



Fenntartható energiamenedzsment MUNKAFÜZET

Dr. Kaszás Ágnes
Coach

Fenntartható működés • Saját ritmus



Tartalom

01

KIÉGÉS MEGKÖZELÍTÉSI LEHETŐSÉGEI

Mindset avagy a nézőpont fontossága
Erőforrások. Fókusz. Rendszer.Tanulás
Egyensúlyi állapot megteremtése

02

KIÉGÉS

Kiégés folyamata
Kiégés szakaszai
Ház metafora

03

LINEARITÁS HELYETT CIKLIKUSSÁG

Keleti filozófia: egy új lehetséges
nézőpont
Öt elem fázisai
Gyakorlat
Yin-Yang elmélet

04

VÁLTOZÁS

Motiváció. Értékek. Tanulás
Változás beindítása, fenntartása
Praktikus tudnivalók
Összefoglaló lezárás



1.modul

NÉZŐPONTVÁLTÁS

01

1.modul

Kiégés és nézőpontváltás

Ebben a modulban megvizsgáljuk a kiégés jelenségét, annak lehetséges értelmezéseit, és megismerkedünk azzal, miért kulcsfontosságú a nézőpontváltás, ha valódi, tartós változásra vágyunk.

A kiégés nemcsak kimerültség vagy motivációvesztés, hanem mélyebb belső jelzés is: valami már nem működik úgy, ahogy korábban. Ez a modul arra hív, hogy ne csupán a régi rendet akard helyreállítani, hanem alakíts ki egy új, fenntartható energiamenedzsment szemléletet.

A szemléletváltás nem csodapirula, hanem a valódi változás első lépése.

01

1.modul

1.LECKE

Kiegész: megközelítési lehetőségek

Mi a kiegész, és hogyan értelmezhető lehetőségként?

A lecke arra ösztönöz, hogy a kiegész ne csak negatív tapasztalatként értelmezd, hanem egy olyan krízisként, amely alapvető fontosságú tisztázandó kérdésekre hívja fel a figyelmedet. Elsősorban nem listákra és „10 dolog, amit tenned kell” – típusú tanácsokra van szükséged, hanem arra, hogy megállj, és nézőpontot válts.

A változás nem gyors ugrás, hanem apró, tudatos lépések sorozata.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Mikor érezted utoljára azt, hogy „valami nincs rendben” az energiaszinteddel vagy a motivációddal?**
- **Milyen gondolatokat vagy érzéseket vált ki belőled az a mondat: „A kiégés lehetőség is lehet”?**

- ## JEGYZETEK

01

1.modul 2.LECKE

A tizenharmadik tündér: a kihagyott pihenés

A mesei metafora segítségével a kiégés rejtett okait, főként a pihenés hiányát vizsgáljuk.

A lecke a Csipkerózsika-mese tizenharmadik tündérének szimbólumán keresztül világít rá: életünkben gyakran szinte észrevétlenül hanyagoljuk el a pihenést, töltekezést, csendet, ez pedig hosszú távon visszaüt.

A kiégés figyelmeztet: van egy mély belső igényed, amelyet nem hagyhatsz figyelmen kívül.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Mi az a „tizenharmadik tündér” az életedben, amit gyakran elhanyagolsz?**
- **Mit üzenne most neked ez az elfeledett rész?**
- **Hogyan tudnál ezen a héten legalább egyszer tudatosan időt teremteni a pihenésre?**
- **Írd le egy mondatban, milyen érzés lenne, ha ez a rész újra helyet kapna az életedben.**

01

1.modul

3.LECKE

Változás: hogyan lesz egyensúly a kibillenésből

A változás folyamata nem statikus cél, hanem dinamikus egyensúlyozás.

A lecke arra tanít, hogy az egyensúly nem egy fix állapot, hanem folyamatos figyelmet és finomhangolást igénylő folyamat. A kiégés nem egyik napról a másikra következik be, és a kilábalás sem történik varázsütésre, de az első lépést bármikor megteheted. A cél nem az, hogy újra ugyanolyanok legyünk, hanem hogy más, bölcsebb működést alakítsunk ki.

