

Önismereti feladatlap

www.mikulczaanita.hu

Ez a feladatlap abban segít, hogy különbséget tudj tenni a valódi lustaság és a túlterheltség között. Nem kell tökéletes válaszokat adnod. Elég, ha őszinte vagy magaddal.

Szánj rá 10–15 percet, és írd le mindent ítékezés nélkül.

1. Mikor bélyegzem magam lustának?

Gondold végig az elmúlt időszakot. Milyen helyzetekben mondtad magadnak azt, hogy „lusta vagyok”, „semmihez nincs kedvem”, „miért nem csinálom meg”?

Írd le 2–3 konkrét helyzetet.

2. Mi van valójában ezek mögött?

Most nézz rá ugyanazokra a helyzetekre más szemmel.

Mit éreztél akkor? Fáradtságot? Nyomást? Kedvetlenséget? Túl sok elvárást?

Írd le, mi zajlott benned valójában.

3. Mi az, ami jelenleg a leginkább kimerít?

Nem azt kérdezem, mi a legfontosabb, hanem azt, mi viszi el a legtöbb energiádat.

Lehet ez munka, kapcsolat, megfelelés, állandó készenlét vagy épp az, hogy sosem jut időd magadra.

Írd le őszintén.

4. Mi az, amit már túl régóta cipelsz?

Van-e olyan felelősség, elvárás vagy szerep, amit megszoktál, de már nem szolgál téged?

Írd le azt is, amit nehéz kimondani.

5. Mire lenne most igazán szükséged?

Nem „mit kellene csinálnod”, hanem mire lenne szükséged ahhoz, hogy egy kicsit fellelgezz.

Több pihenés? Kevesebb elvárás? Határok? Segítség? Megértés?

6. Egy apró, megengedő döntés mára

Fejezd be ezt a mondatot:

„Ma megengedem magamnak, hogy...”

Ez lehet nagyon kicsi dolog is.

www.mikulczaanita.hu