

1. Gyakorlat: „Mi az enyém, mi nem?” – kontrollkörök (ACT + kognitív viselkedésterápia)

Cél: Segít megkülönböztetni a valódi kontrollt és az illúziót, csökkenti a feszültséget.

Lépések:

Rajzolj két koncentrikus kört.

A belső körbe írd be: „Amit most ténylegesen befolyásolni tudok”.

A külső körbe: „Ami hatással van rám, de nem tudom irányítani”.

Mindenki töltsse ki saját maga – külön, majd osszák meg.

Egy harmadik papírra gyűjtsétek össze: *Mi az, amivel együtt tudnánk működni, még ha nem is tudjuk kontrollálni?*

Reflexió: Melyik ponton próbálok túlzott kontrollt gyakorolni? Hol tudnék megengedőbb lenni?