# A szavak hatalma [[1]](#footnote-1)

A meggyőződések személyiségünk fontos részei, mégis rendkívül egyszerű szavakkal fejezhetők ki: ha ezt teszem, akkor az történik. Meg tudom tenni…nem tudom megtenni… képes vagyok rá…nem vagyok képes rá… Ezeket aztán úgy fordítjuk le, hogy ezt kell tennem… ezt kellene tennem… nem szabad tennem. A szavak kényszerítő erejűvé válnak. Hogyan nyernek a szavak hatalmat felettünk? A nyelv alapvető része a világ megértésére és meggyőződéseink kifejezésére használt folyamatnak.

# A jelentés átalakítása, az átkeretezés

# Shakepeare: „Önmagában semmi sem jó vagy rossz, a gondolkodás teszi azzá.”

*Mi a jelentősége a felhőszakadásnak?*

Rossz, ha a szabadban lep meg esőkabát nélkül. De jó a földművesnek, ha szárazság volt. Bármilyen esemény jelentősége attól a kerettől függ, amelybe helyezzük. A keret megváltoztatásával megváltoztatjuk a jelentést is. Ha a jelentés változik, változik reakciónk és viselkedésünk is. Az események átkeretezésének képessége nagyobb szabadságot és több választási lehetőséget nyújt.

Az új keretbe helyezés nem azt jelenti, hogy rózsaszínű szemüvegen keresztül nézzük a világot, hogy minden igazán nagyszerű. A problémák nem maguktól múlnak el, azokon át kell verekednünk magunkat, de minél többféle módon vehetjük azokat szemügyre, megoldásuk annál könnyebb lesz.

Váltsunk keretet, lássuk az elérhető nyereséget, és úgy állítsuk be a tapasztalatot, mint ami segít saját és másokkal közös célunk elérésében. Nincs szabad választásunk, ha úgy tekintünk magunkra, mint akit tőlünk független erők irányítanak. Váltsunk keretet, hogy legyen manőverezési lehetőségünk. A keretváltásnak kér fő típusa van: az összefüggés és a tartalom megváltoztatása.

# Összefüggésbeli keretváltás

Majdnem minden viselkedés hasznos valahol. Csak igen kevés az olyan, mely minden összefüggésben értéktelen vagy céltalan. Ha egy főutcán a tömegben levetkőzünk, akkor letartóztatnak, de egy nudista táborban esetleg azért tartóztatnának le, mert nem vetkőztünk le.

Kérdezzük önmagunktól:

* „Mikor lenne hasznos ez a viselkedés?”
* „Hol működne erőforrásként ez a viselkedés?”

Ha találunk olyan helyzetet, összefüggést, ahol az adott viselkedés megfelelő, mentálisan elpróbálhatjuk azt abban az összefüggésben, és az eredeti összefüggésre kidolgozhatunk egy megfelelőbb viselkedést.

# Tartalmi keretváltás

A tartalmi keretváltás legtökéletesebb példája a politika. A kedvező gazdasági adatok értelmezhetőek elszigetelt példákként, ha romló általános tendenciát akarunk kimutatni, vagy tekinthetők a konjuktúra jelének, attól függően, hogy a parlament melyik pártjában vagyunk. A magas kamatok rosszak az adósoknak, de jók a betéteseknek.

Az átkeretezés nagyon fontos a reklám és marketing területén is. A terméket a lehető legjobb fényben tünteti fel. A reklám a termék közvetlen kerete. Ezt a kávét inni, azt jelenti, hogy szexi vagy, azzal a mosóporral mosni azt jelenti, hogy gondoskodsz a családról.

# Szándék és magatartás

Az újrakeretezés lényege a magatartás és a szándék megkülönböztetése: amit teszünk, és amit ezzel ténylegesen el akarunk érni. Amit teszünk, gyakran nem azt eredményezi, amit el akarunk érni.

Pl.: egy asszony állandóan aggódik a családjáért. Ezzel a magatartással mutatja ki, hogy szereti őket és törődik velük. A család ezt nyaggatásnak érzi, és rossznéven veszi.

