

A magical forest scene at night. In the center, a glowing lotus flower is surrounded by a shower of golden sparks. To the right, a brown teddy bear sits on a blue cushion. To the left, an open book lies on the ground. Several lit candles are scattered around, casting a warm glow. The forest is filled with trees and foliage, with many small, glowing lights scattered throughout, creating a dreamlike atmosphere.

Útinapló a belső gyermekedhez

Szántai Edina
2025

TARTALOM

Bevezető	4
Az első lépések	11
Találkozás a belső gyermekkel	17
A biztonság megteremtése	26
Meghallgatom magam szeretettel, együttérzéssel	31
Búcsú a szégyentől, bűntudattól, megfeleléstől	44
Ismerd fel és hívd vissza az erődöt!	58
Kapcsolódni magamhoz	69
Tisztelem a határaitam	77
Generációs minták oldása	87
Megengedem magamnak az örömet	100



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Zárszó	111
Hogyan használd újra és újra az útinaplót	113
Felhasznált irodalom	115



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

BEVEZETŐ

Gyerekkorod óta él benned egy kép arról, hogy ki vagy te, vagy milyen tulajdonságokkal bírsz. Lehet, hogy már jártál olyan segítő szakembernél, aki azt kérte, hogy írd össze a pozitív tulajdonságaidat és a fejlesztendő területeidet. Ha megvan még az a lista, akkor a felsoroltak mind azt mutatják, milyennek szeretted volna látni téged azok a felnőttek, akik felneveltek, és melyek voltak azok a részeid, amelyeket nem fogadtak el benned, így (mivel gyermekként feltétlenül megbíztál a körülötted lévő „nagyok” véleményében) te sem fogadtad el magadban. Amit a környezeted jó tulajdonságnak tükrözött vissza, az a személyiség, amivé válnod kellett ahhoz, hogy szeressenek, a „fejlesztendő területeid” azok az el nem fogadott részeid, amelyek a legnagyobb erőforrást hordozzák számodra.

Egy gyermek addig marad önmaga, vagyis az a teljesen tökéletes önvaló, amivel megszületett, amíg el nem vonják tőle a szeretetet, amiért nem olyan, amilyennek elképzelték, vagy amilyenné formálni szeretnék a társadalmi elvárások, transzgenerációs hitrendszerek, egyéni elképzelések szerint.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

A gyermek, aki voltál, a világon mindent képes megtenni azért, hogy szeressék, és boldognak lássa azokat, akiket ő is szeret, ezért lemond önmagáról, lemond az igényeiről és létrehozza azt a személyiséget, amiről azt tapasztalja, hogy szerethető.

Egy idő után már annyira azonosnak gondolja magát a felvett személyiséggel, hogy azt gondolja, az, akivé lett cserébe azért, hogy szeressék, az ő maga.

Ám az a gyermeki lélekrész, a benned élő kicsi, ma is arra vár, hogy szeressék. Ő az, aki a legtöbb bátorságot, legtöbb kíváncsiságot, őszinteséget hordozza.

Ez az a rész benned, amely arra vár, hogy szerethessen téged és őt is szeressék anélkül, hogy meg kellene változnia. Mindazt örömmel megteszi, amiért a felnőtt életedben megrónak. Kíváncsi, bátor, szabad, a jelen pillanatban él, minden érdekli, nyitott, befogadó, elfogadó.

Ő az, aki te ma már nem mersz lenni.

Ne légy gyerekes! – mondják, én most mégis arra biztatlak, légy az!

Ő a belső gyermeked, az a lélekrész, aki mindenre emlékszik, amit te már elfelejtettél, aki addig küldi a jelzéseket, addig fog bizonyos helyzetekben vagy bizonyos típusú személyekkel szemben irányítani, amíg meg nem születik benned a döntés, hogy hazatalálsz önmagadhoz, megtalálsz, elfogadod és képviseled azt, aki vagy. Vállalod a felelősséget az életedért, és mindezt büntudat nélkül megéled akkor is, ha azok, akik miatt lemondtál magadról, a rosszallásukat, értetlenségüket fejezik ki amiatt, hogy ismét önazonosan érzel, viselkedsz, cselekszel, és ez nekik nem komfortos.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Eddig az ő életüket élted annak érdekében, hogy boldoggá tedd őket, és annak érdekében, hogy megéld, szerethető vagy.

Hadd mondjam el neked, hogy pusztán létezésed okán szerethető vagy. A szeretetért nem kell tenned semmit, nem kell lemondanod a vágyaidról, szükségleteidről, főleg nem kell lemondanod önmagadról.

Akkor is szerethető vagy, ha önmagadat teszed boldoggá. Ez is a te döntésed, mint ahogy az is a te döntésed volt, hogy megváltozol, ha cserébe szeretetet kapsz.

A felelősségvállalás azzal kezdődik, hogy elismered, én döntöttem úgy, hogy lemondok önmagamról, és megérted, hogy emiatt, vagy bármely múltbéli döntésed miatt felesleges büntudatot, vagy dühöt táplálni önmagad iránt, hiszen életed minden szakaszában a számodra elérhető összes tudás birtokában hozol döntést. Felesleges hát büntudattal kikövezned a tapasztalás útját, mindig azt a döntést hozod, amit képes vagy meghozni, és minden pillanatban van választásod egy másik döntést hozni.

A felelősségvállalás azt jelenti, hogy nem keresek felelősöket, hiszen az engem nevelők mindent megadtak nekem, amit tudtak, amit pedig nem tudtak, az most én megadom magamnak. Ez a könyv ehhez nyújt segítséget.

A belső gyermek nem egy emlék, hanem egy nagyon is élő lélekrész, amely ma is hat arra, hogyan kapcsolódsz, döntesz, szeretsz, félsz, vagy éppen halogatsz. Amikor boldog vagy, lehet, hogy ő kacag benned. Amikor összerándulsz egy kritikus mondattól, ő az, aki megijed. Amikor nem mersz lépni, ő az, aki félti magát.

Ez a munkafüzet azért született, hogy újra kézen fogd a saját gyermekrészedet, és végre megmutasd neki, milyen az, amikor valaki jelen van érte. Amikor valaki meghallgatja, hitelesíti az érzéseit, a



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

létezését, aki nem hagyja magára. Te leszel az, aki elfogadja a benned élő kicsit olyannak, amilyen, még akkor is, sőt, akkor a leginkább, amikor az adott pillanatban az neked nem kényelmes.

Bár ez egy munkafüzet, ne úgy tekints rá, mint egy feladatlistára. A saját ritmusodban töltsd ki, kihagyhatsz vagy többször is kitölthetsz egy-egy fejezetet.

Nem kell senkinek megfelelned. Meggondolhatod magad egy-egy válasz kapcsán. Minden válasz érvényes. Bármikor abbahagyhatod vagy újrakezdheted, bármikor kitöltheted újra.

Minden feladat azt szolgálja, hogy kialakítsd azt a gyógyító teret, ahol felfedezheted:

- ✦ milyen érzéseket cipeltél magaddal éveken át,
- ✦ milyen üzeneteket, hitrendszeret hoztál a családobból,
- ✦ milyen örömeket hagytál magad mögött,
- ✦ mitől félted a legjobban a saját szíved,
- ✦ és hogyan adhatod vissza magadnak mindazt, amit egykor nem kaptál meg.

A belső gyermek gyógyítása nem technika, nem megoldandó gyakorlatok sora, amit ha kipipáltál, akkor eléred a boldogságot.

A belső gyermek öröme egy kapcsolat.

Lassú, finom megérkezés a saját szíved terébe, saját magadhoz. Ahogy egy baráti vagy szerelmi kapcsolatnak megadod az időt és a ritmust, úgy fordulj most a benned élő kicsi felé.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Ahogy a benned élő kicsi bízni kezd benned, úgy lesz egyre nyugodtabb, bátrabb, játékosabb, és közben a felnőtt részed is erősödik: felfedezheted magadban az önbizalmat, a határtartás képességét, a nyitottságot, a szerethetőség tapasztalatát, a felnőtt, biztonságos jelenlétet.

Arra kérlek, légy türelmes magadhoz. Ne siettesd a változást. Szánj időt a feladatokra, hallgasd meg a meditációkat többször, és bízz a változásban.

Adj magadnak időt, csak akkor tudod befogadni a megértést, megtapasztalni a feszültség oldódását, amikor megengeded magadnak a folyamatot. Ez sokszor nem könnyű, hiszen a félelmeinkkel dolgozunk, a fájdalmas emlékekkel kell szembenéznünk. Engedj meg magadnak minden érzést! Ha kell, hagyj ki napokat két feladat között! Ha túl nehéz, vagy csak sok, érd utol az érzéseidet, állj meg, érkezz meg!

Amint szokásoddá válik, hogy van választásod, és élsz is a választás adta lehetőséggel, mersz magaddal együttérezni, ha kitartóan fenntartod a szándékenergiádat, hogy megtapasztald a bűntudatmentes önazonos életet, akkor elkezdenek helyükre kerülni a dolgok.

Ez a füzet az **útinapló** lesz ehhez a belső utazáshoz. Nem mindenható, nem fogja az életed összes nehézségét megoldani, de segít abban, hogy megtanuld, hogyan alakíts ki intenzív jelenlétet önmagad számára.

Arra kérlek, hogy ne add fel, amikor úgy érzed, összezavarodtál, ha azt éled meg, most még kevésbé érted magadat, **a változáshoz olykor hetekre, hónapokra van szükség.**

Nem tudhatom, milyen feladatokkal küzdesz, milyen mértékben vagy képes megengedni magadnak a változást, de azt tudom, hogy mire a munkafüzet végére érsz, jobban fogod érteni, hogy hogyan működsz.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Engedd meg, hogy kinyíljon benned egy olyan világ, ahol a lélek végre hazatalál.

Kérlek, dönts felelősen!

Ez a munkafüzet belső, érzelmi folyamatokat indíthat el. Olyan emlékeket, érzéseket, testérzeteket hozhat felszínre, amelyek eddig rejtve voltak, elfojtódtak, vagy túl nehezek voltak ahhoz, hogy megjelenjenek.

Fontos tudni:

- ❖ **Mindig megállhatsz**
- ❖ **Nem vagy köteles** minden gyakorlatot elvégezni
- ❖ **Szabadon dönthetsz**, mikor, hol és milyen tempóban haladsz
- ❖ Egy gyakorlat kihagyása **nem kudarc**, mindennek eljön az ideje

Hangsúlyozom, hogy ez a munkafüzet nem helyettesít pszichoterápiát, orvosi vagy pszichiátriai ellátást.

Ha a feldolgozás során elárasztó érzelmek, pánik, disszociáció, tartós szorongás vagy kontrollvesztés jelentkezik, kérlek, vedd igénybe szakember segítségét!

Ne végezd el egyedül a gyakorlatokat, ha

- ❖ krízishelyzetben vagy
- ❖ súlyos traumát hordozol
- ❖ kezeletlen pszichés állapottal élsz
- ❖ pszichológiai, pszichiátriai kezelésben veszel részt
- ❖ erős önvádoló vagy önsértő gondolatokat tapasztalsz



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Ebben az esetben javaslom, hogy a munkafüzetet **kíséréssel**, segítő szakemberrel együtt használd.

Ez az út akkor gyógyító, ha **biztonságos**. A legfontosabb mérce nem az, meddig jutsz el, hanem az, hogy közben **kapcsolatban maradj önmagaddal**.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

AZ ELSŐ LÉPÉSEK

Mielőtt nekilátnánk a munkafüzet megoldásának, a folyamat sikere érdekében arra kérlek, hogy tégy meg néhány dolgot.

Először is szükséged lesz egy ötliteres befőttes üvegre vagy egy szép dobozra. Ez lesz a „Hálás vagyok” dobozod vagy üveged, ezért kérlek, hogy ezt írd is fel rá, vagy egy vignettával ragaszd rá.

