Amikor az elképzelt jövő ijesztő

1. Az ijesztő gondolat

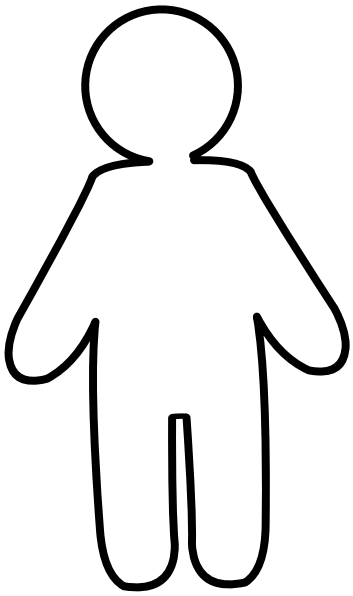
A félelmet keltő gondolatok olyanok, mint a viharfelhők: sötétek és ijesztőek, de mindig továbbállnak. **Rajzold, vagy írd le** azt a gondolatot, ami mostanában szorongást vagy félelmet kelt benned!

Mi van ha...

2. Az érzések azonosítása

Milyen érzéseket kavar benned ez a gondolat? Amikor eszedbe jut, mi történik a testedben? (Pipáld ki a rád jellemzőket, és jelöld be a pontos helyét a test!)

- ☐ Gombóc a torokban
- ☐ Heves szívverés
- ☐ Remegés
- ☐ Izzadó tenyér
- ☐ Gyomorfájdalom
- ☐ Kapkodó légzés



Egyéb érzések, amiket tapasztalok:

3. Mi van most? (A jelen biztonsága)

Az ijesztő gondolatok általában a jövőről (Mi lesz, ha...?) vagy a múltról szólnak. De a **jelenben**, pont most, ebben a pillanatban biztonságban vagy.

Vegyél egy mély levegőt! Nézz körül a teremben, és **írj le 3 dolgot**, amit most a saját szemeddel látsz, ami valóságos és biztonságot sugároz:

4. Mi nyugtat meg?

Mindenkinek megvannak a saját bevált módszerei a megnyugvásra. Lehet ez egy plüssállat megölelése, zenehallgatás, rajzolás, vagy beszélgetés valakivel.

Mi az a 2-3 dolog, ami a leginkább segít neked megnyugodni?



5. Az én szupererőm

Benned is rejlik egy szupererő, amivel szembe tudsz nézni a félelmekkel! Ez lehet a humorod, a képzeleted, az ötletességed, vagy a bátorságod...

Nevezd meg a szupererődet, és rajzold le a szimbólumát (mint egy szuperhős logót)!

Az én szupererőm:

6. A varázsmondatom

Találj ki egy rövid, bátorító mondatot, amit legközelebb elmondhatsz magadnak, amikor jön a rossz gondolat! *(Például: "Ez csak egy gondolat, nem a valóság." vagy "Erős a családom, és meg fogjuk oldani.")*