

7 napos kreténszűrő toxin-detox

avagy hogyan építs kreténrezisztens idegrendszert az online térben (is)

Érezted már, hogy az online térben valaki egyszerűen lehúzza a hangulatodat, és te napokig hurcolod ezt a negatív energiát? Mostanában egyre többen fordulnak ki önmagukból: úgy gondolják, jogukban áll beléd törölni a sáros lábukat, mintha a profilképek mögé bújva elveszítenének minden szociális féket. Talán te is szembesültél azzal, hogy a bántó kommentek, sarkos vélemények megmérgezik a napjaidat.

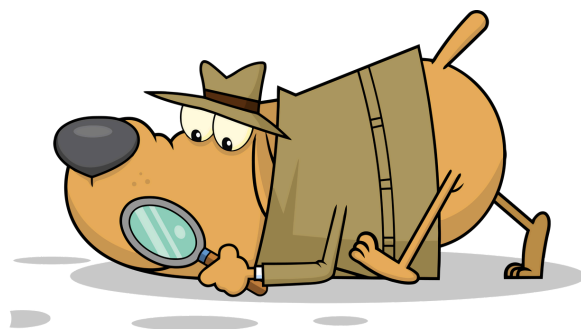
Nem vagy ezzel egyedül. Az online kreténszemét elkerülése és az idegrendszered védelme azonban nem holmi varázslat – apró lépésekkel és egy kis humorral felépítheted a saját, személyre szabott „kretén-immun pajzsodat”, amely védi a testi-lelki egészségedet.

Az alábbi kreténszűrő munkafüzetet azért állítottam számodra össze, hogy napi, apró feladatokon keresztül segítse a mentális egészséged erősítését.



Hétfő: Indulhat a kreténfelderítés

- **Napi feladat:** Írj egy listát azokról a személyekről, helyzetekről és online terekről, amelyek után érzelmi vagy fizikai fáradtságot érzel.
- **Csandimentor ötlet:** Adj mindegyiknek valami nevet. Például: „Póz Pista”, vagy „Nyál Gizi”. Húzz a fejére csörgősipkát! Ha nevetségessé teszed, a mentális fájdalmad is enyhül.



A cél a mai feladattal az, hogy meglásd: Az élet egyáltalán nem „ilyen”, hanem konkrét forrásai vannak a mentális mérgezésnek.

Jegyzeteim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kedd: Határokat építünk

- **Napi feladat:** Válaszd ki a listádról a három legnagyobb kretént, és találd ki, hogyan tudnád csökkenteni a jelenlétüket. Első lépésként töröld vagy tiltsd azokat az online forrásokat – ha kell, akár ismerősöket is –, ahonnan rendszeresen kapod a mentális mérget (kommentelők, csoportok, oldalak).
- **Csandimentor ötlet:** Képzeld magad köré egy láthatatlan kerítést: ezen kizárólag csak az jöhet át, akit te beengedsz.



A cél az, hogy megérezd: neked is van kontrollod az események felett, nem csak túrnöd kell tehetetlenül a kritikának álcázott bántást.

Jegyzeteim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szombat: Erőforrás-feltöltés

- **Napi feladat:** Tölts 1-2 órát ma olyan tevékenységgel, ami feltölt (például barátok, séta a természetben, kreatív hobbi).
- **Csandimentor ötlet:** Engem az írás és a festés varázsol el. Számodra mi adja a flow élményét?



A cél az, hogy hosszútávon is rendszeresen be tudj vezetni olyan szokásokat, melyekkel feltöltheted a mentális erőforrásaidat.

Jegyzeteim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vasárnap: Összegzés és visszatekintés

- **Napi feladat:** Nézd vissza a heti jegyzeteidet, és írd le, miben lettél erősebb, nyugodtabb vagy tudatosabb. Ha úgy érzed, szükséged van rá, egy-egy napi feladatot újra elővehetsz.
- **Csandimentor ötlet:** Töltsd ki és nyomtasd ki a saját, névre szóló Kreténimmun bizonyítványodat.



A cél az, hogy megérezd: neked is van kontrollod az események felett, nem csak túrnöd kell tehetetlenül a kritikának álcázott bántást.

Jegyzeteim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gratulálok!

Egy hét alatt már hivatalosan is kreténimmun lettél – láttad, hogy a rosszindulatú megjegyzések nem kell, hogy irányítsanak és képes vagy saját erőforrásaidat feltölteni.

A hosszú távú célod az lesz, hogy megerősítsd ezeket az új szokásokat. Bátran térj vissza hozzájuk, amikor úgy érzed, hogy szükséges és hamarosan érezni fogod magadban a változásokat.

Ha szeretnéd, hogy ez a nyugalom és belső erő minden nap veled legyen, az új **Hangosnovella & Relaxációs** csomagom pontosan ezt nyújtja:

- Egyszeri díj, örök hozzáférés
- Folyamatosan bővülő relaxációs hanganyagok és hangosnovellák
- Mindig kéznél, amikor feltöltődésre van szükséged


Mit tartalmaz az induló csomag?

- 1,5 óra vezetett relaxációs hanganyagot, amely lecsendesíti az idegrendszered
- 8 saját hangosnovellát, amelyek ellazítanak és feltöltenek
- Illusztrált, könnyen követhető e-bookokat a novellákhoz

Mindez szeptember 30-ig **mindössze 9 900 Ft-ért**. Nincs előfizetés, nincs lejárat – a „nyugi-tartályod” mindig tele marad.

Hallgass bele **most**, és tapasztald meg, hogyan tarthatod stabilan a belső nyugalmad és erőd!

Írj emailt a csandi@csandimentor.com címre vagy látogass el a www.csandimentor.com oldalra a hanganyagokért!



Kreténimmun bizonyítvány

..... részére,

aki egy héten át hősiezen tevékenykedett azért, hogy az online és (offline) térben élő mentális toxinokat két vállra fektesse.

Megérdemel egy hatalmas ölelést.

Dátum:

