

Logoterápiás tervező

"... mi vagyunk azok, akiknek az élet minden nap minden órájában kérdéseket tesz fel - kérdéseket, amelyeket nekünk kell megválaszolnunk, amelyekre nem hiábavaló töprengések és üres szövegek adják meg a helyes választ, hanem egyedül a cselekvés, a helyes magatartás. Végül semmi más, csak ez jelenti az életet: kell tudnunk viselni a felelősséget azért, hogy helyesen válaszoltunk az élet által feltett kérdésekre, hogy eleget tettünk azoknak a feladatoknak, amelyekkel mindenkit szembesít az élet; hogy életünk minden órájában eleget tettünk a pillanat felszólításának."

Viktor E. Frankl - Mégis mondd igent az életre!



A füzet célja

A logoterápia

Viktor Frankl szerint az ember értelemre törekszik – akkor tud boldog lenni, ha életét értelemmel tölti meg, ha az életét értelmesnek látja. Az értelmet pedig valamilyen érték mentén tudja megvalósítani.

Frankl három különböző értékkategóriát különböztetett meg: **élmény-, alkotói és beállítódási érték.**

Ezek az értékek jól használhatóak önreflexiós folyamatokban, sőt, az életünk következő időszakának megtervezésében is.

Legyen szó általános tervekről vagy egy konkrét, előtted álló feladatról, a kérdések mentén megfogalmazhatod saját értékeidet és céljaidat, és az azok megvalósításához szükséges lépéseket is!

A terveidet nem kell egyedül véghez vinned! **Az élményeket oszd meg! Az alkotásba vonj be másokat is!**

A kis lépések jelentősége

Hosszabb távú céljainkat jellemzően nem tudjuk egyetlen lépésben megvalósítani. Sőt, egyetlen lépés túlságosan nagynak bizonyulhat, így motivációnkat veszíthetjük.

Fontos tehát kisebb, reális részcélokat megfogalmaznunk, amelyek közelebb vihetnek céljainkhoz.

Ha a kitűzött időpontig nem is sikerül az összes ilyen lépésen végighaladni, tudd: akkor is nagy utat tettél meg, és minden lépésed értelmes volt!



Sok sikert kívánunk az értelem felfedezésében!

Élményérték

*Ide tartozik minden, ami a szép, az értékes, az élvezetes, az inspiráló megélésére vonatkozik
(társasággal együtt töltött idő, koncert, kirándulás, társasjáték, utazás, filmek, randi, stb...)*

Segítő kérdések:

Milyen élmények azok, amelyek a leginkább hozzájárultak ahhoz, hogy értelmet találj az életedben?

Hogyan tudnál még több ilyennek lehetőséget adni?

Mikor tudod teljesen átadni magad egy élménynek?

Ha három év múlva visszatekintesz az elmúlt időszakra, miért leszel a leghálásabb?

És még?

Az elmúlt három évben ilyen módokon volt értelmes az életem

A következő három évben így szeretném megvalósítani az értelmet



Bontsd kisebb lépésekre!

Segítő kérdések:

Milyen kis lépéseket tudsz tenni még
ma azért, hogy a céljaid
megvalósuljanak három éven belül?

Céljaidat hogyan tudod felosztani
olyan kisebb szeletekre, amelyek
egyszerre megvalósíthatók számodra?

Amennyiben úgy látod, az életed egy
területén nem tudod befolyásolni a
történeket: találsz-e benne olyan
kicsi részt, amelyben mégis van
szabadságod tevékenyen jelen lenni?

Kis lépések a következő évben az élmények megvalólsításáért:



Alkotói érték

Valami létrehozása, ami még nem volt, akár művészeti, akár szakmai értelemben
(gyereknevelés, párkapcsolat erősítése, értelmes munkavégzés, sütés-főzés, írás, barkács, stb...)

Segítő kérdések:

Miről veszed észre, hogy érdemi hozzájárulásod volt valamihez?

Hogyan tudnál még több ilyennek lehetőséget adni? Hogyan tudod ezt fenntarthatóan megvalósítani?

Mi az, amiből többre van szükség a világban?

Milyen alkotásban lész örömet?

