

# 7 NAPOS SÉMA-GYÓGYÍTÓ MINIPROGRAM

## 1. nap – Sémafelismerés

5 perc

Írd le:

- Mikor érzed magad szorongónak, elutasítottnak, kevésbé értékesnek?
- Milyen belső mondatok jönnek ilyenkor? (pl. „Úgyis el fognak hagyni.”)

Cél: **lásd a sémáidat**, ne ítélj el magad miattuk.

## 2. nap – Érzelem megfigyelés

5–10 perc

- Válassz ki egy hétköznapi helyzetet, amikor a séma aktiválódott.
- Írd le:
  1. Mi történt kívülről?
  2. Mi történt benned (érzelem, gondolat)?
- Kérdezd meg magadtól:  
„Ez a helyzet a múltamat tükrözi, vagy a jelen valóságát?”

Cél: **tudatosság az automatikus reakciók fölött.**

## 3. nap – Belső biztonság építése

5 perc

- Képzeld el: **egy biztonságos, nyugodt helyet.**
- Lélegezz lassan, mélyen, miközben ezt mondod magadnak:  
„Most biztonságban vagyok. Most nincs veszély.”
- Ha a séma aktiválódik, **idézd fel ezt a belső biztonságot.**

## 4. nap – Belső támogató hang

5–10 perc

- Írj egy rövid üzenetet magadnak, mintha egy kedves barát írna:
  - Mit mondanál, hogy megnyugtassad magad?
  - Példa: „Nem baj, hogy hibáztál. Értékes vagy és szerethető.”
- Olvasd el hangosan vagy csendben.

Cél: az **automatikus kritikus hang ellensúlyozása**.

## 5. nap – Kis lépések a kapcsolódásban

5–10 perc

- Gondolj egy emberre, akivel gyakran aktiválódik a séma.
- Tervezd meg **egy apró, biztonságos lépést** a kapcsolódásra:
  - rövid beszélgetés
  - érzés megosztása
  - egyszerű kérés, segítségkérés

Cél: **új, egészséges tapasztalatot szerezni**.

## 6. nap – Határok gyakorlása

5 perc

- Válassz egy helyzetet, ahol általában alárendelnéd magad.
- Írd le, mi lenne az **egyszerű, gyengéd határ** (pl. „Most nem tudok ebben segíteni, de később szívesen”).
- Tudd, hogy **nem bántasz mást, ha tiszteled saját szükségleteidet**.

## 7. nap – Összegzés és megerősítés

5–10 perc

- Írd le:
  1. Melyik séma aktiválódott a legtöbbször ezen a héten?
  2. Milyen apró lépések segítettek gyengéden reagálni?
  3. Mi az, amit a következő hétre szeretnél folytatni?

- Zárd így a gyakorlatot:

„Régi mintáim vannak, de most tanulok újra reagálni. Biztonságban vagyok, és törődöm magammal.”

## Napi mini-mondat a hétre

„A múlt sémái nem határoznak meg. Megengedem magamnak, hogy biztonságban legyek és gyengéd legyek önmagammal.”