Ebbe a dobozba vagy üvegbe minden nap, amikor megoldasz egy gyakorlatot, vagy amikor kapcsolódsz a benned élő kicsihez, írd egy üzenetet. Nem kell hosszú üzenet, elég egy mondat is, ami arról szól, miért vagy hálás a belső gyermekednek. Olyanokra gondolok, mint „Hálás vagyok a bennem élő kétéves kisgyermeknek, mert most először megmutatta magát, és találkozhattunk.” vagy „Hálás vagyok a 10 éves



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

kicsi Petinek, most először mert három gombóc fagyit kérni, amikor elmentünk együtt fagyizni. Ez korábban nem fordult elő.” vagy csak annyit „Olyan jó volt megölelni ezt a picurát, jól esett összebújni vele.” Bármit leírhatsz, amiért örömet, hálát, megnyugvást, bizalmat érzel, vagy ha valami olyan eseményre, tulajdonságra láttál rá, amelyek a felnőtt életed nehézségeire mutatnak rá. „Hálás vagyok, hogy felismertem, a rajztanár viselkedése törte össze az önbizalmamat harmadikban.”

Nekem is volt hála-üvegem, sok évig dobáltam az üzeneteket bele. Mindig szilveszterkor borítottam ki, és az év utolsó napján elolvastam, mi minden jó történt velem abban az évben. Sok olyan apró esemény volt felírva, amit már elfelejtettem, de a hála-üveg megőrizte az emléket, és mondhatom, sokkal reménytelibb szívvel léptem az új esztendőbe, tudva, hogy az óévben is mennyi boldogságom volt.

Ebben a folyamatban, amikor a benned élő kisgyermekkel (vagy kisgyermekkel) találkozol, hiszem, hogy különösen sok olyan megtapasztalásod lesz, amire örömmel gondolhatsz vissza.

Arról nem is beszélve, hogy az üzeneteknek lesz majd egy sajátos küldetése a közös utunk végén. Arra biztatlak tehát, hogy írd üzeneteket a benned élő kicsihez, fogalmazz meg mindent, amiért hálás lehetsz neki.

Most pedig következzen az előkészületek második fázisa!

Azt szeretném, ha önállóan is kapcsolatba tudnál lépni a belső gyermekeddel, még hozzá olyan helyzetekben, amelyek nehezek számodra. Szeretném, ha képes lennél arra, hogy egy nyomógombos helyzetben, amikor az érzelmeid elragadnak, meg tudnál állni, meg tudnád állítani ezt a folyamatot, és ahelyett, hogy a helyzetnek adsz energiát, afelé fordulnál, akinek valóban szüksége van rád, a benned élő kicsi felé.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Ehhez arra van szükség, hogy külön tudd választani azokat a helyzeteket, amikor a benned élő gyermek veszi át az irányítást azoktól a helyzetektől, amelyben a felnőtt személyiségrészed vesz részt. Ehhez szükséged van arra, hogy ismerd a belső gyermeki személyiség-részeidet, és erre az ismerettségre akkor teszel szert, ha megteremtéd a találkozás kereteit.

Ebben szeretnék a segítségedre lenni egy meditációval, amelyet megtalálsz a meditációk között „1. kapu: A tér megteremtése” címmel. Ennek a meditációnak az a célja, hogy létrehozod azt a számodra biztonságos, gyorsan felidézhető teret, amelyben a belső gyermekkel kapcsolódni tudsz. Kérlek, hogy legyél jelen, ne legyen célod, csak engedd meg magadnak a kapcsolódást. Amikor már többször meghallgattad a meditációt, és létrejött a stabil kapcsolódás közted és a belső gyermeked között, akkor érdemes a tettek mezejére lépni!

Meglehet, hogy a meditáció ismétlésekor más-más életkorú gyermeki lélekrészeddel kapcsolódsz. Ez rendben van, nem kell irányítanod, elég csak megfigyelned a folyamatot!

Érdemes feljegyezni, mely életkorú belső gyermekekkel találkoztál és melyiktől milyen szimbólumot kaptál, mert később ezek a szimbólumok segítenek neked abban, hogy kapcsolódj az adott gyermeki lélekrészhez.

Írtam neked egy szöveget, ami a meditáció mellett segíthet abban, hogy kialakuljon a kapcsolat a belső gyermekeddel. Nyugodtan szabd magadra a szöveget, alakítsd úgy, hogy a lehető legközelebb álljon hozzád, és a legmélyebb kapcsolódást segítse!

Arra kérlek, hogy minden nap olvasd el vagy készíts belőle hangjegyzetet magadnak, és hallgasd meg naponta. *A belső gyermek mantrája* szövegének célja, hogy újra és újra elkötelezd magad a változás mellett, hogy kialakítsd a belső párbeszédet a benned élő kicsivel, és fenntartsd a szándékenergiádat. Ha a gyakorlatok között hagysz is szünetet, *A belső gyermek mantráját* minden nap olvasd el vagy hallgasd meg. A Tíz



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Találkozó egyik korábbi résztvevője ezt a mantrát használta arra, hogy a nehéz helyzetekben megnyugtassa a belső gyermekét.

A belső gyermek mantrája – a gyógyító megszólítás

Szeretett Belső Gyermelem! Szeretett Kicsi.....!
Most hozzád szólok, tiszta szívemből, teljes figyelmemmel.
Látlak Téged. Hallak. Érzem, amit érzel.
Tudom, milyen régen vártál erre a pillanatra.
Tudom, mennyi mindent cipeltél egyedül, némán, reménykedve, hogy egyszer valaki végre észrevesz.

Most itt vagyok.
Megérkeztem hozzád.
Többé nem vagy egyedül.

Elismerem a fájdalmadat.
Jogos volt minden félelmed, minden könnyed, minden dühöd, minden hallgatásod.
Tudom, hogy amit átéltél, az túl sok volt egy kisgyermeknek.

Megértem, hogy magányos voltál.
De most már én itt vagyok melletted.
Mostantól én vigyázok rád.

Biztonságban vagy.
Ígérem, hogy meghallgatlak.
Már nem vagy egyedül. Rám számíthatsz.

Nem kell többé erősnek lenned helyettem.
Most én vagyok az, aki megtart, aki figyel, aki véd.



Tíz Találkozó – A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Engedem, hogy megpihenj bennem.
Engedem, hogy újra játssz, neved, kíváncsi légy.
Engedem, hogy az lehess, aki lenni szeretnél.

Most megnyugodhatsz.

Mától jelen vagyok számodra minden szinten, minden térben és az idő minden kiterjedésében.

Szabad akaratomnál fogva most feloldok mindent, ami a múlt fájdalmaihoz láncol.

Elengedem a régi hiedelmeket, amik azt mondták, nem vagy elég.
Elengedem a szégyent, a bűntudatot, a megfelelni akarást, az elhagyatottság fájdalmát.

Elengedem a be nem tartott ígéretekéből fakadó fájdalmat.

Elengedem a fájdalmat, amit akkor éreztél, amikor nem látták, aki vagy, nem szerettek, elutasítottak, magadra hagytak vagy megszegyenyítették, amikor azt érezted, nem vagy elég fontos.

Lemondok a fájdalomról, amely abból fakad, hogy azt érezted, teher vagy a körülötted élők számára.

Lemondok a fájdalomról, amely abból fakadt, hogy nem védtek meg.

Lemondok a fájdalomról, amely abból fakadt, hogy bántottak.

Lemondok a fájdalomról, amely abból fakadt, hogy úgy érezted, sosem tudtál megfelelni az elvárásoknak.

Lemondok azokról az energetikai lenyomatokról, amelyek azt hitették el veled, hogy egyedül kell túlélned.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Szeretettel lemondok a tudatos és tudat alatti fájdalomról, hogy helyet adjak az erőnek, amit szeretettel ezennel visszahívok.

Köszönöm a korábbi tapasztalatot, szeretettel megbocsátok, meggyógyítok és elengedek minden olyan tudatos vagy tudatalatti hatást, amely akadályozza életemben, hogy boldog, kiegyensúlyozott, önazonos gyermek lehess feltétel nélküli szeretetben és biztonságban.

Megbocsátok mindazoknak, akik nem tudtak megfelelően szeretni. Megbocsátok magamnak, hogy eddig nem figyeltem Rád. Mostantól minden egyes sejtem, gondolatom, érzésem Téged ünnepelek.

Kijelentem, hogy van helyed a világban. A világ biztonságos.

Fontos vagy. Jó, hogy vagy.

Úgy vagy jó, ahogy vagy.

Szép vagy úgy, ahogy vagy.

Elfogadlak úgy, ahogy vagy.

Szeretlek azért, aki vagy.

Nyugodtan megmutathatod magad.

Szerethető vagy.

Köszönöm, hogy vagy.

Köszönöm azt, aki vagy, mert nélküled én sem lehetnék az, aki vagyok.

Büszke vagyok rád.

Ezentúl kézen foglak, és szeretettel megkérlek, hogy támogass te is a gyógyulási folyamatban.

Megérdemled, hogy boldog légy.

Minden térben. Az idő minden valóságában.

Legyen így most. Legyen így minden szinten.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

TALÁLKOZÁS A BELSŐ GYERMEKKEL

Azt a címet adtam ennek a munkafüzetnek, hogy Útinapló a belső gyermekedhez, és tettem mindezt azért, mert abban a folyamatban, amíg megteszed az utat a belső gyermekedhez, ez a munkafüzet egyfajta naplóként szolgál. Minden feladat, amit kitöltesz, üzen a belső gyermekednek. Kérlek, hogy hallgasd meg az első meditációt, aminek „A tér megteremtése” a neve.

✦ 1. Írd le, hogyan jelenik meg most benned a belső gyermek?

Hunyd le a szemed egy pillanatra. Figyeld meg, milyen érzet bukkan fel, amikor a „belső gyermek” szót kimondod. Felmerülhet egy kép, egy szín, egy mondat, egy testérzet, egy hangulat. Figyelj a tested jelzéseire!

Írd le szabadon, 5-10 mondatban, hány évesnek érzed most a benned élő kicsit, milyen érzelmi állapotban van, szeretne-e szólni hozzád vagy



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

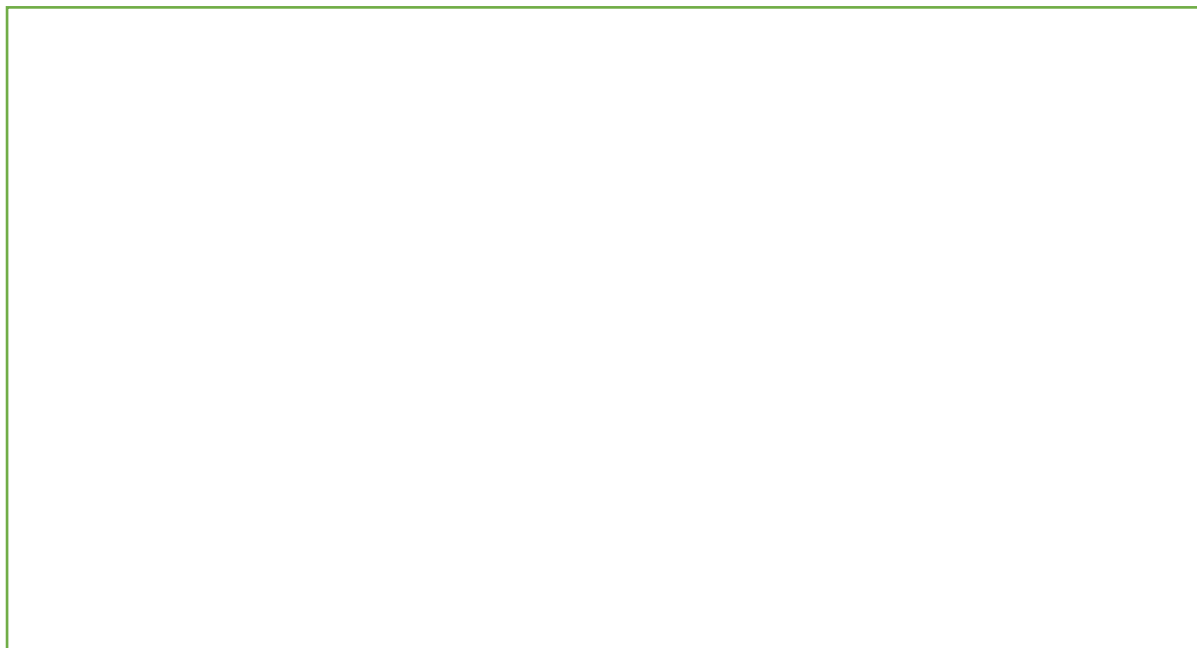
székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrasoz.hu, e-mail: hazatalniaforrasoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

inkább csendben figyel, milyen ruhát visel, milyen környezetben van, milyen energiával közelít feléd.