# A test és a szellem kapcsolata

A test és a szellem sorosan összefügg, így gondolataink azonnal befolyásolják fiziológiánkat, és fordítva. Ha megváltoztatjuk lelkiállapotunkat, az egész világ megváltozik körülöttünk. (vagy legalábbis úgy tűnik.) Képesek vagyunk befolyásolni az állapotunkat, hogy ne csak reagáljunk a külvilág történéseire. Az érzelmi állapotok erőteljesen befolyásolják a gondolkodást és a magatartást. Meg kell találnunk annak a módját, hogy érzelmi állapotainkat állandóan hozzáférhetővé tegyük, és a kívánt helyzetben stabilizálni tudjuk.

## **FONTOS A TUDATOSSÁG![[2]](#footnote-2)**

**PPI lehetőségek:**

1. **Három jó dolog:** a nap végén, amikor van pár szabad perced, ülj le és gondold át, aznap milyen jó dolgok történtek veled! Írj le közülük hármat, és azt is fogalmazd meg, hogy miért történtek ezek a jó dolgok! Igyekezz mindennap összeszedni ezeket az apró pozitívumokat, és ha elég kitartóan vezeted a naplódat, idővel észreveszed, hogy a pozitív dolgok jobban meg fogják ragadni a figyelmed, mint korábban!
2. **Hálanapló/hálalevél:** az előző gyakorlathoz hasonlóan azt is érdemes lehet mindennap összeszedned, hogy mik azok a dolgok, amik miatt hálás vagy. Ha igazán ki akarsz lépni a komfortzónádból és meglepni a környezetedet, írj hálalevelet családtagjaidnak, barátaidnak, munkatársaidnak! Ebben kifejezheted, milyen dolgokért tartozol nekik hálával. Hidd el, sokkal erőteljesebb hatása lesz annak, ha azt üzened valakinek, hogy hálás vagy neki, mint egy sima „köszönöm”-nek.
3. **„A legjobb te”:** erősségeid feltárásában segíthet, ha visszagondolsz azokra az időkre, mikor a csúcson érezted magad. Milyen erőforrásokat használtál akkor? Milyen tulajdonságaid segítettek azokban a helyzetekben? Mindezek segítségével ráébredhetsz arra, mik azok a benned rejlő lehetőségek és erősségek, melyeket a mindennapokban is alkalmazni tudsz.

**Mit nyerhetsz?**

Ha rendszeresen alkalmazod és gyakorolod a korábban bemutatott intervenciókat, azokból számos előnyöd származhat:

* fokozzák a pozitív érzelmeket és fejlesztik a pozitív hozzáállást
* növelik a boldogságszintet és a kreativitást
* javítják a teljesítményt
* hozzájárulnak a pozitív kommunikáció és optimizmus fejlesztéséhez
* fokozzák a szubjektív és a pszichológiai jóllétet

Tehát, ha tudatos odafigyeléssel megeddzed agyadat, akkor egy idő után automatikussá válik a pozitív fókusz. A pozitív látásmód egy választás! A boldogság pedig elhatározás kérdése, melyek a gondolatok minőségén alapul!

**Feladatlap:**

|  |
| --- |
| **Három jó dolog, ami ma történt velem:** |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |
| 1. nap
 |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Amiért hálás vagyok:** |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |
| 1. nap
 |
|  |

|  |
| --- |
| **A legjobb én** |
| Az eset pontos leírása: |
| Ezek a tulajdonságaim segítettek: |
| Ezek a rejtett erőforrásaim vannak: |

1. <http://www.okv.info.hu/ONISMERETI%20ES%20FEJLESZTESI%20GYAKORLATOK.pdf> (ÖNISMERETI és FEJLESZTÉSI GYAKORLATOK) [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://mindsetpszichologia.hu/2017/10/28/hajlamos-vagy-borusan-latni-a-vilagot-a-pozitiv-pszichologia-segithet/> [↑](#footnote-ref-2)