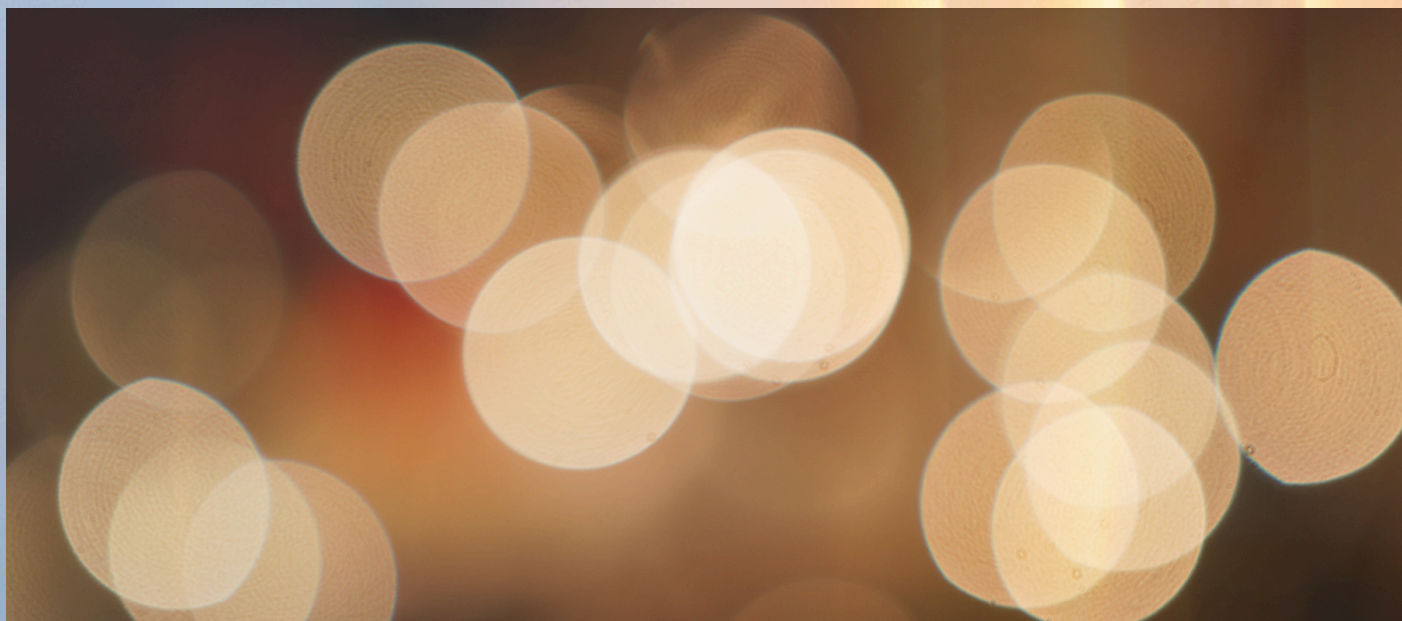


BELSŐ FÉNYEM



Kedves Édesanya!

Ez a füzet egy belső tér, ahol megpihenhetsz.

Különleges úton érkeztetek. Talán gyorsabban, váratlanul, másképp, mint ahogy elképzelted. Mégis: minden érzésed érvényes, és minden pillanat számít.

Ez az anyag gyengéden támogat abban, hogy kapcsolódj önmagadhoz, a kisbabádhoz, és ahhoz a belső erődhöz, amely ott él benned.

Találsz benne rövid írásokat, kérdéseket, színezőt és alkotóteret – mind azt szolgálják, hogy finoman visszatalálj önmagadhoz.

Szeretettel készítettük neked, az Életkapu Perinatális Alapítvány csapata – a PICinyke Paletta Program részeként.

Nangolódó

Figyelem önmagunk felé – a kapcsolódás első lépése

A koraszülés nem csupán a test számára hoz változást, hanem finom rezdüléseiben formálja az érzelmi és idegrendszeri működésünket is. A szülés utáni időszak – különösen, ha megelőzi a várakozást – érzékeny, átmeneti tér, ahol a test, a lélek és a kapcsolódás új sorrendet keres.