Kiégés mint lehetőség

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Gondolkozz el a kérdéseken, és írd le, ami számodra fontos!

- Milyen változásra lenne most leginkább szükséged az életed egy adott területén?
- Melyik belső elvárásod szokott eltéríteni a pihenéstől, és mit mondanál most neki?
- Hogyan tapasztalod meg a napjaidban az egyensúly vagy kibillenés állapotát?
- Rajzold le (vagy írd le), milyen képet társítasz most az „egyre jobb egyensúly” gondolatához.

JEGYZETEK



02

2.modul

A KIÉGÉS FOLYAMATA

A kiégés folyamata és nyugati megközelítés

Ebben a modulban mélyebben megismerkedünk a kiégés fogalmával, annak fázisaival, tüneteivel, és a nyugati szemlélet által kínált magyarázati és kezelési modellekkel.

A kiégés nem egy hirtelen bekövetkező esemény, hanem egy fokozatosan kibontakozó folyamat. Ebben a modulban az a cél, hogy felismerd, hol tartasz ezen az úton. A nyugati modell struktúrája segít abban, hogy tudatosítsd, mi vezetett a jelenlegi állapotodhoz, és merre tudsz továbblépni. A felismerés az első lépés a változáshoz vezető úton.

02

2.modul

1.LECKE

A kiégés fogalma és tünetei

A kiégés definíciói, megjelenési formái és testi-lelki tünetei.

A kiégés egy sokrétű, testi-lelki tünetegyüttes, amely elsősorban a hosszan tartó stressz és az értékrenddel össze nem egyeztethető működés következménye. A tünetek felismerése és tudatosítása az első fontos lépés. Ha tudod, miben vagy, máris felelősséget tudsz vállalni a változásért.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Mely tünetek azok, amelyeket saját magadon is tapasztaltál az elmúlt időszakban?**
- **Hogyan hatottak ezek a tünetek az életed különböző területeire (pl. munka, kapcsolatok, önkép)?**

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Hogyan reagáltál eddig ezekre a jelekre? Figyelmen kívül hagytad őket, megpróbáltál változtatni?**
- **Milyen érzés lenne, ha nem kellene elnyomnod ezeket a jeleket, hanem meghallhatnád őket, mint üzeneteket?**

02

2.modul

2.LECKE

A kiégés folyamata: 5 fázis

Az 5 szakasz bemutatása, amelyen keresztül a kiégés folyamata tipikusan végighalad.

A kiégés folyamata szinte észrevétlenül halad végig az egyes fázisokon. Az első lelkes lendületet gyakran stagnálás, majd fokozatos visszahúzódás és végül apátia követi. A lecke célja, hogy beazonosítsd, hol jársz épp ebben a folyamatban mert a változás nulladik lépése a pontos helyzetfelismerés.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Melyik fázisban ismered fel leginkább önmagad?**
- **Milyen konkrét jelek, viselkedések alapján jutsz erre a következtetésre?**
- **Mi lenne számodra egy apró, de reális lépés abba az irányba, amerre mozdulni szeretnél?**
- **Ha most visszatekintesz az elmúlt 6-12 hónapra, milyen mintázatok ismétlődtek az energiád, lelkesedésed vagy életörömed kapcsán?**

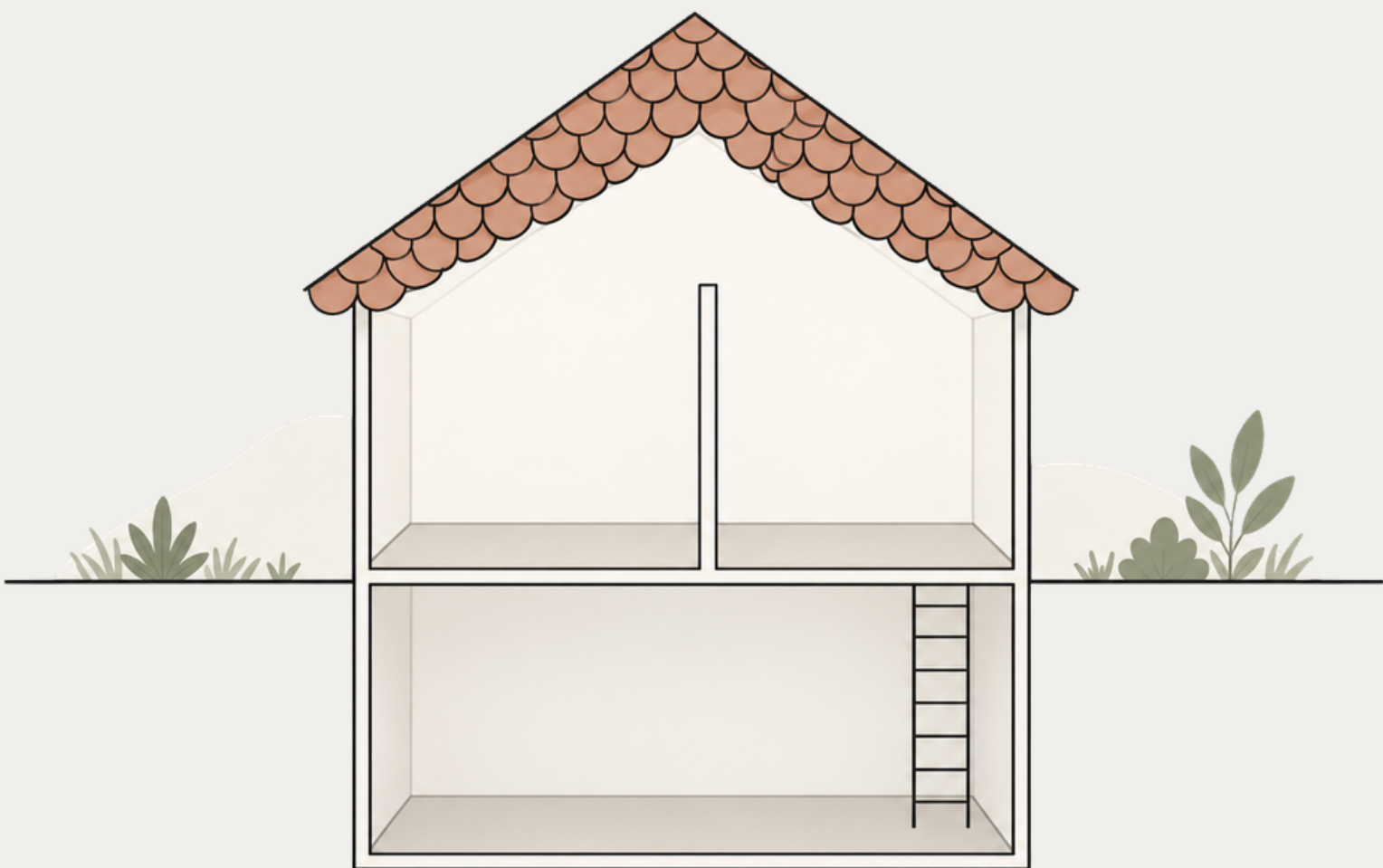
Ház metafora: energiaháztartásod felmérése

A „ház metafora” segítségével három szinten vizsgáljuk meg aktuális energiaszintünket és tartalékainkat: konyha, kamra, pince.

Ez a lecke lehetőséget ad arra, hogy szimbolikusan és rendszerszinten is átlásd, hogyan gazdálkods az energiáddal. A metafora segít elkülöníteni a napi, heti és hosszú távú energiapótlási forrásaidat. Az első lépés az őszinte szembenézés: mi van most? Ebből kiindulva készíthetsz saját energia-menedzsment tervedet.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Ha most le kellene rajzolni a házad konyháját, kamráját és pincéjét: melyik mennyire van „feltöltve”?**
- **Mi az, ami most működik a napi szintű töltődésedben – és mi hiányzik?**



ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- Írj össze 3 dolgot, ami segít(ene) abban, hogy a „kamrádba” több tartalék kerüljön!
- Készíts egy rövid energiamérleget: jelenleg honnan veszed az energiát, és mire fordítod?

A still life photograph of a desk setup. In the foreground, there is a small, light-colored ceramic cup. Behind it, a clear glass water bottle with a gold-colored cap. To the right, a tall, slender, light-colored ceramic vase holds a bouquet of small white flowers. In front of the vase, a white ceramic pen holder contains a pair of black scissors, a blue pen, and a yellow pencil. The background is a soft, out-of-focus white curtain.

03

3.modul

AZ ÖT ELEM TANA

Keleti gondolkodás és az öt elem rendszere

Ez a modul a keleti filozófia ciklikus világszemléletén keresztül kínál új nézőpontot a kiégés megértéséhez. A yin-yang és az öt elem modellje segít feltérképezni, hogyan tudunk rugalmasan, mégis stabilan jelen lenni a saját életünkben.

A nyugati lineáris gondolkodással szemben a keleti világkép ciklikus, egymásra épülő, áramló folyamatokban gondolkodik. A kiégést itt nem hiányként, hanem az energia elakadásaként értelmezik – és az egyensúly újrateremtése a cél. Ez a modul nemcsak gondolkodásmódot kínál, hanem olyan rendszerszemléletet, amely mély belső harmóniához segíthet.



03

3.modul

1.LECKE

Keleti gondolkodás és nézőpontváltás

A nyugati és keleti világkép közti különbségek, a ciklikusság és az energiaáramlás új értelmezése.

A yin és yang egymásba fonódó minőségei újfajta egyensúlyképet mutatnak. Nem statikus állapotot, hanem folyamatos mozgást és finomhangolást. A kiégés ebben a nézőpontban nem kudarc, hanem az energia áramlásának elakadása. A gyógyulás nem pótlás, hanem az akadályok eltávolítása.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Melyik minőséget éled inkább túlsúlyban mostanában: yin (befelé figyelés, pihenés) vagy yang (cselekvés, aktivitás)?**
- **Milyen lenne számodra a két minőség egészséges egyensúlya?**

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Mikor engedted meg magadnak utoljára a csendet, lelassulást, elmélyülést?**
- **Képzeld el a saját napod, heted, életed mint egy hullámszó ritmust – hol van benne elakadás, és hol van áramlás?**

03

3.modul 2.LECKE

Az öt elem fázisai

A fa, tűz, föld, fém és víz elemek ciklikus rendszere, és annak gyakorlati jelentősége az önismeretben.

Az öt elem rendszere nem csak elmélet: segít abban, hogy egy adott élethelyzetet, időszakot vagy döntést más szemszögből lássunk. Mindegyik fázis fontos, és minden szakasznak megvan a maga tanítása. A kiégés gyakran abból fakad, hogy bizonyos fázisokat „kihagyunk” – különösen az őszi és téli minőségeket.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- Melyik elem energiája jellemzi most leginkább a működésedet (fa, tűz, föld, fém, víz)?
- Melyik fázist szoktad inkább elkerülni vagy alulértékelni?
- Milyen érzés lenne, ha több teret adnál a fém (elcsendesedés, elengedés) vagy víz (megállás, belső figyelem) energiájának?

Kiegészítés: egy kör eleme

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Gondolkozz el a kérdéseken, és írd le, ami számodra fontos!

- **Rajzolj egy egyszerű körábrát és jelöld be rajta, hol vagy most – és hol lenne szükség egy következő, új minőségre?**

JEGYZETEK

03

3.modul

3.LECKE

Gyakorlat: önreflexió az öt elem mentén

Összetett gyakorlat: a ház-metaforát alkalmazva minden elemre külön-külön tekintünk rá, napi-heti-éves szinten.

Ebben a gyakorlatban az öt elem rendszerét kombináljuk a korábban megismert ház-metaforával. Így vizsgálhatod meg: milyen szinten vagy feltöltve, és hol van elakadásod az egyes elemek mentén. A cél nem az, hogy mindenben tökéletes egyensúlyt tarts – hanem az, hogy legyen hozzáféréseid mindegyik minőséghez.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Képzeld el, hogyan néz ki most a tűz elem konyhája, kamrája, pincéje – milyen az aktivitásod napi–heti–mélyebb szinten?**
- **Melyik elemnél érzel legnagyobb hiányt? Melyikhez van a legkönnyebb hozzáféréseid?**

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- Írj egy-egy mondatot mind az 5 elemhez, ami arról szól, hogyan jelenik meg most az életedben (vagy hogyan hiányzik).
- Fogalmazz meg egy kis kísérletet: hogyan tudnál egyetlen elemre fókuszálva picit javítani az energiaháztartásodon ebben a hónapban?

