

Gyakorlat: Kudarcok újraértelmezése és hibák elfogadása

Tanulás, együttérzés, belső felhatalmazás

Célja:

A hosszan tartó bizonytalanság, a visszatérő csalódások, és a sokadik „sikertelen próbálkozás” gyakran büntudatot, önvádat, szégyenérzetet indítanak el. Ez a gyakorlat segít más szemmel nézni a kudarcot: nem veszteségként, hanem tanulási lehetőségként, és belső fejlődési irányként. A cél: a belső megengedés, és egy új, erőforrásalapú narratíva kialakítása.


Instrukciók:

Válassz ki egy helyzetet, ahol úgy érezted: hibáztál, kudarc ért, nem úgy sikerült, ahogy szeretted volna. (Ez lehet személyes, orvosi, kapcsolati, döntéshez kötődő élmény is.) Írd le őszintén, mit éltél át akkor – majd vezesd végig magad az „újraértékelő kérdéseken”.

Ezután töltsd ki a „felhatalmazás-listát”: mit engedsz meg magadnak ezek után? Mit tanulsz, mit tartasz meg, mit hagysz hátra?

 Újraértelmező sablon – kudarc vagy tanulás?

 Dátum:

 A helyzet / élmény rövid leírása, amit kudarcként éltem meg:.....

 Milyen érzések jelentek meg bennem utána?(Pl. csalódás, önvád, szorongás, üresség, feszültség)

.....

 Újraértékelő kérdések:

Mi az, amit ebből tanulhatok?.....

Mit csinálnék másképp egy hasonló helyzetben?.....

Mi az, amit ebben a helyzetben mégis jól kezeltem?

(Még ha apróság is: pl. „Őszintén ki mertem mondani, hogy fáj.”).....

✦ Felhatalmazás gyakorlat – engedélylista önmagamnak

A kudarcélmények után sokszor megvonjuk magunktól a belső bizalmat. Ez a lista visszaépíti. Töltsd ki ösztönösen – nem kell „helyesnek” lennie, csak valódinak.

- ✓ Megengedem magamnak, hogy.....
- ✓ Jogom van ahhoz, hogy.....
- ✓ Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy.....
- ✓ Emlékeztetem magam, hogy képes vagyok.....

💡 Záró mondat: Írj egy belső megerősítést, ami nem tagadja a hibát – de új alapra helyezi.
(Pl. „Nehéz volt, de tanultam belőle, és megyek tovább.” „Képes vagyok fejlődni, és már más szemmel nézek erre a helyzetre.” „A hibáim is részei az utamnak.”)

✎ Saját mondatom:.....