Fontos, hogy tudd, rendben van az is, ha csak annyit írsz, „A belső gyermek egy gombóc a torkomban.” vagy „Ha kimondom azt, hogy belső gyermek, ürességet érzek.” Nem kell megfelelned, ám nagyon fontos, hogy őszinte legyél magaddal. Az is nagyon fontos információ, ha a feladatok bármelyikével elakadsz. Az elakadásod segít, hogy tudatosítsd, milyen eredendő sérülést éltél át, aminek a fájdalmától tudatod igyekszik távol tartani téged. Megvéd attól, hogy újra átéld a fájdalmat. Idővel, amikor meg tudod engedni magadnak, hozzá tudsz férni a félelmed tárgyához, és képes leszel csökkenteni a stresszt, amit az életesemény felidéz benned. Az, ahogyan most érzékeled a belső gyermeki lélekrészedet, megmutatja azt is, hogy a jelenben megélt nehéz élethelyzeted vagy téged akadályozó működésed melyik gyermekkori helyzethez kapcsolódik. Ez az első pillantás arra a részre, akivel az út elkezdődik.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

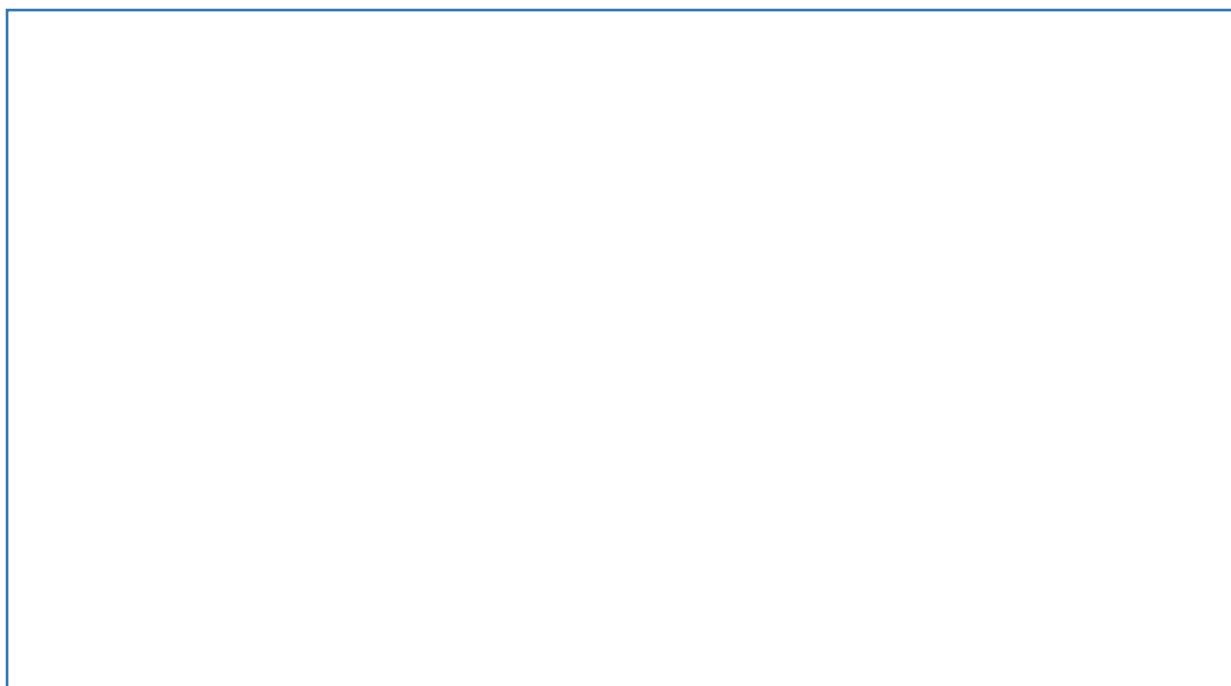
Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 2. Rajzold le azt, amit a belső gyermeked átadott neked a meditáció során!



Amit kaptál, abban segít, hogy rá gondolva azonnal kapcsolatba tudj lépni a benned élő kicsivel. Gyakorold, hogy rá gondolsz arra, amit kaptál, és a felidézett kép által felidézed a belső gyermekkel való találkozásod terét, benne őt magát, és minden felmerülő érzést, amit a meditáció alatt megéltél. Ez a kép vagy érzés vagy hangulat olyan, mint egy híd közted és a benned élő kicsi között. Ahhoz, hogy ez a híd stabil legyen, minél többször hallgasd meg a meditációt és rögzítsd a képet, hangulatot, érzést, ami a belső gyermekedhez kapcsol. Készséggé kell válnia a kapcsolatnak ahhoz, hogy később, a nehéz helyzetekben is tudjatok kapcsolódni.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

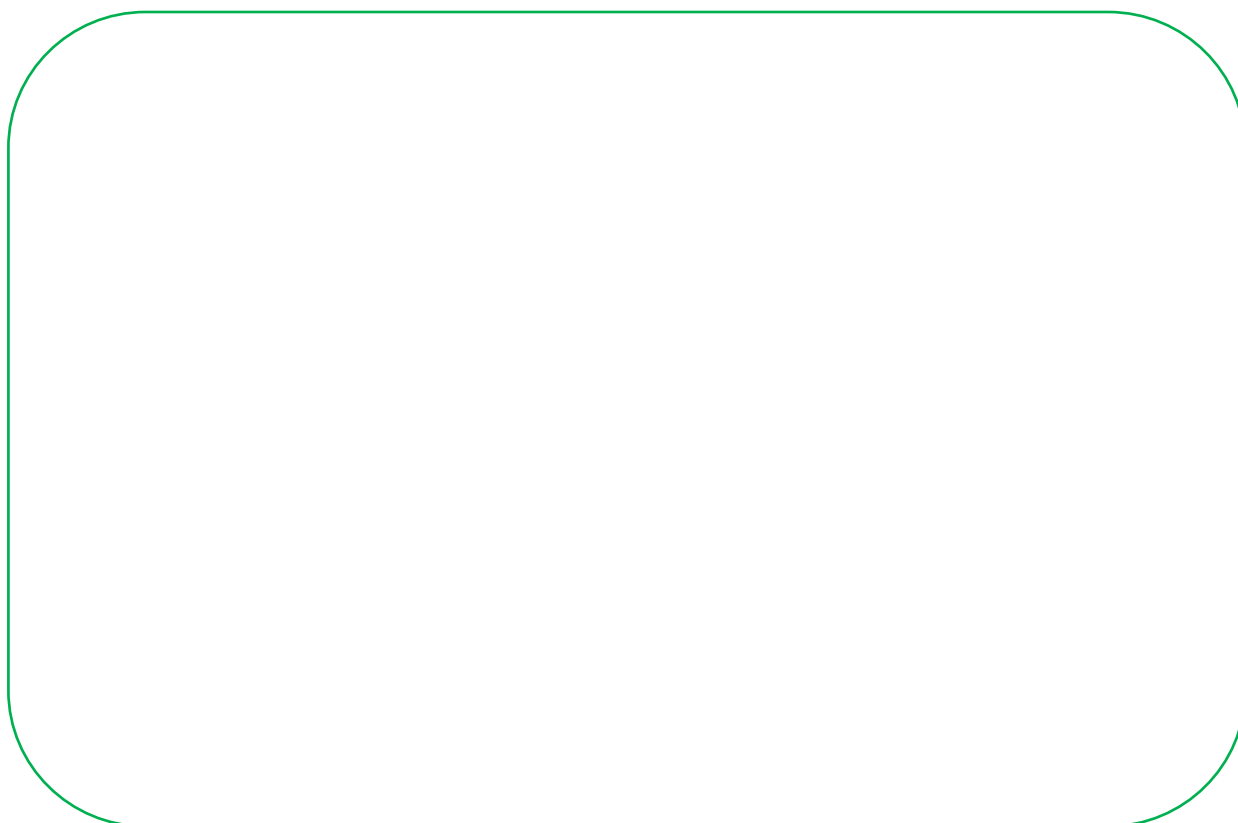
székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 3. Rajzold le azt, ami a belső gyermeked személyiségét kifejezi!

Nem egy gyermeket kell lerajzolnod (bár azt is megteheted), hanem a benyomást, ami megszületett benned az első találkozás hatására. Nem a szépség számít, hanem az őszinteség. Rajzold le a benned felmerült érzést, feszültséget vagy örömet! Emlékszel Antoine de Saint-Exupéry kis hercegére? Egy rajz mindig azt mutatja neked, ami a szívedben és az elmédben lakozik. Egy rajz is tükör. Ha akarom, kalap, de ha akarom, egy elefánt egy óriáskígyóban. A csoportfoglalkozásaim egyikén az egyik résztvevő egy diót rajzolt, amibe dióbél helyett egy összegömbölyödött kisgyermek volt, egy másik résztvevő pedig egy papírsárkányt, ami fennakadt egy fán. Minden érvényes, amit rajzolsz, csak légy őszinte magaddal, nem szépet kell rajzolnod, hanem azt, ami van.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

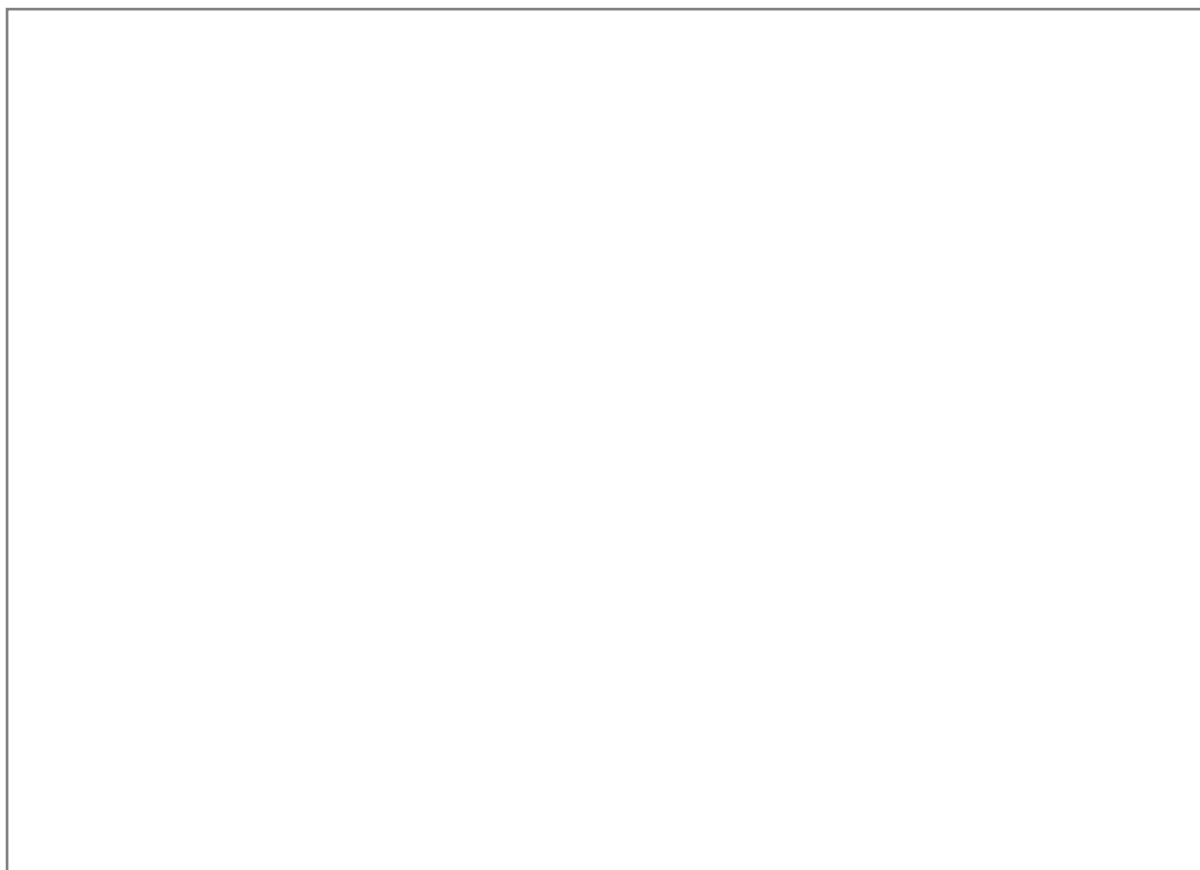
web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 4. Hol él a gyermek benned? Alkosd meg a Belső TérKéped!