Az idegrendszer ilyenkor erőforrásokat gyűjt. A szervezeted nemcsak regenerálódik, hanem alkalmazkodik is: figyel, válaszol, egyensúlyt keres. A hormonok, az érzékelés és a belső képek mind együtt mozognak veled – és segítik, hogy új módon is képes legyél jelen lenni.

A kapcsolódás lehet egy pillantás. Egy ritmus. Egy közösen átélt csend. Ezek mind az anyai jelenlét részei – és mind elegendőek.

A tudatos figyelem önmagunkra ebben az időszakban nem visszahúzóódás, hanem gyógyító mozdulat. Minden alkalom, amikor magadra irányítod a figyelmet – akár csak néhány percre –, segíti az idegrendszered szabályozását. A belső biztonság érzete, amely ilyenkor formálódik, finoman támogatja a babával való kapcsolat elmélyülését is.

A gyógyulás tehát nem egy külön út. Része annak, ahogyan most élsz, ahogyan reagálsz, ahogyan figyelsz.

Nangolódó

Földelési gyakorlat – visszatérés a jelenbe

Ez a rövid gyakorlat segít kapcsolódni a testedhez, a jelen pillanathoz – és megteremti azt a biztonságos alapot, amire építkezni lehet. Bármikor elvégezhető, nem igényel semmilyen eszközt – csak egy pillanatnyi figyelmet.

1. Érintés

Finoman érintsd meg magad valahol – például tedd a kezéd a mellkasodra vagy a hasadra.

Érezd meg a kezéd melegét.

Ez a mozdulat azt üzeni: „Itt vagyok. Jelen vagyok.”

2. Testérzetek

Figyeld meg, hogyan érintkezik a tested a talajjal vagy a székkal.

Érezd meg a lábadat a talajon, a hátadat a támlán, a karodat a combodon.

Nem kell változtatni semmit. Csak figyeld.

3. Légzés

Vegyél három lassú, mély lélegzetet.

Belégzés – megfigyelem. Kilégzés – elengedem.

Ne erőltess semmit, csak kísérd a légzésed mozgását.

4. Nézz körül

Nyisd ki a szemed, és nézz körbe a térben.

Nézz meg 5 tárgyat, aminek a színét, formáját felismered.

Mondd ki magadban: „Látom a ...”

Ez segít visszatérni az itt és mostba.

5. Mozdulj

Mozgasd meg kicsit az ujjaidat, a lábfejedet.

Nyújtózz egyet, ha jólesik.

Ez segít befejezni a gyakorlatot – és visszavezet a jelenbe.

Tudtad?

A szülés élménye – különösen, ha az váratlanul, gyorsan vagy beavatkozásokkal történik – hatással van az anya idegrendszerére. Az alkalmazkodás, a gyógyulás és a kapcsolódás folyamatai egyszerre zajlanak. Mindez természetes, és nem kell „jól lenni” azonnal. A baba és az anya közötti kapcsolat akkor is kialakul, ha a fizikai közelség késik.

A kapcsolódás nem egy pillanatban dől el, hanem sok apró jelből, ismétlődő figyelemből épül. Egy tekintet, egy mozdulat, egy rövid érintés is lehet kapcsolat. A kötődés kialakulása egy folyamat, amelynek te is aktív, kompetens részese vagy.

Az anya érzelmi állapota hatással van a testi regenerációra is.

A belső feszültség és a támogató érzelmi környezet hiánya lassíthatja a gyógyulást. Épp ezért fontos, hogy ne csak a baba, hanem te is támogatást kapj. A te szükségleteid is számítanak. A saját igényeid felismerése nem önzés, hanem alapfeltétele a kapcsolódásnak.

Az érzelmek hullámozása természetes – különösen az első hetekben.

Lehet, hogy egyik pillanatban hálát érzel, aztán félelmet, majd újra örömet. Ez az érzelmi „váltakozás” teljesen rendben van – nem zavarodottság, hanem a tapasztalatok feldolgozásának része.

A belső képek és történetek segítik az integrációt.

Ha van egy kép, ami benned maradt a szülésből – egy hang, egy mozdulat, egy gondolat –, az nem véletlen. Ezek belső üzenetek. Az írás, az alkotás vagy a csendes szemlélődés segíthet feldolgozni és újraprendezni őket.

Színező

Megpihenés – belső fényben

Tudom, milyen nehéz néha megállni. Időt kérni, figyelmet adni önmagadnak. Amikor minden figyelem másfelé irányul, és a napok sűrűje betölti a teret, olykor úgy tűnik, te magad maradsz ki a saját történetedből.

Mielőtt elkezdenéd, kérlek, hunyd le a szemed egy percre. Figyeld meg a tested: ahogyan megtart, ahogyan lélegzik.

És próbáld megérinteni ezt a kérdést magadban:

Hol érzem most a testemben a remény vagy az erő pici, de valóságos fényét?

Lehet, hogy halvány szikra. Lehet, hogy csak sejtet, hol van – egy melegség a szívednél, egy lüktetés a tenyeredben, egy leheletnyi könnyebbség valahol belül.

Ez a fény a tiéd. Benned van.

Most pedig – színezd ki ezt a képet úgy, ahogy ez a belső fény vezet.

☀ Használj olyan színeket, formákat, mozdulatokat, amik most jönnek.

☀ A virág, a lótusz, a kezek, a szív – mind megjeleníthetik azt, ami most benned él.

☀ Nincs jó vagy rossz – minden, amit most lerajzolsz, épp elég.

Ez a néhány perc rólad szól.

Arról, hogy megengedheted magadnak a megállást, a figyelmet, a belső fényed megtalálását.

A tested, a lelked és a benned lévő anya – mind megérdemli ezt a pillanatot.

Színező



Önismereti füzet

HOL ÉRZEM MAGAMBAN MOST A LEGTÖBB ERŐT?

VOLT-E A KÖZELMÚLTBAN EGY OLYAN PILLANAT, AMIKOR MEGLEPŐDTEM SAJÁT
KITARTÁSOMON?

MIRE VAGYOK A LEGBÜSZKÉBB AZ ELMÚLT NAPOKBÓL – BÁRMILYEN KICSI DOLOG IS
LEGYEN AZ?

Önismerveti füzet

MI AZ, AMIT MOST IS KÉPES VAGYOK ADNI A GYERMEKEMNEK – MÉG AKKOR IS, HA ÚGY ÉRZEM, KEVESEBB VAGYOK?

KI VAGY MI ADOTT NEKEM LEGUTÓBB TÁMASZT – AKÁR CSAK EGY GONDOLAT EREJÉIG?

MILYEN MONDATOT HALLANÉK MOST SZÍVESEN? MI LENNE AZ, AMI MEGERŐSÍTENE?

Önismereti füzet

HA A GYERMEKEM MOST SZÓLNI TUDNA, MIT MONDANA NEKEM?

MILYEN ÚJ ERŐFORRÁSRA TALÁLTAM EBBEN A VÁRATLAN ÉLETHELYZETBEN –
MAGAMBAN VAGY A KÖRNYEZETEMBEN?

MILYEN GONDOSKODÓ GESZTUST TETTEM MAGAM FELÉ AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN –
MÉG HA EGÉSZEN APRÓ IS VOLT?

Önismereti füzet

MIT TANULTAM MEG MAGAMRÓL AZ ELMÚLT NAPOKBAN? MIBEN LÁTTAM MEG ÚJ
OLDALAM?

MI AZ A MONDAT, AMI MOST A LEGINKÁBB EMLÉKEZTET ARRA, HOGY ELÉG VAGYOK, ÚGY
AHOGY VAGYOK?

HOGYAN KÉPZELEM EL A BELSŐ FÉNYEMET? MILYEN SZÍNŰ, MILYEN FORMÁJÚ? MIKOR
ÉRZEM A LEGINKÁBB JELENVALÓNAK?

Önismereti füzet

A Belső fényem - Művészetterápiás gyakorló

Tudom, milyen sok érzés kavargott benned mostanában. Mennyi ismeretlen helyzet, váratlan fordulat, új ritmus. És mégis: te itt vagy. Figyelsz. Gondoskodsz. Tartasz.

És ha most egyetlen dologra van időd, hadd legyen ez az: egy belső pillantás önmagadra.

Kérlek, adj magadnak egy rövid, nyugodt percet. Találj egy olyan zugot, ahol most picit meg tudsz állni. Nem kell tökéletes csönd, nem kell külső nyugalom – csak az a szándék, hogy most te jössz.

Lélegezz egyenletesen. Hunyd le a szemed, ha jól esik.

Képzeld el, hogy benned – valahol mélyen – ott él egy fény. Talán kicsi, talán alig szikrázik, talán csak sejted, hogy ott van.

Ez a fény nem más, mint a belső erőd, a gondoskodásod forrása, a szereteted meleg magja. Ez a fény akkor is ott van, amikor fáradt vagy. Akkor is, amikor keresed magad ebben az új szerepben.

És most: ennek a fénynek szeretnénk formát adni.

Hangolódó zenék az anyaság színeihez

🌸 Légies, puha ráhangolódásra:

Malte Marten - Trusting The Process

youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=YT96FuHuhzc>

Önismereti füzet

Az alkotás – megjeleníteni a belső fényt

Most készíts elő egy lapot és néhány színes ceruzát, krétát, filcet – ami épp kéznél van.

Ez a lap most a te belső fényed tere lesz.

- ✓ Kezdj el rajzolni vagy színezni – ne a szép forma vezessen, hanem a kezed. Lehet ez egy kör, egy virág, egy szív, vagy egy fénylő pont, ami tágul.
- ✓ Lehet halvány vagy élénk. Finom mozdulat vagy erős gesztus. Egy szín vagy sok.
- ✓ Nincs jó vagy rossz megoldás – csak az, ami most belőled fakad.
- ✓ Engedd, hogy a kezed mutassa meg azt, amit talán még szavakba se tudsz önteni.

Ha jól esik, írd bele a rajzodba azokat a megerősítő mondatokat, amelyek emlékeztetnek a belső erődre. Lehet csak egyetlen szó is, vagy több mondat, ami segít, amikor elbizonytalanodsz.

A gyakorlat után – kapcsolódás a fényhez

Nézd meg az elkészült képedet. Ez most nem egy „alkotás”, hanem egy belső emlékeztető. Egy lenyomat arról, ami most benned él – és egy híd ahhoz, aki vagy.

Tedd ki ezt a képet egy olyan helyre, ahol időnként rápillanthatsz. Vagy tedd el egy borítékba – és vedd elő, amikor szükséged van rá.

Ez a te fényed. Ez te vagy.

Önismereti füzet

Önismereti kérdések az elkészült alkotáshoz
A Belső Fényem című gyakorlat után

Milyen érzések jelentek meg bennem, miközben rajzoltam, színeztem ezt a fényt?

Mi volt az első gondolatom, amikor a „belső fényemre” próbáltam figyelni?

Melyik szín lett hangsúlyos az alkotásomban – és mit jelenthet ez számomra?

Hogyan változott a légzésem vagy a testérzetem az alkotás közben?

Melyik rész tetszik legjobban a rajzomon – és miért pont az?

Van-e olyan gondolat vagy érzés, amit szeretnék megőrizni ebből a gyakorlatból?

Ha most adhatnék egy üzenetet a jövőbeli önmagamnak ebből a tapasztalatból, mi lenne az?

Hogyan tudnám ezt a „fényt” magammal vinni a következő napokba – akár gondolatként, akár emlékeztetőként?

Önismerteti füzet

Kapcsolódási lehetőségek

Ha elkészültél az alkotásoddal, és úgy érzed, szívesen kapcsolódnál másokhoz – vagy hozzánk, az Életkapu Perinatális Alapítványhoz – itt több lehetőséged 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: Belső fényem – alkotás

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!

