HOGY **TE**
HOGYAN VISZONYULSZ
ÖNMAGADHOZ.

ELŐSZÓ

Egy dolog mindenképpen közös bennünk, az Öntöző szerzőiben. Mindig is érteni szerettük volna az emberi működést. Például, hogy miért lettek az emberek olyanok, amilyenek, miből fakadnak az érzéseik, miért látják szöges ellentétesen ugyanazt a helyzetet, vagy miért reagálnak különbözően ugyanarra a történéésre. A válaszok után kutatva döntöttünk úgy, hogy pszichológusok leszünk. Különböző élettörténetekkel nekiindulva, különböző egyetemeken kikötve, már felnőttként hozott minket össze a sors. Ám meg vagyunk győződve arról, hogy **a pszichológia nem csupán a pszichológusoké.** A pszichológia mindenkié, akit érdekel az emberi működés. Ez a szemléletmód készítetett minket ennek a könyvnek a megírására.

Az első könyvünk, az *Elmerülő* leginkább az általános pszichés működésbe enged betekintést, emellett számba veszi a korunkban gyakran előforduló jelenségeket, amelyek hatással lehetnek rá. Ezt kiegészítve második könyvünk, **az Öntöző rólad szól.**

Egy dolog mindenképp közös benned és a növényekben. Kellő odafigyeléssel és gondoskodással elérhetek egy virágzó állapotot. Hiszen a mentális virágzás a mentális egészség legmagasabb szintje. Egy olyan állapot, amelynek során motivált vagy; aktívan teszel a céljaidért, és belső elégedettséget és boldogságot élsz át, amikor eléred őket; el tudsz mélyülni a szenvedélyeidben, valamint összességében elmondható, hogy eredményesen tudsz megküzdeni a mindennapok kihívásaival.

Ahogy a tavasz megteremti a megfelelő feltételeket a növények számára, úgy lehetsz te is a saját magad belső kertjének gondozója. A tavasz önmagában azonban nem elég ahhoz, hogy szárba szökkenjenek az elvetett magok: minden veteményes és virágoskert rendszeres és célzott gondoskodást igényel, így a mentális egészségeddel is érdemes következetesen foglalkoznod.

Jogosan merülhet fel benned a kérdés, hogyan tudsz megfelelő elmekerttésszé válni. Még ha ehhez korábban vajmi kevés kapaszkodót is kapsz, az *Öntöző* iránymutatóként szolgálhat számodra.

Miről olvashatsz a könyvben?

Az elméd kertjét hat állomás során járjuk végig közösen. Az első állomáson **(Hol vagyok most?)** megvizsgáljuk, hol vagy most, hogy tudatosíthasd, honnan indulsz. Ezt követően a második állomáson **(Ki vagyok én?)** a személyiséged mélyére ásunk, azonosítjuk, milyennek látnak mások, mik azok a jellemvonások, amelyek a lényed alapját adják. A harmadik állomáson **(Mit akarok?)** azzal foglalkozunk, hogy mivé, kivé szeretnél válni. A negyedik állomáson **(Hogyan csökkentsem a rosszat?)** görcső alá vesszük, hogy mik hátráltathatnak téged. Az ötödik állomáson **(Hogyan növeljem a jót?)** arra helyezzük a fókuszot, hogyan tudod minél inkább kiaknázni a benned rejlő lehetőségeket. A hatodik állomáson **(Hova jutottál?)** pedig megnézzük, mit tudtál meg magadról, milyen megállapításokkal lettél gazdagabb.

A könyv segítségével tehát nemcsak előkészítéd a táptalajt a mentális virágzásodhoz, hanem öntözöd a magokat, és megmetszed a problémás részeket, így új típusú virágokat hozol létre.

Általánosan jellemző, hogy a fejezetekben kevés elméletet és számos kitöltendő gyakorlatot találsz, hiszen ez a könyv rólad szól. Emellett minden fejezet végén vár rád az *Elmélyítő*, ahol számot vethetsz a fejezet tanulásaival. Nem utolsósorban minden fejezetet egy összegzés zár arról, hogy az elméleti részből mit vigyél magaddal.

A könyv során olykor találkozni fogsz egy-egy *Kihívás* jelzéssel. Ahol ezt látod, az egy extra gyakorlat, kitöltése nem szükségszerű a könyvben való előrehaladáshoz, azonban általa további ismereteket szerezhetsz magadról. Amennyiben az összes *Kihívás* gyakorlatot elvégzed, és ezt bemutatod a Libertine Könyvesboltban, még egy apró ajándékban részesülsz!

A Mélylevegő Projekt: ismerj meg minket!

A projektet 2020 tavaszán indítottuk, amikor pszichológia szakos hallgatóként úgy döntöttünk, hogy szeretnénk átadni szélesebb körnek is azt a tudást, amit a pszichológia tudományából megismertünk. Hatalmas igényt tapasztaltunk az ismerőseink és a tágabb környezetünk részéről arra, hogy az emberek többet tudjanak a pszichológiáról, azonban arról is beszámoltak, hogy nehéz olyan hiteles forrásokat találniuk, amelyek érthetőek, és élvezetesen dolgozzák fel a különböző témákat. Korábbi marketinges, közösségi médiás és PR-tapasztalatainkból adódóan felismertük a közösségi médiában rejlő lehetőséget, és úgy döntöttünk, hogy a tudásunkat tudománykommunikációra fogjuk használni, vagyis közelebb visszük a pszichológiát minden érdeklődőhöz!

A Mélylevegő Projekt fókuszában azóta is a közérthető pszichológiai ismeretterjesztés áll. A közösségi médiában megjelenő tartalmakat készítünk, különös tekintettel a tudományosságra, illetve arra, hogy azok a nagyközönség számára érthetőek, élvezetesek legyenek. Fontos számunkra, hogy a fiatalok minél több hiteles információ birtokában legyenek, ha a lelki egészségük ápolásáról, támogatásáról, védelméről van szó, ezért az információátadáson túl rendszeresen gyakorlati tippel és elgondolkodtató emlékeztetővel jelentkezünk. Előbbieken túl célul tűztük ki, hogy hivatásunk ifjú képviselőiként nyílt kommunikációt kezdeményezzünk a mentális betegségekkel kapcsolatban, ezzel pedig tegyünk az érintetteket övező megbélyegzés ellen. Azt szeretnénk, hogy a jelenlétünk egy támogató közösség legyen a mentális betegségeket tapasztalók számára, ahol megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal, és az állapotuk kezelhető. Végül, de nem utolsósorban ezidáig közel 50 pszichológia szakos hallgatónak nyújtottunk és nyújtunk jelenleg is gyakorlatszerzési lehetőséget, hogy a projektbe bekapcsolódva együtt tehessünk egy mentálisan egészségesebb társadalomért.