



Bala Beáta

Kreatív tanácsadó/adminisztrátor

Lelki egészség mentor/motivátor

Bemutakozás

Mindig is érdekelt a pszichológia. Empatikus személyiségként erős volt bennem a segítő szándék. Kíváncsi voltam, mind a saját, mind más emberek cselekedeteinek mozgatórugóira. Számomra az áttörést az önismereti munka hozta el. Úgy hiszem, ha jobban megértjük és elfogadjuk önmagunkat, akkor jobban megtalálhatjuk a közös hangot másokkal is. Hiszem, hogy mindnyájunknak szüksége van önismereti munkára, önreflexióra, érzelmi intelligenciánk/rugalmasságunk fejlesztésére, ahhoz, hogy ne csak túl éljük az életünket, hanem teljes egészében és valóságában megéljük azt!

Úgy gondolom, önismeretünk nem csak egy magasabb minőségű, boldogabb életet eredményez, de kulcsfontosságú a testi egészségünk megőrzése érdekében is. Sosem vagyunk készen, mindig van hova fejlődünk! Ezért dolgozom én is magamon, tudatosan képezem magam, és ma már abban is tudatosabb vagyok, hogy hogyan segíthetek jól másoknak. Fontosnak tartom, hogy képesek legyünk az ítélkezésmentes életre, hogy kellő nyitottsággal, toleranciával és empátiával forduljunk mind önmagunk, mind mások felé. Hiszek abban, hogy az önismereti munka nem szégyen és nem is egy trendi dolog, hanem egy tudatos, felelősségteljes döntés önmagunkért: a testi-lelki egészségünkért, egy tartalmasabb életért. Szerintem segítőként hitelességünk záloga is. Hiszem, hogy a változást önmagunkban kell elkezdeni, és ha a környezetünkben is változást szeretnénk elérni, akkor a példamutatás a legjobb módszer.

"Az önismeret nem garancia a boldogságra, csak lehetővé teszi azt, de bátorságot ad, hogy harcolj érte."
Simone de Beauvoir, francia író és filozófus

Nincs pszichológus végzettségem, de sokat tanulok. A pszichológusoknak kötelező min. 150 óra önismereti munkán én is bőven túl vagyok, és folyamatosan dolgozom magamon tovább. Rengeteg tapasztalatot szereztem mind a saját életemben, mind a környezetemben, emberi kapcsolataimban. Van bennem elhivatottság a segítő munka iránt. Ugyanakkor úgy gondolom, hogy ez egy felelősségteljes döntés. Hiszen lelki egészség mentorként, motivátorként elengedhetetlen, hogy értő figyelemmel, megértéssel, empátiával és együttérzéssel forduljunk mások felé. A kellő önismereten túl, fontos a jó emberismeret, a kommunikációs készség és a hitelesség, ami többek között abban is megnyilvánul, hogy felismerjük, hogy mikor, hol és hogyan tudunk jól segíteni, illetve felismerjük azt, ahol a mi kompetenciánk véget ér. A lelki egészség mentor/motivátor nem pszichológus és nem terapeuta, de lényegében egy hidat képez az elhivatott szakemberek és a lelki egészségüket kereső emberek között. Legfontosabb jellemzője a támogató, segítő hozzáállás, feladata az inspiráló gondolatok, és gondolatébresztő kérdések, információk közvetítése... Úgy gondolom, nem feladatom igazságot szolgáltatni, véleményt formálni, ellenben külső szemlélőként, ítélkezés mentesen más oldalról is rávilágíthatunk helyzetekre, történésekre... A lelki egészség mentor, motivátor segíthet pl. tisztázni a pszichológiával és a pszichológusokkal kapcsolatos tévképzeteket, segíthet rálelni az önismeret és a lelki egészség felé vezető útra... Amit viszont fontos tisztázni, hogy nem váltható ki általa a szakemberrel végzett terápiás munka, viszont remek kiegészítője lehet ennek.

Ebben a csapatban végzett munka, nap, mint nap ad valami pluszt a számomra. Úgy gondolom, hogy írásaink hasznára válhatnak mindazoknak, akik nyitottak a változásra vagy érintettek valamilyen mentális

problémában vagy egyszerűen csak érdeklődnek a pszichológia iránt.

Mottóm:

"Találj rá arra, ami lángra lobbantja benned a szikrát, hogy a magad módján világíthasd meg a világot."

Oprah Winfrey

amerikai televíziós műsorvezető

Találkozhatnak velem a Facebook oldalunkon:

<https://www.facebook.com/onlinepszichologus.net/>

Amennyiben szívesen olvasnának az aktuális témáinkhoz kapcsolódó plusz gondolatokat, érdekességeket, akkor érdemes feliratkozniuk, a jelenleg havi rendszerességgel postázott cikkajánlónkra/hírlevelünkre:

<https://www.onlinepszichologus.net/hirlevel-feliratkozas>

Olvashatnak tőlem, pár blogbejegyzést is:

<https://onlinepszichologus.net/igaz-tortenetek/gondolatok-a-lelki-egeszseg-vilagnapjara/>

<https://onlinepszichologus.net/blog/hogyan-unneplik-a-karacsonyt-vilagszerte/>

<https://onlinepszichologus.net/igaz-tortenetek/karacsonyra-hangolva/>

Szeretettel várom zárt, önfelkészítő csoportunkba is, ahol érdekes, gondolatébresztő témákkal találkozhat, inspirálódhat, és ahol Ön is bátran kezdeményezhet beszélgetést!

<https://www.facebook.com/groups/595483604188011/>

A csoportunkhoz kapcsolódó e-mail címünkön pedig örömmel várom a csoporttal kapcsolatos visszajelzéseiket, témaötleteiket, vagy akár történeteiket, amelyeket nyíltan, nem, de névtelenül szívesen megosztanának a csoport tagjaival is!

onlinepszichologus.zartcsoport@gmail.com