Képzeld el, hogy a tested egy ház, és a belső gyermek valahol lakik benne. Írd le, melyik „szobában” érzed őt! Zárt ajtók mögött él, vagy nyitott térben? Van-e ablaka annak a térnek, van-e fény, levegő? Mennyire érzi ott biztonságban magát?

A hely, ahol látod, sokat elárul a jelenlegi kapcsolatokról.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 5. Érzelmi hőmérő

Válassz egy számot 1 és 10 között! Mennyire érzi magát jól most a belső gyermeked?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Írd le, miért ezt a számot adtad!

Mi hiányzik ahhoz, hogy akár csak +1 ponttal jobb legyen neki?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 6. Mitől fél a belső gyermeked? Mitől érzi biztonságban magát?

FÉLELMEK, amelyek elbizonytalanítják a bennem élő Kicsit (pl. Fél attól, hogy elutasítják, elhagyják, ha kiabálnak vele, hogy szégyellnie kell magát stb.)

Akkor érzi magát **BIZTONSÁG**ban, ha (például megölelik, ha mellette maradnak, ha van kivel beszélgetnie, ha hibázhat, ha megtartják a neki tett ígéreteket stb.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 7. Mit mondana, ha lenne bátorsága megszólalni?

Arra is van lehetőség, hogy a belső gyermek válaszát tudatosítsd. Az ehhez szolgáló módszerről John Bradshaw pszichológus Hazatérés önmagadhoz című könyvében olvastam először, és azóta is gyakran kérem a kliensektől a belső gyermek-fókuszú csoportokban, hogy végezzék el a gyakorlatot. Képzeld el, hogy a belső gyermek egy pillanatra erőt gyűjt, rád néz, és kimond valami nagyon fontosat.

Írd le a nem domináns kezeddal az első mondatot, ami feljön benned.
Lehet egyszerű, halk, kérdező vagy dacos:

„Félek.” „Szeress!” „Ne hagyj itt!” „Vigyél el innen!” „Miért kell mindig erősnek lennem?” „Jó, hogy végre észrevettél.”

De az is lehet, hogy csak megkérdezi: „Labdázunk?”

Ne felejtsd el, nem kell megfelelned. Minden mondat hiteles.

Kedves **!**



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Ha válaszolnál, a domináns kezeddal írd! Szólítsd meg! Nem kell hosszú, bonyolult mondatokat írnod, egy kisgyermekkel levelezel!

Kedves !



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

A BIZTONSÁG MEGTEREMTÉSE

8. Hol érzed a testedben a biztonságot?

Csukd be a szemed, és figyeld meg: ha azt mondod magadnak, hogy „**biztonságban vagyok**”, akkor a tested melyik pontja reagál először?

Írd le, hol lakozik a testedben a biztonságérzet! Milyen színű, milyen hőmérsékletű, mekkora kiterjedésű ez az érzés?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

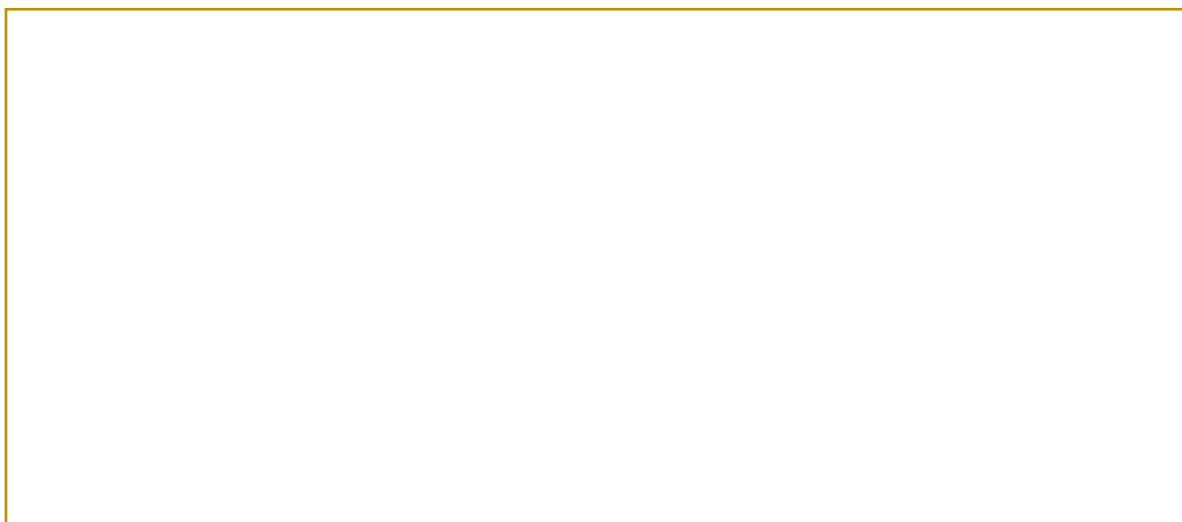
web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

9. A Belső Fészek megalkotása

Képzeld el, hogy a belső gyermekednek készítesz egy kis „fészket” a biztonság terében. Idézd fel, az előző gyakorlatban hol érezted a biztonságot a testedben! Idézd fel azt is, a 4. gyakorlatban hol lakott a belső gyermek benned, és add meg mindazt, amit abban a térben nem tudtál neki megadni. Mire lenne szüksége? Álmodd meg azt az ideális otthont, ahol biztonságban tudhatod, amikor nem kapcsolódtok.

Írd le részletesen, milyen a fészek színe, anyaga, *mitől érzi ott magát a gyermek megnyugodva!* Mitől otthonos? Mi az a 3 tárgy, amit mindenképp odateszel?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó


Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 **10. Adj a belső gyermeknek helyet az életedben! Készítsd el a jelen életedben, fizikai valóságodban is azt a zugot, ahol a belső gyermekeddel kapcsolatba léphetsz a folyamat alatt. Keress egy gyerekkori fényképet magadról. Alakíts ki egy kis sarkot a szobádban, ahol meditálsz, ahol általában ezeket a gyakorlatokat végzed.**

Válassz ki 3 szimbólumot vagy tárgyat, amely a benned élő kicsi számára biztonságot hoz(ott). Ez lehet egy régi plüss, akár egy játék, amit gyerekkorodban nem kaptál meg, pedig nagyon vágytál rá, és most meg tudod magad ajándékozni vele, de lehet egy olyan játék is, amit megkaptál és szerettél. Bármi, ami a gyermeki örömet fejezi ki a számodra. A benned élő kicsi ugyanis nem csak a sérüléseket hordozza, hanem a kíváncsiságot, bátorságot, örömet, nyitottságot, a határtalan hitet. Ahhoz, hogy visszatalálj ezekhez az érzésekhez, alkossd meg a kis sarkot, amiben ott a gyerekkori fényképed ezek között az érzéseket felidéző tárgyak között. Amikor elkészíted a belső gyermeked kis világát a lakásodban, állj meg minden egyes tárgynál egy kicsit és gondold végig, miért volt olyan fontos a kisgyermek önmagad számára. Milyen érzéseket kelt benned? Ha úgy érzed, egy fehér gyertyát vagy egy-két számodra kedves ásványt is odatehetsz.

Ez a kis sarok segít neked abban, hogy minden nap rágondolj a benned élő kisgyermekre, hogy kapcsolódjatok az összes érzésben, amiben kapcsolódnodok szükséges. Itt beszélhetsz is hozzá, elmondhatod, ami a szívedet nyomja, vagy csak megtarthatod az ígéretedet, hogy nem hagyod őt magára többé. Elmondhatod itt is a mantrát, megkérdezheted (jó sokszor), mire van szüksége, és ha a belső hangod valami olyasmit súg, ami teljesíthető, akkor meg is adhatod neki. Nézz rá sokszor a gyerekkori önmagad fotójára, nézz rá szeretettel, ahogy a szülő néz a gyermekére. Elég, ha csak annyit mondasz, gondolok rád, látlak téged, itt vagyok!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

11. Az a mondat, amit mindig is hallani szeretett volna

A legtöbb gyermek számára vannak *hiányzó mondatok*, amit soha nem mondtak ki azok, akiktől várta.

Írd le azt az egyetlen mondatot, amelytől a belső gyermeked érezné:
„Most már tényleg biztonságban vagyok.”

Azt is megteheted, hogy elolvasod ezeket a mondatokat, és amelyik leginkább megérint, azt írod le neki.

„Itt vagyok, nem hagylak magadra.”

„Olyan jó, hogy a világra jöttél.”

„A szükségleteidet nem kell szégyellned.”

„Örülök neki, hogy fiú/lány vagy.”

„Soha nem foglak elhagyni, történjék bármi.”

„Mindig lehet hibázni.”

„Elég vagy.”

„Nem kell bizonyítanod semmit.”

„Szeretlek, pont így.”

„Kíváncsian várom, hogy megmutasd, aki vagy.”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

12. Tedd a belső gyermeked számára biztonságosabbá a világot!

Ma egy olyan mesét írunk, amelyben az a kislány vagy kisfiú a főhős, aki valaha te voltál. Több történetet is írhatsz róla, végtelen sok kalandnak lehet ő a hőse. Válassz ki egy gyermekkori emléket, amely fáj, vagy amelyben kicsinek, kevésnek, tehetetlennek érezted magad. Ma ez a történet más irányt vehet.

Írd le, hol játszódik a jelenet, mi történik pontosan, mit érez a főhős? Mi az a tulajdonság, cselekedet, segítség, amire szüksége lett volna? Most képzelj el, hogy birtokolja azt a tulajdonságot, meg meri tenni, amit egykor nem, megkapja azt a segítséget, amire szüksége lett volna, és írd újra a történetet. Bármilyen képességgel, lehetőséggel felruházhatod a benned élő kicsi hőst, aki ezáltal ki tudja mondani, mit érez, felismeri az erejét, mer másképp reagálni, meg tudja magát védeni, és végül nem marad egyedül!

Zárd ezzel a mondattal a történetet: „Ettől a pillanattól kezdve tudta, hogy...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

MEGHALLGATOM MAGAM SZERETETTEL, EGYÜTTÉRZÉSSEL

✦ 13. Melyik érzéstől fél legjobban a belső gyermeked?

