

NEM VAGYOK EGYEDÜL



Kedves Édesanya!

Vannak napok, amikor úgy érezzük: minden túl sok. A testünk kimerült, a gondolataink nehezek, a jövő pedig homályos. Ilyenkor könnyű azt hinni, hogy egyedül vagyunk – az érzéseinkkel, a kérdéseinkkel, az élethelyzetünkkel.

De a magány érzése mögött gyakran ott húzódik a kapcsolódás lehetősége. Ez a füzet abban segít, hogy észrevedd: már most is vannak olyan emberek, emlékek, mondatok, amik támaszt adnak. És olyan erőforrások is, amik benned élnek.

Nem kell mindig jól lenni. Elég, ha megengeded magadnak a figyelmet, az őszinteséget, a kapcsolódást – akár egy mozdulattal, egy belső képpel, egy egyszerű mondattal.

Önismereti füzet

MIKOR ÉREZTED UTOLJÁRA, HOGY VALAKI IGAZÁN FIGYEL RÁD? MIT ADOTT EZ NEKED?

KI VAGY MI TUD TÉGED MEGTARTANI AKKOR IS, AMIKOR TE MAGAD NEM ÉRZED MAGAD
ERŐSNEK?

MILYEN MONDAT VAGY GESZTUS ESNE MOST A LEGJOBBAN EGY MÁSIK EMBERTŐL?

Önismereti füzet

MI AZ A BELSŐ MONDAT, AMIT TE TUDSZ MOST MAGADNAK MONDANI, AMI EGY KICSIT
ENYHÍTI A NEHÉZ ÉRZÉSEKET?

MILYEN KAPCSOLAT VAGY KÖZÖSSÉG JELENTETT VALAHA KAPASZKODÓT SZÁMODRA? MI
VOLT BENNE MEGTARTÓ?

MI SEGÍT ABBAN, HOGY ÚJRA LÁSD: NEM VAGY EGYEDÜL AZ ÉRZÉSEIDDEL?

Önismereti füzet

Lótuszgyakorlat – Kapcsolódás, ami tart

A lótusz most a kapcsolataid és belső támaszaid szimbóluma lesz. Minden szirma emlékeztethet valamire vagy valakire, aki segített, amikor nehéz volt. Nem kell nagy dolgokra gondolni – egy apró gesztus, egy mondat, egy közös pillanat is számít.

Utasítások a gyakorlathoz:

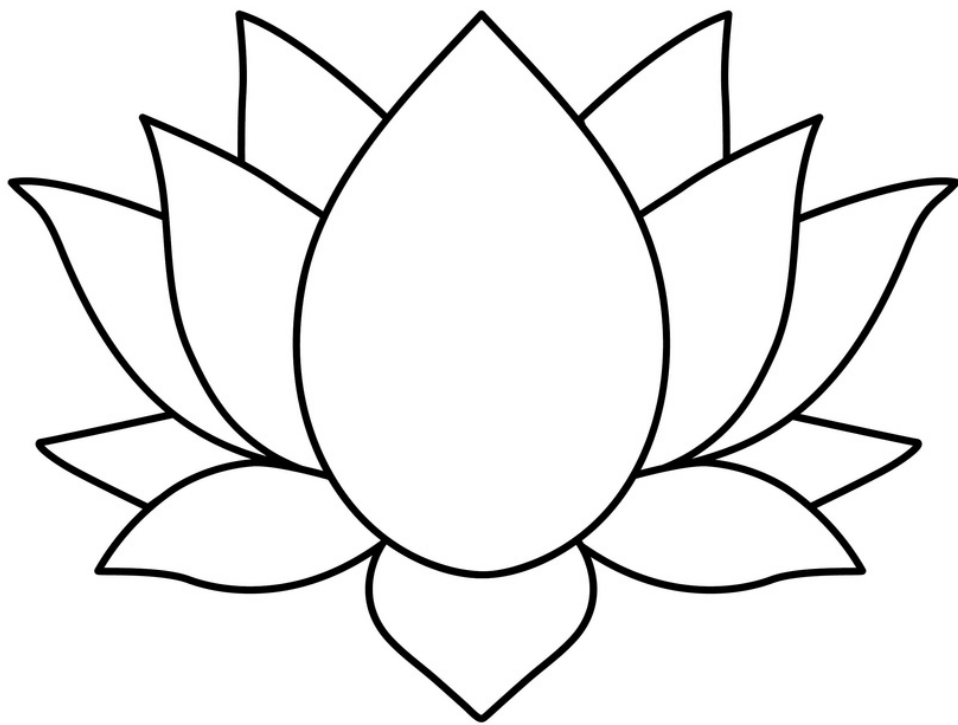
1. A középső szirmomba írd egy olyan mondatot, ami most leginkább támogat. Ez lehet például:
2. – „Nem kell mindent egyedül cipelnem.”
3. – „Kapcsolódom, még ha csendben is.”
4. – „Van bennem egy rész, ami nyitott marad.”
5. Ha szeretnéd, saját mondatot is írd – ami belőled születik.
6. A külső szirmokba válaszolj a következő vezetett kérdésekre:

- ◆ Egy ember, akinek a jelenléte megnyugtat (lehet akár emlék is)
- ◆ Egy mondat, amit tőle kaptál, vagy amit szeretnél tőle hallani
- ◆ Egy olyan pillanat, amikor kapcsolódva érezted magad
- ◆ Egy belső erőforrás, ami elő szokott jönni nehéz helyzetekben (pl. kitartás, humor, intuíció)
- ◆ Egy kép, amit felidézhetsz, ha magányosnak érzed magad
- ◆ Egy szó, ami összeköt másokkal – most vagy a múltból

 Használhatsz színeket is: meleg, lágy tónusokat (pl. okker, levendula, mélyzöld) – vagy bármit, ami jól esik.

„A kapcsolódás lehet halk, lehet láthatatlan – de mégis megtart.”

Önismerveti füzet



Önismerteti füzet

Kapcsolódási lehetőségek

Ha elkészültél az alkotásoddal, és úgy érzed, szívesen kapcsolódnál másokhoz – vagy hozzánk, az Életkapu Perinatális Alapítványhoz – itt több lehetőség is van. Ezek nem kötelező lépések, hanem finom meghívások egy tágabb térbe, ahol az anyaság színei másokhoz is elérhetnek.

Küldd el nekünk az alkotásod!

Ha szeretnéd megosztani, amit készítettél, örömmel fogadjuk emailben: etkapualapitvany@gmail.com

Tárgyként ezt írd: PICinyke Paletta

Az elkészült képeket nem tesszük közzé automatikusan – minden megosztás bizalmon alapul. Ha engedélyt adsz rá, név nélkül inspirációként megjelenhet egy-egy kiállításon, eseményen vagy a közösségi felületeinken.

Oszd meg közösségben – ha jól esik!

Instagramon vagy Facebookon is megmutathatod az alkotásod:

✨ Használhatod ezeket a hashtageket: **#anyaságompalettája**

#picinykepaletta

#életkapualapítvány

📍 És ha megjelölsz minket is: **@etkapu_alapitvany**

– örömmel látjuk a te képedet is a közösség részeként.

Önismerteti füzet

✉ Írj pár sort – csak úgy

Ha nem szeretnél képet küldeni, de szívesen leírnád, mit adott neked ez a gyakorlat, akkor is nagyon örülünk a visszajelzésednek. Egy-egy mondat, egy szó is értékes lehet – nekünk és másoknak is.

Írhatsz nekünk emailben, üzenetben, vagy egyszerűen magadnak is. Minden kapcsolódás számít.

A PICinyke Paletta Program célja, hogy olyan biztonságos teret hozzunk létre az Anyaszállón, ahol az anyaság sokféle színe, rétege és árnyalata megmutatkozhat. Minden kedden várunk Gyulán, a Pándy Kálmán Tagkórház művészetterápiás szobájában.

Jó, hogy itt vagy. Jó, hogy alkotsz. Jó, hogy kapcsolódsz.

A Picinyke Paletta Program támogatója a MOL-Új Európa Alapítvány Kozma Imre Gyermekgyógyító Program! Köszönjük a Támogatást!

