

A JELEN PILLANAT AJÁNDÉKA



A kórházi tartózkodás alatt minden nap más és más. Vannak reggelek, amikor frissen és reménytelenien ébredünk, és vannak délutánok, amikor nehéz szavakat találni arra, amit érzünk. A test ritmusát figyelve, az érzelmek hullámaint elfogadva próbálunk jelen lenni – magunkkal, a babánkkal, a gondolatainkkal.

Ez a kis journal abban segít, hogy megállj egy pillanatra, és megvizsgáld, mit hordoz most számodra ez az időszak. Ne kelljen teljesíteni. Nem kell megfelelni. Csak megfigyelni, befelé figyelni, kicsit közelebb kerülni ahhoz, aki most vagy.

A jelen pillanat – bár néha nehéz – egyfajta ajándék is. Egy olyan tér, amely lehetőséget ad a belső folyamatok észrevételére, megértésére, elfogadására. Ez a három oldal ebben lesz társad.

Erő, figyelem és szeretet van abban, ahogyan most jelen vagy.

Önismereti füzet

MIKOR ÉREZTED UTOLJÁRA AZT, HOGY “MOST EGY KICSIT JOBBAN VAGYOK”? MI SEGÍTETT
AKKOR?

MI AZ A BELSŐ KÉP, MONDAT VAGY EMLÉK, AMIHEZ VISSZA TUDSZ NYÚLNI, AMIKOR NEHÉZ?

MELYIK ERŐSSÉGED SEGÍTETT MÁR MÁSKOR IS ÁTJUTNI NEHÉZ HELYZETEKEN? MOST
HOGYAN TUDOD MOZGÓSÍTANI?

Önismereti füzet

MI AZ A DOLOG, AMI MIATT MOST IS BÜSZKE LEHETSZ MAGADRA – AKÁR EGÉSZEN APRÓ DOLOG MIATT?

KÉPZELD EL MAGAD EGY ÉV MÚLVA, AKI MÁR TÚL VAN EZEN AZ IDŐSZAKON. MIT MONDANA MOST NEKED?

MI AZ, AMI MOST A LEGTÖBB REMÉNYT ADJA? HOL ÉRZED EZT A TESTEDBEN?

Önismereti füzet

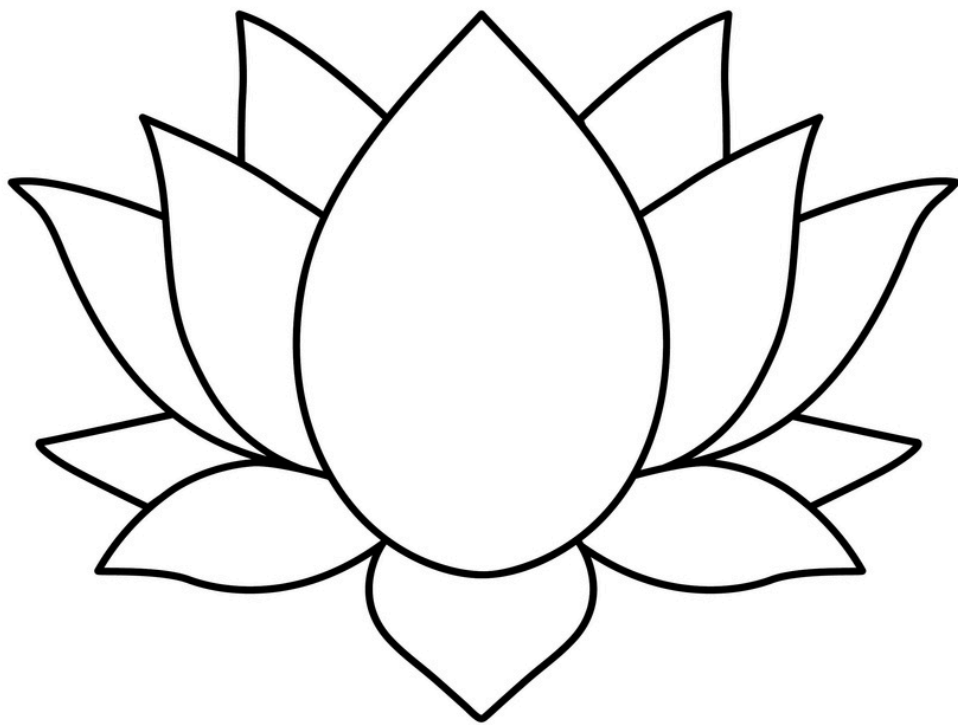
A lótosz egy olyan szimbólum, amely a mélyből, sötét iszapból emelkedik a fény felé – törékenyen, mégis rendíthetetlenül. Mint ahogy te is.

Ez a lótosz most rólad szól. Színezd ki úgy, hogy minden egyes szírom egy belső erőforrást, megtaró érzést vagy támogató tapasztalatot képviseljen. Használj hozzá ceruzát vagy filcet, ahogy jól esik.

Utasítások a gyakorlathoz:

1. A középső szírom – Ez te vagy most. Írj bele egy szót vagy mondatot, ami leírja azt az állapotot, amiben most vagy. Nem kell szépnek lennie – csak igaznak.
2. A többi szírom – Írj vagy rajzolj bele:
 - olyan tulajdonságokat, amik már segítettek átvészelni nehéz időszakokat (pl. türelem, humor, rugalmasság, hited),
 - embereket, akik megtartanak (név vagy csak egy érzés),
 - képeket, amik békét adnak (pl. erdő, vízpart, ölelés),
 - vagy egyszerűen csak színezd ki úgy, hogy jól essen – a színek önmagukban is hordoznak üzenetet.
3. Ha készen vagy, nézd meg az egészet, és írd le valahova a lótosz mellé:
4. „A bennem lévő erő mindig ott van – még akkor is, ha épp elbújt.”
5. (Ha szeretnéd, írd át a saját szavaiddal.)

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!

