

A FELELEM ES  
a bátorság útja

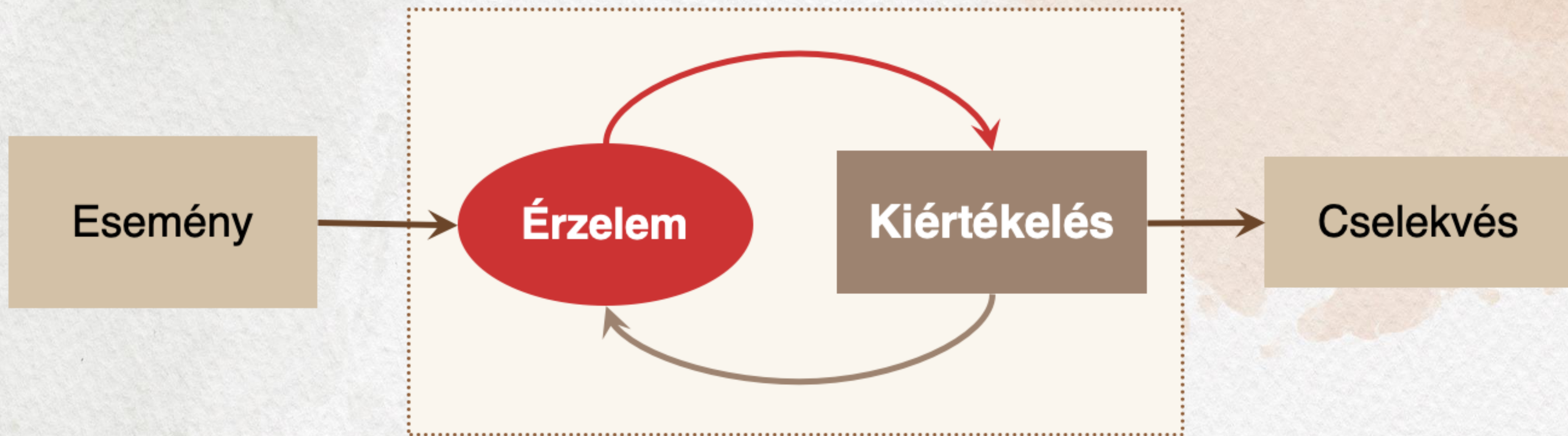


Solymosi Krisztina











**Kihívás, lehetőség**



**Veszteség, veszély**



# Homeosztatis vs. allosztatis

Feladat:  
alapértékek között tartás

az gén



# Homeosztatikus vs allosztatikus

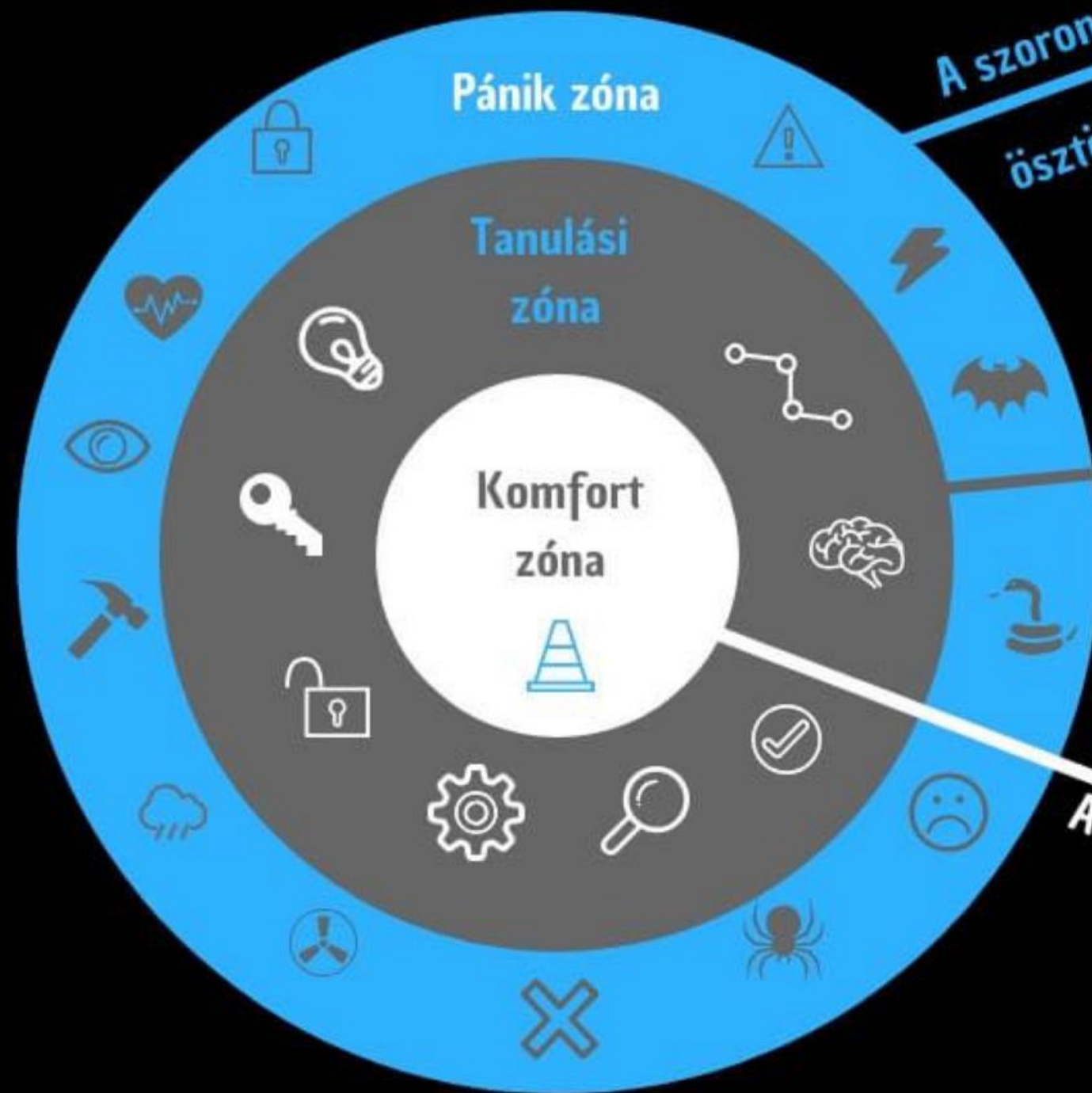
Feladat:  
alapértékek között tartás

Feladat:  
előre látni az igényeket  
és felkészülni rájuk

KOMFORTZÓNA  
TÁGÍTÁS



# KOMFORTZÓNA - modell



A szorongás lebénít

NINCS tanulás

ösztönös cselekvés: lefagyás / menekülés / harc

A szorongás mobilizál / új dolgok elsajátítása

Kihívások --> új megoldások

Nyugodtak vagyunk

A feladathoz szükséges képességekkel rendelkezünk.









**1. Könnyű lesz**

**2. Kemény lesz,  
ne szúrd el!**

**3. Kemény lesz,  
tedd oda  
magad!**



200/perc felett	Irracionális harci v. menekülési készletés, izgatottság engedékeny viselkedés.
175/perc felett	Csak a nagy motoros képességek működnek, futás, támadás.
145-175/perc	Periférikus látás elvesztése (csőlátás), térlátás elvesztése, hallás csökkenés.
115-145/perc	Optimális a túlélési és harci képességek, vizuális reakcióidő jó.
80-115/perc	Megküzdés kiváló, a teljesítmény fokozott.



200/perc felett	Irracionális harci v. menekülési készletés, izgatottság engedékeny viselkedés.
175/perc felett	Csak a nagy motoros képességek működnek, futás, támadás.
145-175/perc	Periférikus látás elvesztése (csőlátás), térlátás elvesztése, hallás csökkenés.
115-145/perc	Optimális a túlélési és harci képességek, vizuális reakcióidő jó.
80-115/perc	Megküzdés kiváló, a teljesítmény fokozott.

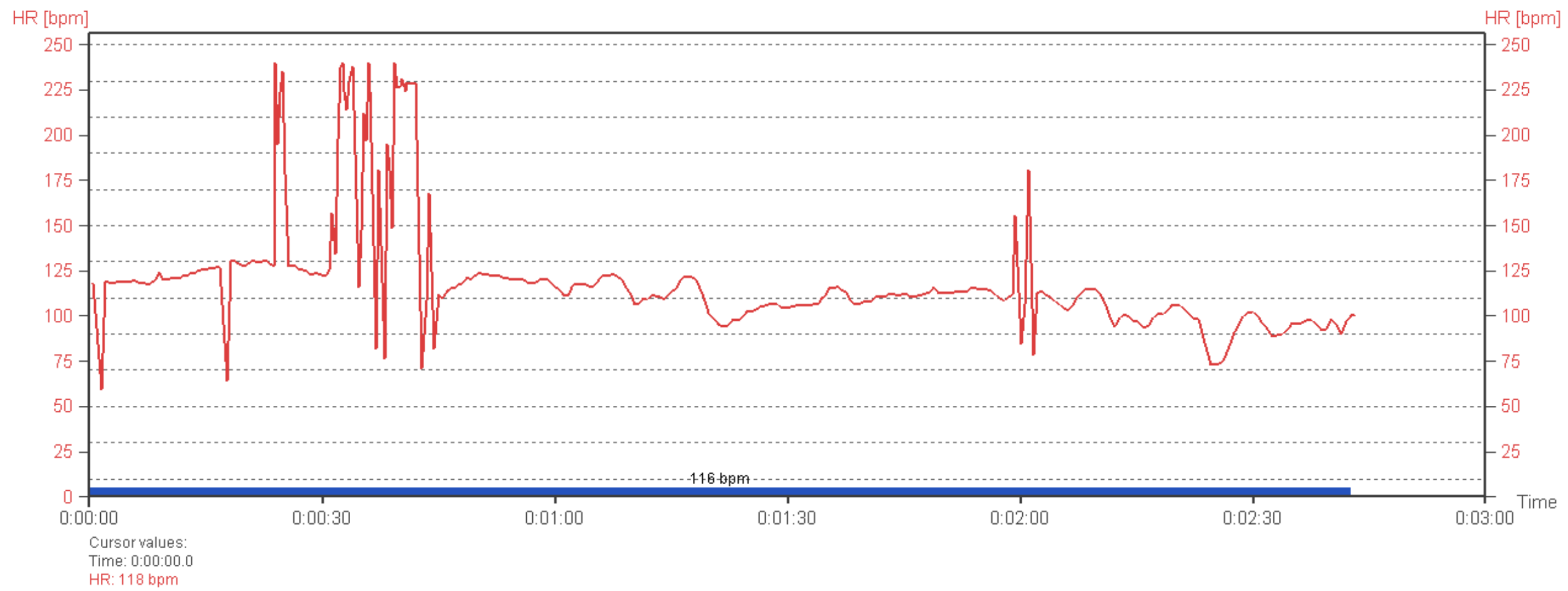
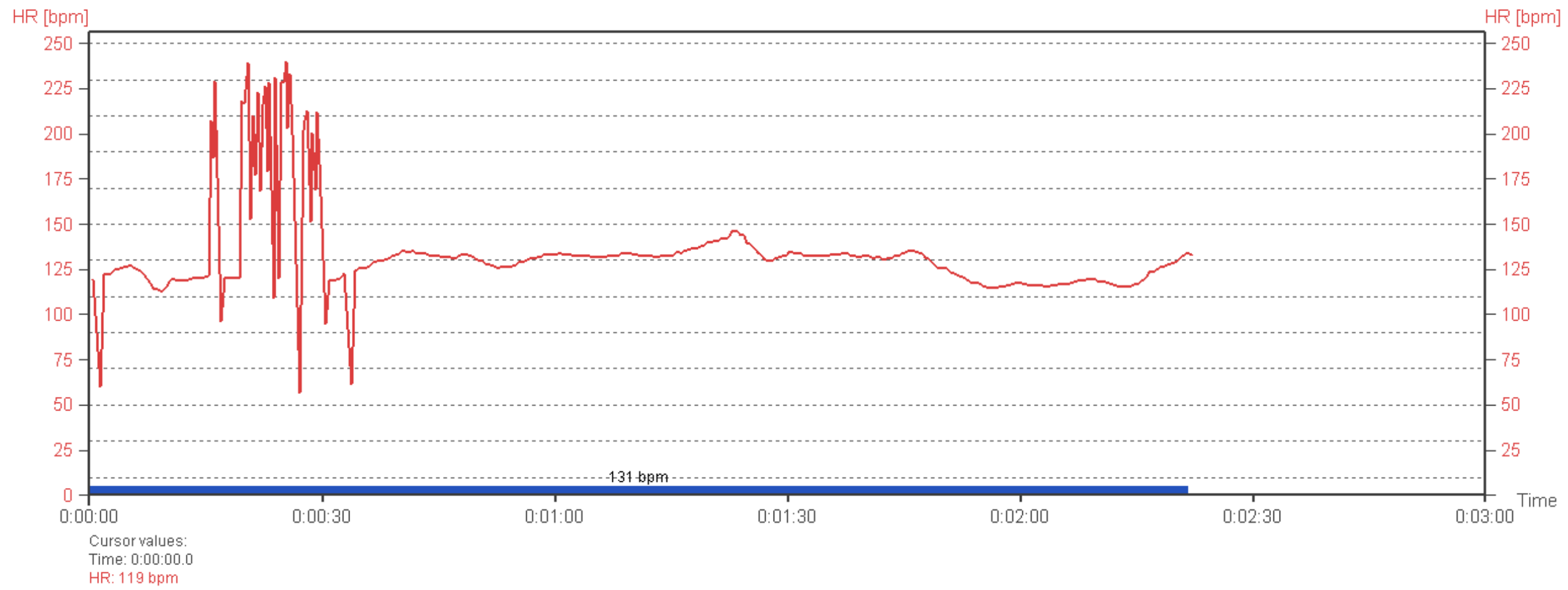