03

3.modul

4.LECKE

BÓNUSZ - A Yin-Yang elmélet

A keleti filozófia meghatározó világszemlélete:

Minden egy, minden mozgásban van, és minden relatív. A folyamatos mozgás, a folyamatos változás és alakulás maga az egyensúly. Soha nem áll meg, soha nem ér véget, mindig mozgásban van. Ez reményt adhat akkor is, amikor mi nem látjuk, hogy bármi mozdulna a saját világunkban.



04

4.modul

ÉRTÉK, TANULÁS, VÁLTOZÁS

04

4.modul

Motiváció, értékek, tanulás

Ez a modul segít újraértelmezni a motivációt, feltárni a számodra legfontosabb értékeket, és kialakítani egy olyan belső rendszert, amely hosszú távon is fenntartható. A tanulás, a nemet mondás képessége, és az arányok újrarahúzása központi szerepet kapnak.

A kiegészből való kilábalás nem új célok kitűzésével kezdődik – hanem azzal, hogy megvizsgálod, mi az, ami igazán fontos számodra. A motiváció nem a nulláról visszahozott tűz, hanem a belső egyensúly eredménye.

Ez a modul arra hív, hogy ne csak változtass, hanem tanulj is magadról. A legkisebb felismerés is képes irányt mutatni, ha az értékeidre épül. Ne siess! A változás nem sprint, hanem belső kísérletezés.

04

4.modul

1.LECKE

Motiváció helyett egyensúly

Ne a motivációt keresd – az magától feléled, ha az egyensúlyt megtalálod.

A motiváció gyakran nem ok, hanem következmény. Ha kipihent vagy, ha az értékeid mentén működsz, ha van tér és ritmus az életedben – akkor megéled. A kiégésből való gyógyulás kulcsa ezért nem az „új cél”, hanem az, hogy megtaláld azt a működést, ami igazán téged szolgál.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Amikor igazán lelkesedtél valamivel kapcsolatban – milyen belső állapotban voltál?**
- **Milyen jelekből veszed észre, ha most erőből, nem pedig egyensúlyi állapotból működsz?**
- **Mi lenne az a minimális ritmus, amit ha tartani tudnál, visszatérne a lendületed?**
- **Fogalmazd meg egy mondatot: „A motivációm akkor tér vissza, amikor...**

04

4.modul 2.LECKE

Értékek és prioritások újrarendezése

Ahhoz, hogy tudd, mire mondasz nemet, előbb meg kell határoznod, mire mondasz igent.

Sok esetben a kiégés abból fakad, hogy túl sokfelé mondunk igent, és közben pont arra nincs időnk, ami a legfontosabb. Ebben a leckében újraírhatod a saját belső iránytűdet: az értékrendedet. Ha tudod, mi számít igazán, könnyebb lesz nemet mondani másra – és felszabadul az energia, amit eddig belső feszültség kötött le.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Mik azok az értékek, amelyek mentén szeretnél élni – és mik azok, amelyek mentén jelenleg élsz?**
- **Mi az a három dolog, amire legszívesebben igent mondanál most az életedben?**
- **Milyen konkrét dolgokra kellene ehhez nemet mondanod?**

Kiegészítés: újratervezés

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Gondolkozz el a kérdéseken, és írd le, ami számodra fontos!

- **Rajzolj egy kétoszlopos listát: balra, amire idén igent mondasz – jobbra, amire nemet.**
- **Fogalmazd meg: „A nemet mondás számomra nem elutasítás, hanem...”**

JEGYZETEK

04

4.modul 3.LECKE

A tanulás mint belső újrarahuzalozás

A valódi változás nem egy nagy ugrás, hanem önmegfigyelés, kísérletezés és finomhangolások sora.

