

BELSŐ BIZTONSÁG TERE



Kedves Édesanya!

A belső biztonság helye bennünk él.

A várandósság, a szülés és a kórházi jelenlét sok bizonytalanságot és változást hozhat, de mindig van bennünk egy olyan tér, ahol megpihenhetünk. Ez a hely lehet egy emlék, egy illat, egy kép vagy egy érzés – valami, ami emlékeztet arra, hogy biztonságban vagyunk.

A gyógyulás, az önismeret és az anyaság útján fontos, hogy újra és újra kapcsolódjunk ehhez a belső térhez. A belső biztonság tudatosítása nemcsak megnyugtat, hanem segíti az önazonosság megőrzését is ebben az érzékeny időszakban.

Önismereti füzet

MILYEN HELYEKEN ÉREZTEM EDDIGI ÉLETEM SORÁN AZT, HOGY TELJESEN
BIZTONSÁGBAN VAGYOK?

MIKOR ÉREZTEM UTOLJÁRA, HOGY „RENDBEN VAGYOK ÚGY, AHOGY VAGYOK”?

MI AZ A TEVÉKENYSÉG, ILLAT, TÁRGY VAGY EMBER, AMI/AKI BIZTONSÁGOT HOZ
SZÁMOMRA?

Önismereti füzet

MILYEN SZÍN, FORMA VAGY MOTÍVUM JELENÍTI MEG NEKEM EZT AZ ÉRZÉST?

HA LENNE EGY „BELSŐ SZOBÁM”, MIT LÁTNÉK BENNE? MILYEN LENNE A FÉNYE, A
HANGJA, A SZÍNE?

MI AZ A BELSŐ MONDAT, AMI MEG TUD NYUGTATNI? (AKÁR OLYAN, AMIT VALAKITŐL
HALLOTTÁL, AKÁR AMIT MAGADNAK MONDASZ.)

Önismereti füzet

A lótosz most egy olyan térként jelenik meg, amelyben biztonságban lehet megmutatni, mi az, ami megnyugtat, ami tart, ami segít egyensúlyban maradni. Nem kell különleges dolgokra gondolni – a biztonság sokszor a legegyszerűbb, legközelebbi élményekben rejlik.

Utasítások a gyakorlathoz:

1. Nézd meg a lótosz szimbólumot. Figyeld meg, milyen érzést kelt benned a formája.

2. A középső szíromba írd vagy rajzold bele azt az egy szót vagy mondatot, ami most a legnagyobb megtartó erőt adja neked. Ez lehet egy gondolat, amit magadnak mondasz, egy érzés, amit hordozol, vagy egy emlék, amihez vissza tudsz térni.

3. A körülötte lévő szírmokba írd vagy rajzold bele a következőket:

4.

- ◆ Egy testi tapasztalat, ami megnyugtat (pl. meleg zuhany, lassú légzés)

- ◆ Egy személy, akinek a jelenléte megnyugtató számodra

- ◆ Egy mondat, amit ha kimondasz vagy hallasz, segít újra kapcsolódni magadhoz

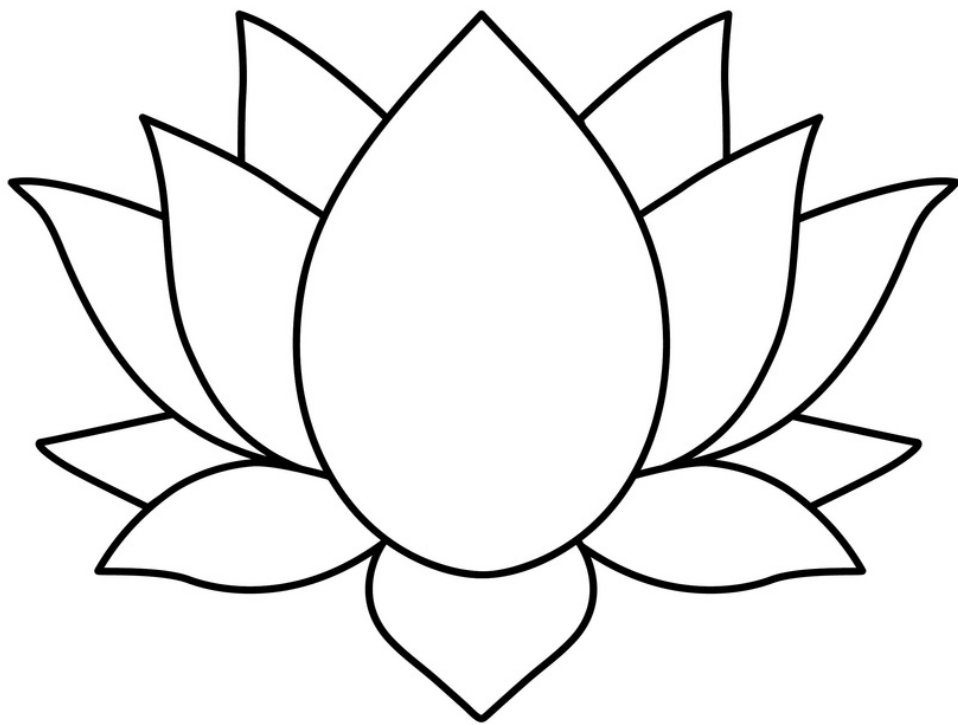
- ◆ Egy olyan hely vagy kép, ahová gondolatban visszatérhetsz, ha belső biztonságra van szükséged

- ◆ Egy zene, hang, illat vagy érintés, ami stabilizál

- ◆ Egy erősség, amit most is hordozol magadban

💬 A gyakorlat végén fogalmazz meg egy saját megerősítő mondatot – egy rövid üzenetet, amit magaddal vihetsz. Írd a lótosz alá. Például: „A biztonság bennem is ott van – vissza tudok térni hozzá.”

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!