Ez a legfontosabb gyakorlatok egyike, mert felismerheted általa, hogy melyik az az érzés, amelyiket a legjobban félsz újra átélni, amit leginkább igyekszel elkerülni. Olyannyira félsz, hogy inkább feladod önmagadat, csak ne kelljen újra átélni ezt az érzést.

SZÉGYEN	
Események	
Szavak, amik felidézik	
Személyek, akik kiváltják (Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

BŰNTUDAT	
Események	
Szavak, amik felidéznek	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	

KEVESEBBRENDŰSÉG	
Események	
Szavak, amik felidéznek	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

KISEBBRENDŰSÉG	
Események	
Szavak, amik felidézik	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	

MAGÁNY/ELHAGYATOTTSÁG	
Események	
Szavak, amik felidézik	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

ELUTASÍTOTTSÁG	
Események	
Szavak, amik felidéznek	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	

IGAZSÁGTALANSÁG	
Események	
Szavak, amik felidéznek	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	
Mi igazolja ma is az érzést?	



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Bármilyen, benned felmerülő érzéssel folytathatod a gyakorlatot!

35

Események	
Szavak, amik felidéznek	
Személyek, akik kiváltják (Mi a közös bennük? Mi a személyiségtípus?)	



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 14. Visszaadom, ami nem az enyém!

Eljött az ideje, hogy azokkal az érzésekkel élj együtt, amik nem mások sérüléseire válaszul születtek meg benned.

Az előző gyakorlatban megjelenő érzésekkel dolgozunk. Már tudod, hogy kihez, milyen személyiségűpushoz vagy konkrét személyhez tartozik az az érzés, amitől annyira félsz. Ám ez az érzés legalább annyira arról szól, aki benned a fájdalmat okozta, mint rólad. Ő is a saját sérüléseitől védte magát, amikor olyasmit tett, ami benned nehéz érzéseket keltett. Ez persze nem menti fel a tette(i) alól, de talán könnyebben elvégzed a gyakorlatot, ha látod, hogy mindenki a sérüléseinek kiszolgáltatva cselekszik mindaddig, amíg nem tudatosítja a működését.

Kérlek, vedd sorra egyenként az előző feladatban megvizsgált érzéseket!

Mondd ki hangosan: „Köszönöm neked _____ (itt mondd ki annak a nevét, akit az érzéshez kötsz, vagy azt a titulust, szerepkört, amit az életedben betöltött vagy betölt), hogy segítettél felismerni, mitől félek a legjobban. Azt is tudom már, hogy ez az érzés legalább annyira hozzád tartozik, mint hozzám, ezért most visszaadom neked. Ez az érzés most már a te jussod, a te feladatod, neked kell a továbbiakban megbirkóznod vele!”

Most pedig fordulj az érzés felé: „Ismerlek, téged _____ (mondd ki hangosan az érzés nevét)! Sok ideje élünk már együtt. Sokáig félttem tőled, de ma már tudom, hogy erőt meríthetek belőled! Megmutattad nekem azt, milyen kitartó voltam, hogy elviseltelek, egy kis túlélő, aki nem roppant össze a súlyod alatt! Elfogadlak, hozzám tartozol, mert én teremtettelek. Most elengedlek, mert megtanultam, amit kellett, megtanultam, ami miatt teremtettelek. Köszönöm, hogy jobban megismerhettem magam általad, és ha néha még vissza is köszönsz, többé már nem félek tőled.”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 15. Árnýéknapló: az érzés, amit megnevezni sem volt szabad

Válaszd ki azt az érzést, amit gyerekként nem volt szabad érezned. Amit a körülötted lévő nagyok (a gondviselőid, a tanáraid, idősebb családtagjaid) hiteltelenítettek, amiért kinevettek vagy megróttak. Amire azt mondták, katonadolog, a nagyfiúk, nagylányok emiatt nem sírnak. Az is ide tartozik, amire válaszul azt hallottad, hogy szedd már össze magad! Ne hisztizz! Lehet, hogy ez az érzés a harag vagy a félelem, vagy a szomorúság vagy az irigység vagy a düh, vagy a csalódottság volt. Bármi elfér a listán, amit hiába fejeztél ki, a körülötted lévőök vagy nem vettek róla tudomást, vagy lekicsinyelték.

Írd le, ha emlékszel, mikor jelent meg először ez az érzés! Kinek nem volt „szabad” megmutatni? Mit tettél helyette, hogy alkalmazkodj (például mosolyogtál, lenyelted a könnyeidet, magadba zárkóztál)! Írd le azt is, mire lett volna szükséged abban a helyzetben! Ha végeztél, menj oda ahhoz a helyhez, amit a belső gyermekednek hoztál létre, vagy lépj vele kapcsolatba az 1. meditációban tanultak szerint, és mondd el neki, hogy megérted, miért érzi, amit érez, és ha esetleg nem tudja megnevezni, tanítsd meg neki az érzés nevét, biztosíts afelől, hogy nyugodtan átélheti, te ott maradsz mellette, és ha szükséges, ölelgesd, szeretgesd meg. Biztasd arra, hogy mindig mondja el, amit érez!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 16. Mikor hagytad cserben magad utoljára?

Írj le egy helyzetet az elmúlt időszakból, ahol nem álltál ki magadért, ahol túllépted a határaidat, ahol a belső gyermeked hátrébb lépett!

Ezt követően válaszolj a következő kérdésre:

„Mit tettem volna, ha mindez a saját gyermekemmel történik? Mit tettem volna meg érte?”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 17. Megengeded magadnak, hogy hibázz?

Fejezd be a mondatokat:

Nem hibázhatok, mert..

Ha valaki látja a hibámat, akkor...

Amikor hibázom, attól félek, hogy...

Ha gyerekkoromban hibáztam, az történt,
hogymeg_____
_____, ezért felnőtt koromban is
félek attól,
hogymeg_____

Ez a gyakorlat megmutatja, **hol tartod fogságban** a belső gyermekedet.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 18. Ha a hibáim beszélni tudnának, elmondanák, hogy...

- ...általuk tanulok igazán.
- ...nem a bukás, hanem a próbálkozás jelei.
- ...azt mutatják, hogy mozgásban vagyok.
- ...minden tévedés egy lépés az önazonosság felé.
- ...nem tökéletlenséget, bátorságot jelentenek.
- ...a növekedéshez kellene.
- ...tapasztalat a nevük.
- ...segítenek megtalálni a saját utamat.
- ...nem az értékeimet csökkentik, hanem a tudásomat bővítik.
- ...élek, próbálkozom, fejlődöm.

Adj hangot a hibáidnak! Válassz ki egy konkrét helyzetet, ahol hibáztál, és ami azóta is bánt! Írd le röviden, mi történt!

Most képzelj el, hogy maga a „hiba” szólal meg. Írj 5–8 mondatot az ő szemszögéből, így kezdve:

„Azért jöttem az életedbe, hogy...”

„Nem azért történtem, mert kevés vagy, hanem mert...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme
Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó
Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„Ha nem félnél tőlem, akkor...”
„Amit tanítani szeretnék neked, az...”

Zárd le ezzel a mondattal:

„Mostantól, amikor eszembe jut ez a hiba, emlékeztetem magam arra, hogy...”

Ez a gyakorlat segít abban, hogy a belső gyermek számára hibázni kaland legyen, annak bizonyítéka, hogy mer növekedni.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 19. „Miért nem vagyok elég jó?” – A belső tévhit feltárása

Írd le azt az egy mondatot, ami a legmélyebben él benned. Azt, amelyik akkor szólal meg, amikor hibázol, amikor visszautasítanak, amikor elhagynak, amikor igazságtalanok veled vagy megszegyenítenek, vagy amikor nem sikerül valami.

Az én belső mondatom:

Kinek a hangja ez? Ki mondott ilyet vagy hasonlót gyerekkorodban?

Hány éves voltál, amikor először érezted ezt?

Milyen helyzetben éled meg ugyanezt az érzést ma?

Mit szolgált ez a hit gyerekként? Gondold végig: amikor kialakult benned ez a mondat, akkor valójában mire volt szükséged?

Lehet, hogy ez a hit segített:

- alkalmazkodni a családot működéséhez
- elkerülni a konfliktust
- csökkenteni a megszegyenítést
- megtartani a kapcsolatot egy fontos személlyel



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

- szerethetőbbnek érezni magad
- kiszámíthatóbbá tenni a helyzetet
- „jó gyerekek” maradni

Fejezd be a mondatot:

Ez a hitem akkor segített nekem abban, hogy...

Mit vett el tőled? (Például önbizalmat, spontaneitást, kreativitást, örömet stb.)

Fejezd be a mondatot:

Amiatt, hogy elhittem ezt, elveszítettem...

Képzeld el, hogy ezt nem te mondod magadnak, hanem egy kislány/kisfiú mondja ki, aki egykor te voltál.

Írd le, mit mondanál neki most, felnőttként:

Olvasd el ezt a mondatot hangosan, és figyeld meg, hogyan reagál a tested. Ha múlik a feszültség, megtaláltad a megfelelő szavakat. Ha még nem reagál a tested, akkor addig formáld a mondatot, amíg azt nem érzed, kioldódik a készenéti állapot a testedből.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

BÚCSÚ A SZÉGYENTŐL, A BŰNTUDATTÓL, A MEGFELELÉSTŐL

✦ 20. Jónak kell lenni. Vagy mégsem?

Miért gondoljuk azt, hogy jónak kell lennünk? Talán egy gyermekkori szabály miatt, a gondviselőinknek az volt kényelmes, ha ránk nem kellett energiát, figyelmet szánni, ha hiányosságait velünk pótolhatták (büszkéek lehettek a teljesítményünkre, amit azonban természetesnek vettek). Ha nem voltunk jók, tehát nem úgy viselkedtünk, ahogyan az nekik komfortos volt, akkor elvonták a szeretetet. Végül megtanultuk, hogy csak akkor vagyunk szerethetőek, ha megfelelünk az elvárásoknak. Túl sok teher ez egy gyereknek.

Túl sok teher ez egy felnőttnek is, aki azért nem lehet szabad, mert a benne élő Belső Kritikus arra kényszeríti, hogy csúcsra járassa a megfelelési kényszerét. Már nem a gondviselőjének akar megfelelni, hanem mindenkinek, különben nem érzi magát szerethetőnek.

De mi van akkor, ha már akkor sem kapod meg a szeretetet felnőttként, ha mindenkit kiszolgáltál? Mi van, ha már nem engedted meg magadnak a pihenést, ha elfáradtál, kiégtél, elvesztetted az örömet az életedből?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Tedd fel magadnak a kérdést, hogy kihez vagyok jó! Azután pedig tedd fel a kérdést, hogy kihez kellene jónak lennem!

Bizony, a benned élő kicsiről minden alkalommal lemondasz, amikor mások érdekeit, érzelmi, lelki, anyagi biztonságát a magad elé helyezed.

Itt az ideje, hogy magadat is szolgálj. Ez nem önzőség. A valódi önzőség az, amikor kiégve, elkeseredve panaszkodsz, és másoktól vonsz el energiát ahelyett, hogy magadnak adnád meg, amire szükséged van.

Tanuljunk meg lépésről lépésre önmagunkhoz is jónak lenni!

Hunyd le a szemed egy pillanatra, és képzelj el, hogy egy szobában vagy.

Bent van valaki, akinek mindig meg akartál felelni. Nem mond semmit, csak jelen van.

Most képzelj el, hogy nem csinálsz semmit.

Nem bizonyítasz, nem magyarázkodsz, nem alkalmazkodsz. Semmit nem teszel azért, hogy szeressen vagy elismerjen, netán észrevegyen téged. Csak legyél jelen.

Mi történik benned ebben a csendben? Feszültség jelenik meg, vagy megkönnyebbülés? Mitől félsz, ha nem próbálsz jó lenni?

Meg tudod állni, hogy ne szolgálj?