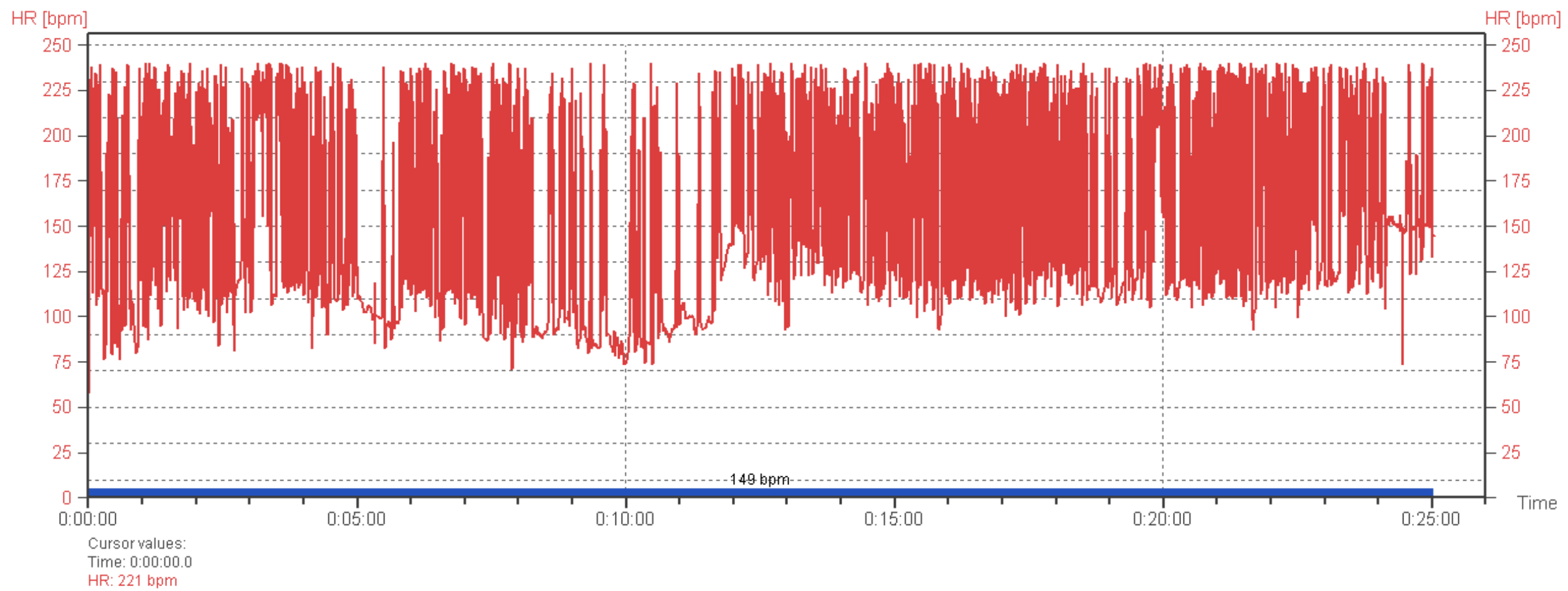