Ha a következő három éved egy műalkotás lenne, hogyan szeretnéd, hogy kinézzen?

Az elmúlt három évben ilyen módokon volt értelmes az életem

A következő három évben így szeretném megvalósítani az értelmet



Bontsd kisebb lépésekre!

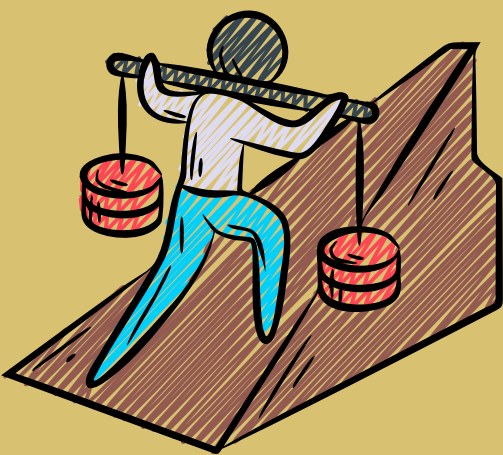
Segítő kérdések:

Milyen kis lépéseket tudsz tenni még
ma azért, hogy a céljaid
megvalósuljanak három éven belül?

Céljaidat hogyan tudod felosztani
olyan kisebb szeletekre, amelyek
egyszerre megvalósíthatók számodra?

Amennyiben úgy látod, az életed egy
területén nem tudod befolyásolni a
történeket: találsz-e benne olyan
kicsi részt, amelyben mégis van
szabadságod tevékenyen jelen lenni?

Kis lépések a következő évben az alkotói érték megvalólsításáért:



Beállítódási érték

Az elkerülhetetlennel szembeni hozzáállásunk megválasztása
(lemondás valamiről, nehéz ismerős/családtag elhordozása, betegség, gyászfeldolgozás stb...)

Segítő kérdések:

Milyen hatással van rád, ha valamin nem tudsz változtatni?

Ha ezzel nem vagy elégedett, mit szeretnél helyette?

Mi az, ami a legnehezebb helyzetekben is igaz és meghatároz?

Mi segít kibírni azt, ami elsőre úgy tűnik, kibírhatatlan?

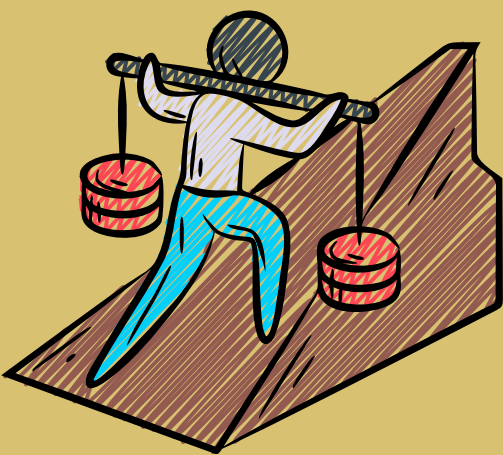
Mire van mindig, minden körülmény között szabadságod?

Az elmúlt három évben ilyen módokon volt értelmes az életem

Handwritten notes on lined paper for the first section.

A következő három évben így szeretném megvalósítani az értelmet

Handwritten notes on lined paper for the second section.



Bontsd kisebb lépésekre!



Segítő kérdések:

Milyen kis lépéseket tudsz tenni még
ma azért, hogy a céljaid
megvalósuljanak három éven belül?

Céljaidat hogyan tudod felosztani
olyan kisebb szeletekre, amelyek
egyszerre megvalósíthatók számodra?

Amennyiben úgy látod, az életed egy
területén nem tudod befolyásolni a
történeket: találsz-e benne olyan
kicsi részt, amelyben mégis van
szabadságod tevékenyen jelen lenni?

Kis lépések a következő évben a beállítódás megvalólsításáért:

A series of horizontal lines for writing, with a dashed line indicating a path or sequence of steps.



Egyéb jegyzetek

A spiral-bound notebook with a light beige cover and a cream-colored interior. The notebook is open to a blank page with horizontal ruling. The spiral binding is on the left side, and the page has rounded corners on the right. The background is a solid olive green.

