

TESTEM TÖRTÉNETE



Kedves Édesanya!

A testünk nemcsak formát ölt – hanem történeteket is hordoz. Változik, alakul, emlékezik. A várandósság, a szülés és a kórházi jelenlét mély nyomokat hagyhatnak bennünk: fájdalmakat, erőt, törekenységet, vagy épp újfajta kapcsolódást önmagunkhoz.

Ez a füzet abban segít, hogy a testeddel való jelenlegi kapcsolatodat megfigyeld, elfogadd, és újraértelmezd. Nem a megfelelés a cél – hanem a kapcsolódás. Egyfajta párbeszéd: te és a tested között.

A figyelmed a kulcs – és a kíváncsiság, amivel ránézel arra, amit most tapasztalsz.

Önismereti füzet

MILYEN SZAVAKKAL TUDNÁD MOST LEÍRNI A KAPCSOLATODAT A SAJÁT TESTEDDEL?

MELYIK TESTRÉSZED AZ, AMELYIK MOST A LEGTÖBB FIGYELMET KÉRI – VAGY A LEGTÖBBET TARTJA?

VOLT-E OLYAN PILLANAT AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN, AMIKOR MEGLEPETT A TESTED?
(VALAMIRE JOBBAN REAGÁLT, MINT HITTED; MEGTARTOTT, AMIKOR FÉLTÉL, STB.)

Önismereti füzet

MILYEN ÉRZÉSEK KAPCSOLÓDNAK MOST BENNED AHHOZ, HOGY „NŐI TESTBEN” VAGY?

MI AZ, AMIT MOST KÖSZÖNNI TUDSZ A TESTEDNEK – AKKOR IS, HA NEHÉZ?

MI LENNE AZ A MONDAT, AMIT MOST SZERETNÉL MONDANI A SAJÁT TESTEDNEK?

Önismereti füzet

Testtérkép – Ahogy most érzem magam

Ez a gyakorlat abban segít, hogy észrevedd, mit üzen most a tested. Nem kell „jól” csinálni – csak figyelni. A test gyakran előbb jelez, mint ahogy a gondolataink megérkeznének.

Ez a kontúr most a te térképed lesz.

Utasítások a gyakorlathoz:

- ◆ Nézd meg a testformát. Vegyél egy-két mélyebb levegőt.
- ◆ Képzeld el, hogy belülről figyeled meg a tested. Hol érzel feszülést?

Hol van üresség? Hol van melegség vagy lágság?

Kérlek, színezd vagy jelöld a következőket:

● Ahol feszültséget, fájdalmat, szorítást érzel – pirossal vagy erőteljes vonalakkal

● Ahol nyugalmat, melegséget vagy áramlást érzel – késsel, vagy puha árnyalatokkal

● Ahol „nincs érzés” – ahol elbizonytalanodsz vagy ürességet érzel – zölddel vagy halvány színnel

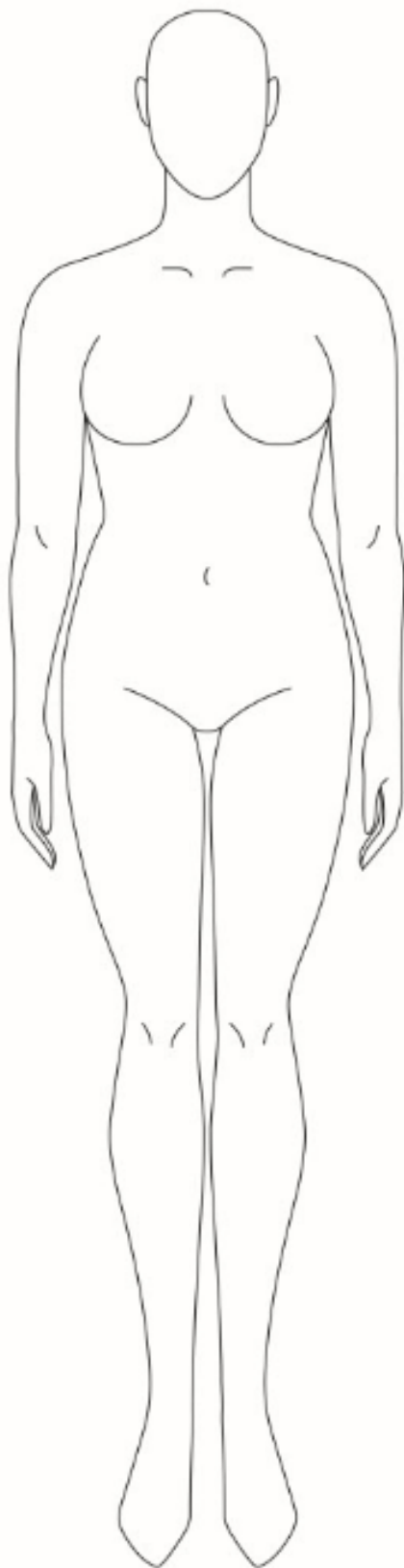
Majd válaszolj írásban:

- Melyik terület hívta fel magára a figyelmedet?
- Mi lehet ennek az üzenete?
- Ha a tested beszélni tudna, mit mondana most?
- Mit tudsz most mondani neki válaszul?

Zárásként írd le a kontúr mellé:

„Most is figyelek rád. Tanulok hallgatni a testedre.”

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!

