

## **Pozitív egészség – Pókháló Útmutató**

Mire van szükség hozzá?

- pókháló ábra kinyomtatott verziója
- ceruza, esetleg extra papír
- asszociációs kártya (szabadon választható)
- a pozitív egészség fogalmának megértése

### **A pozitív egészség:**

A pozitív egészség elmélete az egészséget egy tágabb perspektívába helyezi. Hajlamosak vagyunk tünetek mentén gondolkodni az egészségről, inkább a panaszokat és rossz állapotokat helyezük az előtérbe. Viszont nemcsak a testi tünetek, hanem az életminőség és a jelentőségteljes élet is hozzájárul az egészségünk fenntartásához. Ha nem csupán a tüneteinkre helyezük a hangsúlyt, hanem a rezilienciára, a saját erőnkre és kitartásunkra akkor nem csak a beteg énünket fogjuk előtérbe helyezni. Ezzel nem elbagatellizálni szeretnénk a különféle betegségekben szenvedő, esetleg fájdalmas testi tünetekkel együtt élő emberek élethelyzetét. Sőt, arra szeretné az elmélet felhívni a figyelmet, hogy tegyük az embert cselekvőképpé minden helyzetben. Mindenki tehet a saját egészségéért.

(hivatkozást betenni) Hubert,

1. Töltsük ki a pókhálót úgy, hogy minden dimenzióban (összesen 6 darab van) 0 – tól 10-ig terjedő skálán, ahol 0 a legalacsonyabb, 10 a legmagasabb adjunk egy pontszámot arra, hogy az életünknek azon a területén saját megítélésünk szerint milyen jól működünk (ehhez segítő kérdéseket lejjebb találjuk). Amikor minden egységnél van egy pontszám, kössük össze a pontokat – így kapjuk meg a saját pókhálónkat. Ahol a pókhálónk kicsúcsosodik azt látjuk, hogy az egy olyan terület,

amiben kifejezetten erősek vagyunk, míg ahol lapos a pókháló azokon a területeken érdemes fejlődnünk.

2. Ha ezzel mind meg vagyunk, válasszunk egy témát, a laposabb területek közül, amiről beszélni szeretnénk. Beszélgessünk erről kb. 5 percet, próbáljuk meg a lényegét megragadni és tüsszünk ki egy célt magunknak a következő hat hónapra. Ez lehet kevesebb idő is, egyéni döntés kérdése is, de a változásokra 6 hónap múlva mindenképpen nézzünk rá.
3. Ha használni szeretnénk asszociációs kártyákat, akkor tegyük ki az asztalra kártyákat. Majd válasszunk egy olyat közülük, ami a célunkat szimbolizálja és beszéljünk a fejlesztendő területről és a célunkról 5 percet. Ezt, ha csoportban csináljuk, még érdekesebb. Ilyenkor érdemes kivárni az 5 percet akkor is, ha még van idő, hogy lássuk milyen sok idő valójában öt perc. Az öt perc letelte után pedig 1 perc van arra, hogy megbeszéljük milyen érzés volt erről beszélni.

### **Segítő kérdések a pozitív egészség Pókhálójához:**

Testi funkciók:

- Egészségesnek és fittnek érzed magad?
- Úgy cselekszik a tested, ahogy te akarod?
- Elégedett vagy a testsúlyoddal?

Mentális funkciók és észlelés:

- Gyakran érzed magad boldognak?
- Tudsz tisztán gondolkodni?

Spirituális/egzisztenciális dimenzió:

- Van valamilyen célod az életben?
- Hiszel valamiben?
- Bízol a jövőben?
- Vannak közeli hozzátartozóid?

#### Életminőség:

- Biztonságban érzed magát?
- Örömtelienek érzed az életét?
- Kijössz abból a pénzből, amit megkeresel?

#### Kapcsolati és társadalmi részvétel:

- Boldog vagy a családot és a barátaid körében?
- Van elegendő bensőséges/ intim kapcsolatod?
- Tartozol valamilyen csoporthoz?
- A társadalom részének érzi magát?

#### Napi működés:

- Tudsz magadról gondoskodni?
- El tudsz jutni azokra a helyekre, ahova szeretnél?
- Tudod hol kaphatsz anyagi támogatást?