

# Segítő szavak

Az alábbi gyakorlat **szabad íráshoz** való. Ha neked még nincs meg a szabad írásról szóló rövid ebook, akkor azt letöltheted [innen](#).

A most következő feladat már egy összetettebb írásgyakorlat. Ezeket a belső írás gyakorlatai közé soroljuk. A fő különbség, hogy míg a szabad írás az áradó gondolatokból álló írásfolyam, addig a belső írás már **egymásra épülő írásblokkokból áll**, és meghatározott témákról szól.

Kérlek, hogy vedd figyelembe az alábbiakat:

- **Minden egyes lépést szabad írással végezz el**, kivéve, ha a gyakorlatban kifejezetten jelezzük, hogy ne így tegyél.
- A gyakorlatot **nem tudod elrontani**. A legjobb, ha követed az utasításokat, de ha valahol kedved támad valamiről írni, ami nem szerepel a feladatban, akkor annak egészen biztosan oka van. Nyugodtan kanyarodj el a kijelölt témától.
- Mint a legtöbb belső írás gyakorlatot, ezt is **bármennyiszer megismételheted**, hiszen sosem fogod ugyanazt írni.
- Szabad írásnál legtöbbször nem számít a külalak, de a következő gyakorlatban a 2. lépésben szereplő írást **vissza kell majd olvasnod**. Ezért itt célszerű olvashatóan írni! :)
- Ha bárhol elakadnál, és nem tudnád, mit írj, **használd a BŰVÖS MONDATOT**:

*“FOGALMAM SINCS ARRÓL, HOGY MIT ÍRJAK MOST, DE HA TUDNÁM, HOGY MIT ÍRJAK, AKKOR VALÓSZÍNŰLEG AZT ÍRNÁM, HOGY...”*

---

A gyakorlat szabad írással történik. Engedd szabadjára hát a fantáziád, és ami a legfontosabb: Érezd jól magad.

Jó szórakozást!

Szűcs Tibor  
Mindennapi NLP

# Segítő szavak

A gyakorlat célja, hogy ötletekkel és motivációval lásson el téged egy adott probléma megoldásával kapcsolatban.

## 1. lépés

Hat perc szabad írás

Írj folyamatos kézírással, megállás nélkül bármiről legalább hat percen keresztül.

## 2. lépés

A legnagyobb probléma

Mi az életed legnagyobb problémája? (Nevezd meg!)

Utazz előre a távoli jövőbe, és **képzeld el, hogy már megoldódott a szóban forgó probléma.**

Írj szabad írással **egy szám első személyben jelen időben arról**, hogy milyen az életed! Hogy telik el egy napod, milyen környezetben élsz, milyen emberek vesznek körül?

12 percet szánj erre a lépésre (vagy többet, ha szeretnél).

## 3. lépés

Segítő szavak

Most olvasd át, amit írtál, és egy **szövegkiemelővel emeld ki** az összes pozitív szót, vagy azokat a szavakat, amelyek jó érzéseket keltenek benned, vagy amelyeket fontosnak tartasz.

## 4. lépés

Egy szó

A kiemelt szavak közül válassz ki egyet. Azt a szót válaszd, amelyet a legfontosabbnak tartasz.

## 5. lépés

Úton a cél felé

Írd le a kiválasztott szót **FÜGGŐLEGESEN** a papírra, majd minden egyes betűt **KEZDŐBETŰKÉNT** felhasználva **alkoss olyan pozitív állításokat, amelyek segítenek neked elérni a célodat.**

Problémamegoldás kreatív írással  
Mindennapi NLP

Ezt a lépést is szabad írással végezd el. Ne agyalj túl sokat, írd azt, ami az eszedbe jut. Nem tudod elrontani a gyakorlatot!

Ha például a kiválasztott szó az **ÖRÖMTELI**, akkor írhatasz hasonló mondatokat:

Ö - Önbizalmam folyamatosan növekszik.

R - Remek problémamegoldó készségem van.

Ö - Örömem lelem az életben.

M - Mindig pozitívan gondolkodom.

T - Teljes fókusszal fordulok a célom felé.

E - Elengedhetetlen a pozitív változás.

L - Lépésenként haladok előre.

I - Izgalmas sikerek várnak rám.

**6. lépés**

Végül...

Érzed jól magad, és vedd észre, hogy már el is indultál a célod felé.