

Útmutató

A kártyák célja, hogy strukturált, mégis a mindennapokba könnyen beilleszthető eszközt adjanak a felhasználók, szülők és szakemberek kezébe az idegrendszeri tudatosság, a stresszkezelés és a napi szintű mentális öngondoskodás kialakítására.

A 30 napos program lépésről lépésre fedi le a mentális egészség legfontosabb pilléreit:

- Idegrendszeri szabályozás és földelés: azonnali fizikai és légzéskontroll alapú technikák a stressz-szint csökkentésére.
- Határhúzás és szociális szűrő: a túlvállalás megelőzése, a nemet mondás gyakorlása és a mérgező dinamikák kizárása.
- Tudatos jelenlét (Mindfulness): az érzékszervi földelés, a lassítás és a pillanat megélése a mindennapi rutinokban.
- Önegyüttérzés és erőforrások: a belső kritikus hang átkeretezése, a saját sikerek elismerése és a jövőkép alapozása.

A kártyák kiválóan alkalmasak egyéni életmódváltó kihívásként, családi vagy páros rituáléként, valamint a coaching és pszichológiai tanácsadás kiegészítő házi feladataként, a szakember kompetenciájára támaszkodva. Az eszköz a prevenciót és a lelki egyensúly fenntartását támogatja, nem helyettesíti a klinikai terápiás folyamatokat.