Lépjünk tovább! Képzelj el, hogy elindulsz a szobából kifelé. Elhatároztad, hogy sétálsz egyet a napsütésben. Az, akivel a szobában vagy, utánad szól, közli, hogy nem pihenhetsz, amíg a feladatodat el nem végezted. Megtorpansz? Kimégy az ajtón? Ha kimentél, van büntudatod?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Fejezd be ezt a mondatot:

Ha nem próbálok jó lenni, akkor...

És hagyd, hogy a válasz meglepjen!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 21. „Most nem felelek meg”

Válassz ki egy konkrét helyzetet a jelenből, ahol általában automatikusan megfelelsz. Például túlórázol, pedig fáradt vagy, vagy nem szólsz, amikor valami rosszul esik, vagy mosolyogsz, amikor legszívesebben hallgatnál, vagy igent mondasz, pedig nem akarsz.

Írd le röviden a jelenetet!

Most írd meg ugyanezt a jelenetet úgy, hogy meg sem próbálsz megfelelni. Nyugodtan, határozottan csak annyit mondasz, hogy „Most nem.” vagy „Ez most nem fér bele.” vagy „Nem szeretném.”

Hogyan alakul a jelenet?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Most arra kérlek, figyeld meg a tested reakcióit! Feszül valahol? Netán gyorsul a légzés? Összeugrik a gyomor? Melegség jelenik meg? Megkönnyebbülés? Írd le a testérzetet!

Mi lehet a legrosszabb forgatókönyv? Írd le őszintén!

„Attól félek, hogy ha nem felelek meg, akkor...”

Most kérdezd meg magadtól:

Ez most történik, vagy ez egy régi történet?

Ha ez egy régi történet, hány éves voltál, amikor ez valóban veszélyes volt?

Tudatosítsd! „A mai énem már képes irányítani azt, amit a gyerekkori énem nem tudott.”

És figyeld meg, mi történik benned.

Ne feledd! A megfelelés egykor életmentő stratégia volt, egykor biztonságot adott, általa jutottál hozzá a szeretethez.

A gyerek ugyanis csak elfogadja, amit a nagyoktól kap, a jót és a rosszat is. Ám most már felnőtt vagy, jogod és erőd van nem elfogadni a rosszat.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 22. A pillanat, amikor eltűntem

Idézz fel egy jelenetet a gyerekkorodból, amikor szégyent éreztél. Olyan jelenet is lehet, amikor nem magad miatt szégyenkeztél, hanem a szülőd viselkedése miatt. Az is lehet, hogy belül lázadtál, mert úgy érezted, semmi olyat nem tettél, ami miatt szégyenkezned kéne, de mégis azt várták tőled, hogy szégyelld magad, érezz büntudatot, különben megvonták a szeretetet. Egy olyan élményt idézz fel, amitől még most is összerándul a gyomrod.

Írd le úgy, mintha most történe.

Jelen időben. Hol vagy? Ki van ott? Mit mondanak? Mit csinál a tested?

Most állítsd meg a jelenetet ott, ahol a szégyen a legerősebb.

Képzeld el, hogy a felnőtt önmagad belép a képbe. Odaáll melléd. Nem véd meg, nem beszél, *de melletted áll.*

Írd le, hol áll? Mit csinál a teste? Rád néz, vagy a többiekre? Hozzád ér? A felnőtt éned jelenléte hogyan változtatja meg a jelenetet?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

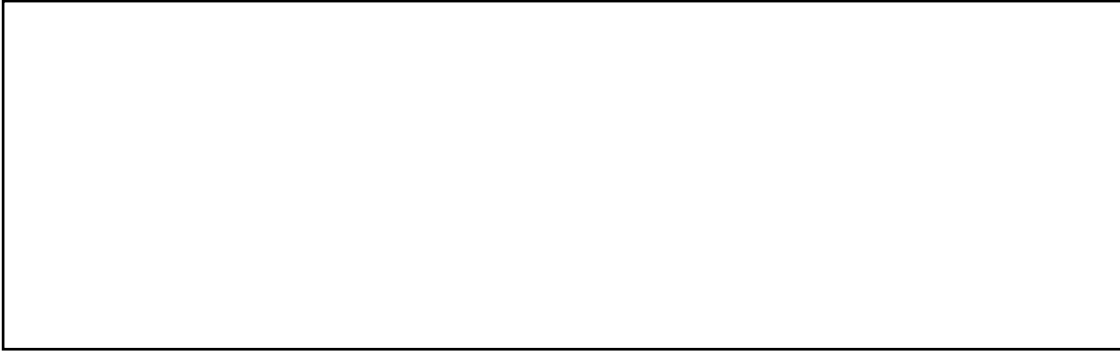
Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065



Végül fejezd be a mondatot: „Akkor arra lett volna szükségem, hogy...”

Most is erre van szükséged, ám most felnőttként már meg is tudod adni magadnak, ami akkor hiányzott!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 23. A Belső Anya és Belső Apa a Belső Kritikussal beszélget

Játsszunk! Helyezz el három széket egymással szemben.

1. szék: Belső Kritikus
2. szék: Belső Anya
3. szék: Belső Apa

Ha nincs lehetőséged székekkel dolgozni, jelöld ki a tereket a szobában, rakj a helyükre párnákat vagy rajzold le őket egy papíron. A lényeg, hogy mindhárom szerepkörbe bele tudd helyezni magadat.

Mindannyian a benned élő kicsihez beszélnek a következő módon.

A Kritikus hangja

Ülj a Kritikus székébe! Mondd ki hangosan azokat a mondatokat, amelyeket gyakran ismételsz:

„Ez így nem elég.”

„Már megint hibáztál.”

„Mások jobbak nálad.”

„Szedd össze magad.” ... stb.

Ne finomítsd! Engedd, hogy a hang kemény legyen.

Ezt követően ülj át a Belső Anya székébe.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

A Belső Anya válasza

A Belső Anya nem vitatkozik, és nem is támad. Még a belső kritikust sem szégyeníti meg. Ez nem jelenti azt, hogy ne lenne szelíden határozott.

Válaszolj a Belső Anya nevében a Kritikusnak így:

„Látom, hogy félsz attól, hogy...”

„De nem kell bántanod őt ahhoz, hogy biztonságban legyen.”

„Itt vagyok, és figyelek.”

Beszélgj úgy, mintha egy gyereket védenél.

Végül ülj át a Belső Apa székébe.

A Belső Apa megszólal

... és határt húz.

Tisztán, stabilan és asszertíven kommunikál.

Válaszolj a Belső Apa nevében a Belső Kritikusnak így:

„Így nem beszélhetsz velem.”

„Az, hogy hibázott, még nem ok arra, hogy bántsd.”

„Itt a határ.”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„Ezzel nem éred el a célodat, mert.....”

Figyeld meg, mit érzel a testedben, miközben a különböző szerepeket képviseled. Addig ülj egyik székről a másikra, ameddig a megismerésért lélek-részeid meg nem tudnak egyezni egymással.

Zárd azzal a szerepjátékot, hogy a három szereplő új szerződést köt egymással. Fektesse le, hogy rázós helyzetekben a Belső Apa mit ad a Belső Gyermekeknek, a Belső Anya mit ad a Belső Gyermekeknek, és jelöljete ki új irányt a Belső Kritikusnak: akkor és abban a mértékben lesz feladata, amíg a szelíden sürgető mondatai motiválnak, ám többé nem nőhet akkorára, hogy szenvedjen tőle a Belső Gyermekek. A Belső Kritikus zárja a beszélgetést azzal, hogy

„Látod, nem bántani akarlak, hanem megvédeni téged, hogy ne kelljen újra átélned azt a _____ (pl. szégyent stb.), amit korábban. Felismertem, hogy túlzásba estem, ezt többé nem teszem. Ha mégis megtenném, jelezz vissza, és megkérem a Belső Apát vagy Belső Anyát is, hogy lépjen közbe. Szeretném, ha tudnád, hogy ha rámutatok egy fájó részedre, azért teszem, hogy észrevedd, foglalkozz vele, és meggyógyítsd. Legyünk szövetségesek! Én kényelmesen halk maradok, cserébe te akkor is figyelj rám, ha nem kiabálok egész nap.”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

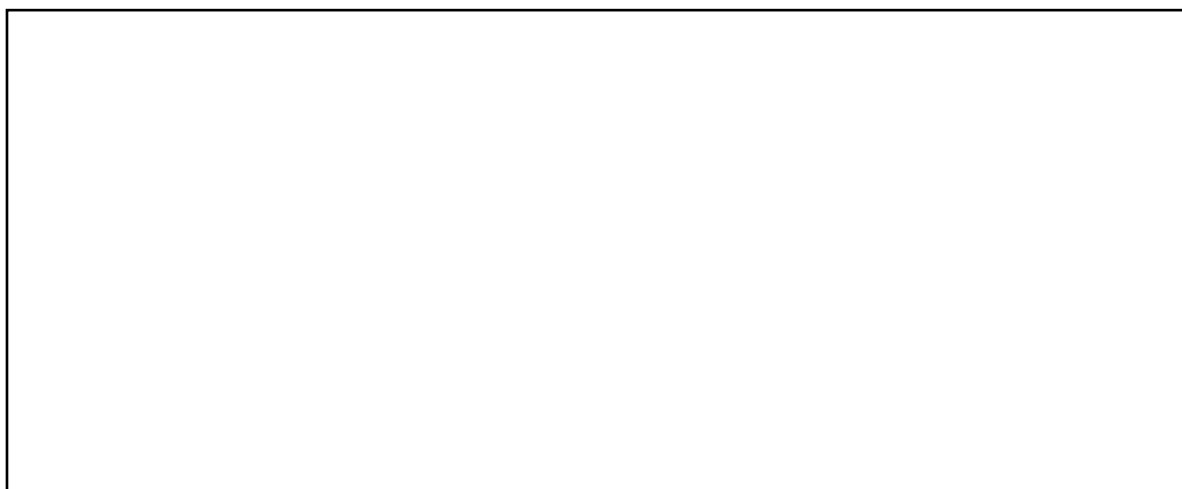
web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 24. Mondj föl a benned élő komolyságnak!

Képzeld el, hogy a túl komoly részed egy külön figura. Adj neki nevet, de ne túl komolyat! Például Dr. Tökéletes, Parancsnok Asszony, Szabálykirály, Komolyság Kapitány, Belső Minőség-Főellenőr.

Írd le röviden, hogy néz ki, mit hord, milyen hangon beszél, melyik mondatát hallod tőle a legtöbbször! Ha van kedved, le is rajzolhatod!



Írd meg azt az álláshirdetést, ami alapján felvette a túl komoly részedet és rögtön vezetői pozícióba helyezted!

„Teljes állású Belső Főnököt keresünk.

Feladata: ...

Munkaköri leírás: ...

Mellékhatásai: ...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Írd le azt is az álláshirdetés mellett, milyen károkat okoz a túlzott komolyság!

Most pedig írd meg a felmondólevelét! Vagy helyezd alacsonyabb beosztásba!

„Kedves Komolyság Kapitány!
Köszönöm az eddigi szolgálatodat, de...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Végül töltsd be újra a pozíciót! „A helyére mostantól ezt nevezem ki: ...”

(például: játékosság, könnyedség, kísérletező kedv, humoros felnőtt stb.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 25. Lássuk, az életed mely területein engeded át az irányítást!

Egy kisgyermek mindent magába szív, mint egy szivacs. Mindaz, amit hét esztendőskorodig megtanulsz a világról, a felnőtt életedet is nagy mértékben befolyásolja. Lássuk, melyek azok a mondatok, amik életprogrammá váltak a felnőtt életedben, és megakadályoznak abban, hogy szárnyalj!

Töltsd ki a táblázatot a megadott szempontok szerint!