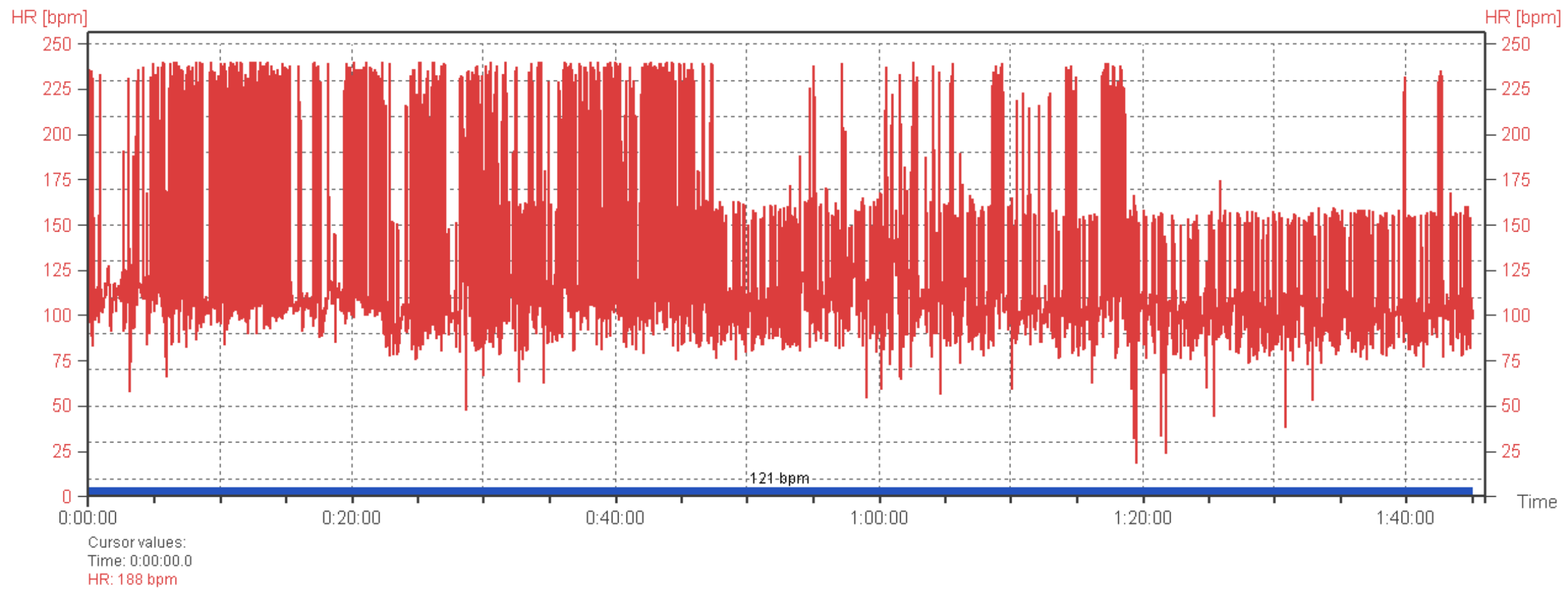