Ahogy az inga kileng, a változás is időnként szélsőségeken át vezet vissza egy új egyensúlyhoz. Ez természetes. A tanulás ebben a kontextusban nem ismeretgyűjtés, hanem megfigyelés: hogyan működöm én? Mitől érzem jobban magam? És mi az, ami már nem szolgál? Minden ilyen felismerés egy apró újrarahuzalozás

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Melyik változtatás, amit korábban kipróbáltál, hozott valóban tartós eredményt?**
- **Milyen apró lépést tudnál most kipróbálni, csak kísérletként?**
- **Ha most meg kellene tanulnod egy dolgot önmagadért, mi lenne az?**

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **Figyeld meg egy hétig, mikor érzed magad energikusnak, és mikor fáradtnak?**
- **Mit tanított neked a kiégésed legnehezebb szakasza önmagadról?**

04

4.modul

4.LECKE

Haladás: kis lépések, új rend

Nem kell ugrani. Elég, ha ma egy kicsivel másként lépsz.

A változás fenntartható ritmusa nem a nagy elhatározásokból születik, hanem abból, hogy új szokásokat alakítunk ki – apránként. A korábbi működésed vezetett el a kiégéshez. A cél most nem az, hogy visszatérj oda, hanem, hogy mást hozz létre. Légy kíméletes, de következetes. Ez a lecke ehhez ad támpontokat.

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- HA CSAK EGY APRÓ SZOKÁSON VÁLTOZTATNÁL, MI LENNE AZ?
- HOL TUDNÁL NAPI SZINTEN BEIKTATNI EGY KIS ENERGIA-MEGTARTÓ PILLANATOT?
- MI AZ, AMIT MÁR NEM AKARSZ ÚGY CSINÁLNI, MINT KORÁBBAN – ÉS MI LENNE HELYETTE AZ ÚJ RITMUS?

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

- **KÉPZELD EL A NAPODAT EGY ÚJ, EGÉSZSÉGESEBB RITMUS SZERINT. MIBEN LENNE MÁS?**
- **ÍRD LE: „A HALADÁS SZÁMOMRA MOST AZT JELENTI, HOGY...”**



Záró modul

SAJÁT ENERGIA- MENEDZSMENT TERVEM

Kiegészítés: újratervezés

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Most, hogy végigjártad ezt a tanfolyamot, rengeteg nézőpontot, eszközt és felismerést kaptál. Itt az idő, hogy ezeket összeolvaszd egy saját, személyre szabott energiamedvezésmenet-tervvé. Nincs jó vagy rossz válasz – csak az számít, ami most, ebben az életszakaszban téged támogat.

Mi az a három legfontosabb felismerés, amit elviszel a tanfolyamról? (Írd le saját szavaiddal, ne próbálj „helyesen” válaszolni – a lényeg, hogy rád legyen szabva.)

Mi az a három legfontosabb felismerés, amit elviszel a tanfolyamról? (Írd le saját szavaiddal, ne próbálj „helyesen” válaszolni – a lényeg, hogy rád legyen szabva.)

Kiegészés: újratervezés

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Milyen konkrét szokást, ritmust vagy energiamegtartó gesztust szeretnél beépíteni a mindennapjaidba? (Lehet kicsi, de ismételhető – a kulcs a következetesség.)

Mi az az egy mondat, ami emlékeztethet arra, hogy nem kell visszatérned a régi rendszerhez, hanem új működést hozhatsz létre?

Írd le ide a saját „iránytűmondatodat”:

Kiegészítés: újratervezés

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK ÉS GYAKORLATOK

Rajzold le vagy írd körül a saját energiamenedzsment-házad új képét!

(Konyha = napi energiaforrások, kamra = hetitartalékos időszakok, pince = mély pihenés, hosszú távú feltöltődés)

Emlékezz: nem kell tökéletesen csinálni – csak újra és újra kapcsolódni ahhoz, ami valóban éltet.

BE ON FIRE - DON'T BURN OUT

Őrizd meg ezt a munkafüzetet, és amikor
szükségét érzed, menj végig újra a
feladatokon, és gondold végig, mire van
szükséged.

Ha kérdésed van, vagy elakadtál, itt elérsz:
coaching@agneskaszas.com