Életterület	Gondolati minta	Új választás
Példa: Párkapcsolat	Csak akkor vagyok szerethető, ha szolgálok.	Tiszteltem a határait, és a szeretteim határait. Csak annyit teszek, amennyit bírok.
Önismeret		
Párkapcsolat		
Családi kapcsolatok		
Szülőkkel, gyermekkel való kapcsolat		
Társadalmi kapcsolatok		
Karrier, hivatás, életcél		
Bőség, anyagiak, jóllét		
Egészség, vitalitás		
Hit és világnézet		
Tanulás, személyes fejlődés		
Környezet és életmód		
Szabadidő, örömteli élmények		



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

ISMERD FEL ÉS HÍVD VISSZA AZ ERŐDET!

Ebben a fejezetben megkeressük azokat az erőforrásokat, amikre a nehézségek közepette tettél szert! Mielőtt azonban továbbmennénk, hadd kérdezzem meg: gyűlnek a cetlik a hála-üvegben? Elmondod minden nap a mantrát? Ne feledd el, hosszú távon csak a készség szintű tudást tudod magaddal vinni, s ahhoz, hogy a tudás készséggé váljon, gyakorolni kell!

Ebben a fejezetben olyan gyakorlatokat mutatok, amelyek segítenek más nézőpontból látni a tulajdonságaidat, amelyek esetleg megnehezítik az életedet!

✦ 26. Írd le egy tulajdonságodat, amit ma a legkevésbé tudsz elfogadni magadban, vagy amit a környezetedben lévők legkevésbé fogadnak el benned. Például túl érzékeny vagy, túl intenzív, túl önálló, túl kontrolláló, túl alkalmazkodó, túl felelősségteljes stb.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Miben gátol ez a tulajdonság ma téged?

Fejezd be ezt a mondatot!

„Ez a tulajdonság gyerekként azért volt fontos, mert....”

Végül fejezd be ezt a mondatot is!

„Ennek az árnyékában ott van az a képesség, hogy...”

Mondok példákat, hogy értsd az összefüggéseket!

A tulajdonság, amit ma kritizálsz magadban például az, hogy túl érzékeny vagy.

„Ez gátol, mert gyakran érzem úgy, hogy mindent túl mélyen élek meg. Könnyen megérint mások hangulata. Sokszor kimerít, hogy ennyire reagálok minden rezdülésre.”

„Ez a tulajdonság gyerekként azért volt fontos, mert...”

...segített időben észrevenni, ha a levegő megváltozott otthon.

...előbb éreztem a feszültséget, mint hogy kimondták volna.

...így tudtam alkalmazkodni, csendben maradni, békíteni.

...ez volt az eszközöm arra, hogy biztonságban maradjak.

Az érzékenységem figyelmeztető rendszer volt. (Így segített túlélni a helyzeteket, amik körbevettek.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„Ennek az árnyékában ott van az a képesség, hogy...”
...rendkívül finoman érzékelem mások érzelmi állapotát.
...gyorsan olvasom a nonverbális jeleket.
...mély empátiával tudok kapcsolódni.
...érzelmileg intelligens vagyok.
...észreveszem azt is, amit mások nem mondanak ki.

A „túl érzékeny” valójában azt jelenti: magas érzelmi érzékelőképességem van. (Micsoda erőforrás, tanuld meg kezelni!)

Vagy az is lehet, hogy a tulajdonság, amit kritizálnak benned, vagy te kritizálsz magadban az az, hogy túl önálló vagy. Nehezen kapcsolódsz másokhoz, nehezen kérsz és fogadsz el segítséget.

„Ez a tulajdonság gyerekként azért volt fontos, mert...”
...nem mindig volt, aki segítsen.
...hamar megtanultam egyedül megoldani dolgokat.
...így nem kellett terhelnem másokat.

„Ennek az árnyékában ott van az a képesség, hogy...”
...önállóan döntök.
...nem omlok össze egyedül sem.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme
Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó
Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

...válsághelyzetben stabil tudok maradni.

A „túl önálló” mögött ott van a belső tartás. (Hatalmas erőforrás, de nem kell mindig magadat tartani!)

Vagy az is lehet, hogy túl kontrolláló vagy, ami rengeteg energiádat emészt fel, mindent ellenőrzöl, sőt, mindent elvégzel, mert csak akkor van elvégezve az a dolog. Kimerültél, szabadidőre vágysz, könnyedségre vágysz.

„Ez a tulajdonság gyerekként azért volt fontos, mert...”

...a kiszámíthatatlanság félelmetes volt.

...a kontroll adott biztonságérzetet.

...így éreztem, hogy legalább valami az én kezemben van, valamiről dönthetek.

„Ennek az árnyékában ott van az a képesség, hogy...”

...jól szervezek.

...előre gondolkodom.

...felelősséget vállalok.

...rendszerteremték káoszból.

A „túl kontrolláló” mögött ott van a strukturáló erő. (Csak ne terjeszd ki mindenre és mindenkire!)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 27. Látlak Téged!

Sokszor a fájdalmaink tükrében emlékszünk az eseményekre, a belső nézőpontból. Ez egy torz tükör, mert tapasztalataim szerint a legtöbb ember tudat alatt önmaga iránt érez haragot, amiért egy adott tulajdonságot nem birtokol, amit elvárnak tőle, vagy egy helyzetet nem tudott úgy megoldani, ahogy magától elvárta. Mindezek mélyén az önvád és a büntudat van, ami abból is fakadhat, hogy gyerekkorában azt a visszajelzést kapta, hogy az, aki ő valójában, az eredendő lénye nem elfogadható a környezete számára. Ez büntudatot szül és tudat alatti haragot önmagunk iránt. A büntudat feloldásához úgy érezhetjük, bűnhődésre van szükség, ezért önszabotáló működésekkel büntetjük magunkat. Ha tudatosítod, hogy nincs miért büntetned magad, akkor könnyebb megállítani a romboló viselkedési mintákat.

Írj le egy olyan gyerekkori helyzetet, ahol gyengének, kevésnek érezted magad!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Most írd le ugyanezt a jelenetet egy külső megfigyelő szemszögéből. Mintha egy filmrendező nézné. Miközben írsz, válaszolj ezekre a kérdésekre: Mit lát a külső szem? Mit kellett ott kibírnia annak a gyerekeknek? Mi volt benne figyelemre méltó?

Fejezd be a mondatot, és utána is mondd ki hangosan:

„Nem gyenge voltam, hanem...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 28. Miben voltál jó gyerekként?

Írj össze legalább 10 dolgot, amiben ügyes voltál gyerekként! Például gyorsan vagy könnyen tanultál (nem csak az iskolában), empátikus voltál, kreatív voltál, vagy kitartó, érzékeny, gondoskodó!

Ami akkor erő volt, ma is az, csak lehet, hogy elfelejtetted.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 29. Erő-Forrás-Szer-Tár

Most rendszerezd, amit eddig megtanultál magadról!

Írd le a három oszlopba!

Ezt mind túléltem	Ezzel az Erő-Forrás -sal ruháztam fel magamat	Így használom ma tudatosan az Erő-Forrás-Szer-Tár - amat

Írd le! Most már annak látom magam, aki vagyok. Az vagyok, aki... (ide másold át a harmadik oszlopban található kifejezéseket, mondatokat!)

„Az vagyok, aki....”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 30. Alkoss meg az *ErőÉbresztő MegErősítéseket* az előző fejezet utolsó pozitív megerősítéseiből!

Írhatsz belőle verset is! Olvasd el újra a 25. feladatra adott válaszodból, az „Új választás” mondatait! Alkoss meg belőlük azt az új programot, ami ezután az életedet irányítja! Alkoss meg azokat a mondatokat, amelyek az életedet hittel töltik meg! Kérlek, állító mondatokat használj tagadó mondatok helyett! *Valami mellett, ne valami ellen* határozd el magadat! Lásd, mi mindenre vagy képes!

Mától fogva...



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 31. A belső gyermeked lát téged. Ha korábban nem voltatok kapcsolatban, akkor te nem láttad eddig őt. Számára te felnőtt vagy! Mit lát benned a belső gyermeked?

Kapcsolódj a belső gyermekeddel a meditáció segítségével vagy a neki létrehozott kis tér segítségével! Vegyél elő egy papírt, vedd a nem domináns kezedbe a tollat vagy a ceruzát, és engedd meg, hogy a benned élő kicsi elmondja, milyennek lát téged.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

✦ 32. Erőszimbólum választása

Láthatod, hogy a belső gyermek **nem gyenge**. Csak túl sokáig volt egyedül. Az átélt nehézségek erőforrásokkal ruházták fel, amelyek a felnőtt életedet is segítik, ha a megfelelő helyen és módon használod őket.

Válassz egy szimbólumot, amely az **erőd**et képviseli! Ez lehet egy állat, vagy természeti elem, esetleg egy tárgy, vagy egy szín, de akár egy mitikus lény is! Írd le: miért ezt a szimbólumot választottad, mikor hívhatod elő, mit ad neked! Ki is teheted abba a térbe, amit a belső gyermekednek hoztál létre!



Hol érzed a testedben az erőszimbólumod által képviselt erőt? Nevezd meg azt az érzetet és tudatosítsd, honnan hívható elő a testedből az erő!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

KAPCSOLÓDNI MAGAMHOZ

♥️ 33. Eljött a második meditáció ideje! Hallgasd meg a „2. kapu: Találkozás a belső gyermekkel” meditációt! Ha van valami, amit szívesen feljegyeznél a meditáció után (Ki ült a padon? Hány éves volt a gyermek? Mennyire tudtátok egymást közel engedni? Mit dobtál a tűzbe? Mit viszel magaddal? stb.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

♥ 34. A szeretet ára

A szeretet minőségét azoktól tanuljuk, akik gondoskodnak rólunk gyerekkorunkban. Ha gyerekkorunkban a szeretet feltételes volt, akkor az a feltétel jelenti számunkra a biztonságot, amihez a szeretetet kötötték egykor. A gyermek mindig szereti a szüleit vagy gondviselőit, akárhogy is bánnak azok vele. A gyermek természetes vágya, hogy elfogadják és viszonzozzák a szeretetét, ezért mindent meg fog tenni, hogy a gondviselőit boldognak, elégedettnek lássa és azt érezhesse, hogy szerethető. Még önmagát is hajlandó ezért feladni. Amennyiben az önismereti út során nem ismered fel, hogy van megoldandó feladat a szüleiddel kapcsolatban, akkor a feladat a párkapcsolatodban, szociális kapcsolataidban is megjelenik.

Mindannyian olyan személyekhez vonzódunk, akik megadják nekünk azt a biztonságosság-otthonosság élményt, amit a szüleinktől a szeretetről tanultunk. Ha a szülők elfogadtak annak, aki vagy, akkor olyan társat, barátokat keresel, akik ugyanezt teszik. Ha a szülők szerint a szeretet kifejezésébe belefért, hogy elcsattant egy-egy pofon, akkor bizony a társunk, barátunk is olyan ember lesz, akinek a szeretet-fogalmába belefér, hogy időnként odacsapjon, akár szavakkal teszi, akár a kezével. A felnőtt a benne élő gyermek szeretet-vágyát éli, ezért megteremti azokat a helyzeteket, amiben megélheti a szeretet olyan megnyilvánulását, amit gyerekkorában kapott.

A szülők ugyanazokat a mintákat követik, amiket a gyerekkorukban tapasztaltak. Szinte mindenki megfogadja, hogy ezt vagy azt nem teszi meg a gyermekével, mert számára ez vagy az fájó élmény volt. Ekkor valójában azt fogadja meg, hogy azt adja meg a gyermekének, amit a belső gyermekének kellene megadnia. Ezáltal ugyanúgy nem veszi tehát



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

figyelembe a valódi gyermeke igényeit, ahogyan a szülei nem vették figyelembe az övét. Mondok egy példát!

Az egyik kliensem szülője gyermekként rendszeresen megszegyenült az iskolában, mert a kliens nagyszülei nem várták el a szülőtől kisgyermekkorában, hogy legalább annyit tanuljon, ami az elég jó eredményhez elég. A klienst ezért a szülő túlzó szigorral nevelte, csakhogy megóvja a megszegyenüléstől. De micsoda áron!