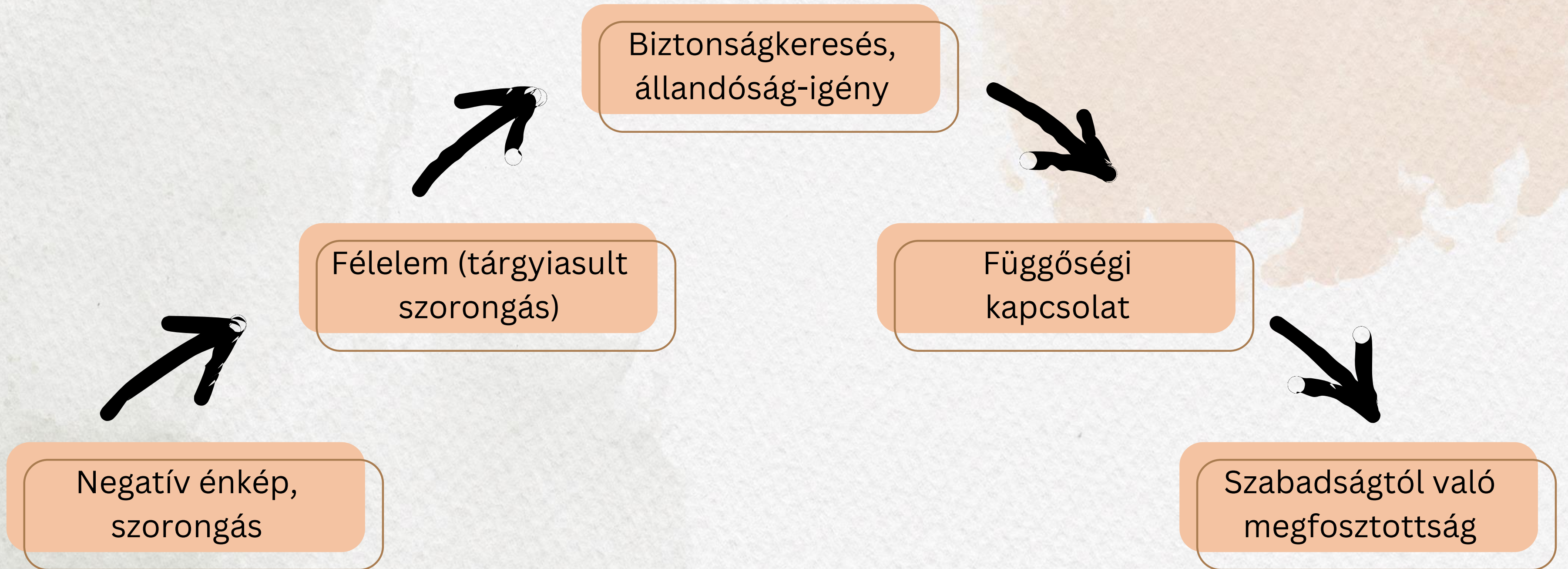




**Önbizalom** = hatalom + képesség + célállítás +  
hit



# A félelem útja





# A bátorság útja

Magabiztosság - a változás  
mint lehetőség

Bátorság,  
higgadtság

Valódi kötődés a  
kapcsolatokban

Pozitív énkép,  
önelfogadás

Önrendelkezés,  
szabadság







1. Változtasd meg a szavaid és jobb életed lesz!



1. Változtasd meg a szavaid és jobb életed lesz!

2. Kis egységekben tanulj meg nagy dolgokat!

Tágítsd a komfortzónád!



1. Változtasd meg a szavaid és jobb életed lesz!

2. Kis egységekben tanulj meg nagy dolgokat!

Tágítsd a komfortzónád!

3. Nézz szembe a félelmeiddel!



1. Változtasd meg a szavaid és jobb életed lesz!

2. Kis egységekben tanulj meg nagy dolgokat!

Tágítsd a komfortzónád!

3. Nézz szembe a félelmeiddel!

4. Ne feledd, a fejlődés mindig a hozzáadásból  
(választás, erőforrás, tanulás) ered, nem az  
elvételeből (kiirtás, megszabadulás)!