Nagyon fontos, hogy ami neked hiányzott a gyerekkorodban, azt a belső gyermekednek add meg. A valódi gyermekednek pedig azt add meg, amire neki van szüksége.

A te gyerekkorodban mi volt a szeretet ára? Úgy szerettek, ahogyan neked arra szükséged lett volna?

Fejezd be ezt a mondatot!

„Akkor érzem magam igazán szerethetőnek, ha...”

Olvasd el, mit írtál le! Ez vajon a szeretet egyik feltétele?

Fejezd be az alábbi mondatokat, de ne gondolkodj rajtuk, az első választ írd le, ami azonnal eszedbe jut!

„Ha elfogadom a szeretetet, akkor...”

„A szeretet számomra veszélyes, mert...”

„Csak akkor tudok szeretni, ha....”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme
Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó
Nyilvántartási száma: 56732393
Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Melyik mondat érint meg a legjobban?

Fejezd be ezeket a mondatokat is!

„Ezt a szeretet-szabályt valószínűleg akkor tanultam meg, amikor...”

„Ha elengedném ezt a szabályt, attól félnék, hogy...”

Most kérlek, vedd elő a tollat vagy ceruzát a nem domináns kezvedbe, és fejezd be a mondatokat. Ezúttal se gondolkodj, csak írd le, ami benned felmerül.

„Akkor érzem, hogy szeretsz, amikor te...”

„Akkor hiszem el, hogy fontos vagyok, amikor...”

Amitől megnyugszom, az...”

„Ami nekem túl sok, az...”

„Amit ma kérek tőled, az...”

Ezt mind meg kell adnod a belső gyermekednek ahhoz, hogy a felnőtt feltételek nélkül szerethetőnek érezze magát.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

♥ 35. **Gondoskodj magadról!** Ma tegyél valamit, amit csak magadért teszel, és közben senki mással ne foglalkozz, csak magaddal! Vegyél egy illatos fürdőt, járj egyet az erdőn, nézd meg a kiállítást, amire már régóta vágysz, ülj be egy cukrászdába vagy tegyél bármit, amit eddig nem engedtéél meg magadnak! Nem az a fontos, hogy sok pénzt, hanem hogy sokkal inkább szeretetet és figyelmet áldozz magadra!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 **36. Kihez ragaszkodtál a legjobban gyerekként?**

Írd le, ki volt az a személy, akihez legjobban kötődöttél gyerekkorodban!
Mit kaptál tőle? Mi az, amit még szerettél volna megkapni tőle?

Ez segít megérteni, mi az, ami még hiányzik a belső gyermekednek.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

♥ 37. Hangold össze a szívedet és az idegrendszeredet!

Ahhoz, hogy feltételek nélkül tudd magad szeretni, szükség van arra, hogy a régi utat, a régi hitrendszeret, a régi idegrendszeri működést elhagyd. Ez akkor fog sikerülni a tapasztalataim szerint, ha egy másik utat begyakorolsz. Nem elég elhatározni, hogy nincs szükségem többé a régi hitrendszerre, meg kell teremteni az újat, hogy ne legyen szükség a régre.

Ülj egyenesen. Talpaid legyenek a földön. A tenyerek a combokon felfelé néznek. Hunyd be a szemed!

Mondd ki magadban:

„Én vagyok a felnőtt.”

Figyeld meg a testérzeteidet! Komfortos vagy diszkomfortos neked ez a helyzet? Ha valahol feszültséget érzékel, lélegezd át! Szívd be mélyen a levegőt, tartsd benn és fújd ki messzire, mintha a feszültséggel teli testtájékon keresztül lélegeznél!

Most idézd fel magadban azt a szimbólumot, aminek segítségével a belső gyermekeddel kapcsolatba léphetsz. Mondj neki annyit, amikor kapcsolatba léptetek, hogy „Látlak! Te vagy a bennem élő gyermek!” Bármilyen érzelem merül fel, engedd meg magadnak!

Most tedd mind a két kezedet a szívedre! Kérd meg a belső gyermeket, hogy tegyen ugyanígy! Koncentráljatok az érintésre! Most mondd ki: „Megengedem magamnak, hogy kapjak. Megengedem magamnak, hogy adjak. Annyit adok, amire szükség van, és annyit fogadok be, amennyire szükség van. Tudom és érzem, hogy szerethető vagyok.”

Most pedig fordulj a gyermek felé. Mondd neki: „Veled maradok, akármilyen is vagy. Elfogadlak és szeretlek úgy, ahogy vagy. Örülök,



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

hogy vagy, és rád találtam. Tedd azt, amitől boldognak érzed magad! Szeretlek! Ha szükséged van valamire, hogy érezd a szeretetemet, mondd el! Bármit kérhetsz, szeretni foglak, és vigyázok rád!”

Hallgasd meg, hogy ha a benned élő kicsi kér valamit, és add meg neki, amire szüksége van. Miután ez megtörtént, koncentrálj ismét az érintésre, a szívedre, ahol a kezed megérinti a testedet!

Most pedig fordítsd a figyelmedet a légzésedre! Vegyél egy mély levegőt, tartsd benn, és fújd ki messzire! Lélegezz mélyen addig, amíg a saját ritmusod szerint el nem jön az ideje, hogy kinyisd a szemed.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

TISZTELEM A HATÁRAIMAT

38. A határain, amiket nem tisztelek

Hol hajtod túl magad? Írd le, mely életterületen adsz túl sokat magadból!

Mit gondolsz, ha kevesebbet adnál, mi történne?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Kinek akarsz megfelelni?

Láttad valakitől ezt a viselkedést? Elvárta tőled valaki gyermekkorodban?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

39. Energia-térkép

Vegyél elő egy üres lapot. Rajzolj egy kört, ez vagy te. Köré rajzolj kisebb köröket: embereket, helyzeteket, feladatokat jelölnek. Írd be mindegyikbe, mit jelöl!

Most jelöld ⚡ -al azokat a kapcsolódásokat, amik kimerítenek!

Jelöld ✨ -al, amelyek töltenek!

Jelöld ↔ - al, amelyik hol tölt, hol lemerít!

⚡ **Villám = merít**

✨ **Csillag = tölt**

↔ **Oda-vissza nyíl = vegyes**

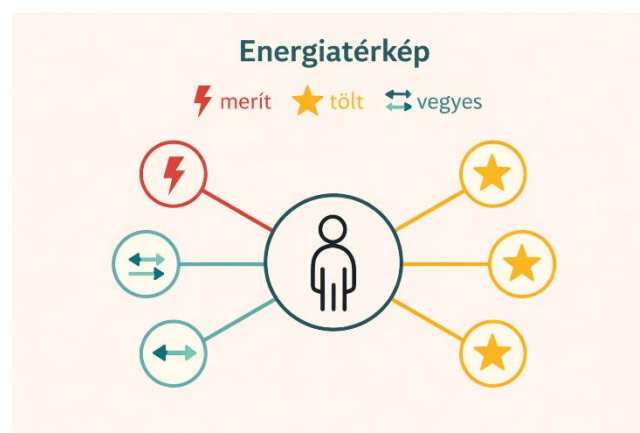
Ezután húzz vastagabb vagy vékonyabb vonalat magad közé és a térképre rajzolt emberek, helyzetek , feladatok közé.

Most pedig figyelj meg:

Hol adsz több energiát, mint ami visszajön?

Hol nincs egyáltalán határ?

Hol nem engeded be a töltést, mert szokatlan, hogy elfogadj?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065



Vizsgáld meg az Energia-térképedet!

Hol van a legtöbb villám? Milyen helyzet, személy vonja el tőled a legtöbb energiát?

Van-e olyan villám, ami régóta ott van?

Hol nem tudod tisztelni mások határait?

Írd le!

„Ebben a helyzetben eddig így működtem:....”

„Ha tisztelném a határait, akkor ezt tenném:....”

Mit fogsz megtenni 24 órán belül? (Például nem javítok ki valakit reflexből. Nem megyek bele konfliktushelyzetbe. Nem válaszolok azonnal. Nem vállalom plusz feladatot. Kilépek egy beszélgetésből.)

Ha úgy érzed, nem mered megtenni, amit leírtál, akkor oldd meg a következő feladatot.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

40. A belső-gyermek hűség-mondata, amiért félsz határt húzni

Fejezd be a mondatokat!

„Ha nemet mondok, akkor...”

„Gyerekként nemet mondani azt jelentette, hogy...”

„Attól félek, hogy ha ezt megteszem, akkor...”

Most kérdezd meg magadtól:

„Ez a félelem ma is valós, vagy múltbeli?”

Ha még mindig vannak kétségeid, képzelj el, hogy megtetted a határhúzást!

Írd le, mit érzel a testedben? Mi omlott össze az életedben? Mi maradt stabil? Ami összeomlott, arra szükséged van?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

41. „Amikor nemet mondok...”

A nemet mondás képessége vagy képtelensége nem kommunikációs technika, hanem idegrendszeri működés, kapcsolati emlék a gyerekkorból. Megtanultad, hogy sérülsz-e vagy sem, ha nem-et mondasz, hitelesítik-e vagy bagatellizálják az önrendelkezésedet, érdemes-e nemet mondani.

Fejezd be a mondatokat gyorsan, első gondolatra. Ne javítsd ki magad, ne agyalj a válaszokon! Azt írd, ami első megérzésre jön!

Amikor nemet mondok...

felszabadulok, mert _____

bűntudatom lesz, mert _____

félek, hogy _____

erősebb leszek, mert _____

elveszítek valakit, ha _____

Most húzd alá azt a befejezést, amelyik leginkább megérint!

Fejezd be: „Ma, felnőttként a nemet mondás valójában azt jelenti, hogy...”

„Aki emiatt eltávolodik, az...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Amikor elképzeled, hogy kimondod: „Nem”, a testedben hol jelenik meg a reakció?

Ha a tested feszültséggel teli tájékára gondolsz, ki jelenik meg a lelki szemeid előtt? Ki az a személy(iségtípus), aki ezt a feszültséget kiváltja? Kihez vagy még mindig lojális?

„Amikor nemet mondok, magamat választom, és ez azt jelenti, hogy...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

42. Tisztelem és tiszteletben tartatom a határait! Tisztelem mások határait!

A határ szavunk a hat igéből származik, azt jelenti, az a pont, ameddig hagyom, hogy hassak és hassanak rám. Más nézőpontból ez a *netovább*-pont.

Az alábbi vizualizációs gyakorlat segít az energetikai védelem kialakításában, és abban is, hogy miután az energetikai határaidat felállítottad, bátrabban képviseld az életedben a határhúzást! Abban is segít, hogy te tiszteletben tudd tartani mások határait, például csak annak nyújts segítséget, aki tőled segítséget kért.

Ülj le úgy, hogy a talpaid a talajon legyenek, a tenyereket felfelé a combon pihentesd. Hunyd le a szemed, vegyél néhány mély lélegzetet! Az orrodon keresztül szívj be a levegőt, és a szádon át fújd ki messzire! Képzeld el, hogy körbevesz egy fényburok, ami lehet fehér, arany, ezüst, zöld, rózsaszín... ahogyan az neked a legmegfelelőbb. Olyan, mint egy fénytojás, amiben benne ülsz. Magasan a fejed búbján és mélyen a lábad alatt is túlnyúlik. Képzeld el, hogy ebbe a fénytojásba nem léphet be semmi, ami számodra ártó szándékú lenne. Olyan ez a fényburok, mint egy erős pajzs, ami körbevesz és megvéd téged.

Most arra kérlek, hogy képzeld el, hogyan nő ez a fényburok egyre nagyobbra! Növeld egészen addig, ameddig csak tudod! Bármekkora lehet, a lényeg, hogy te belül maradj! Azt is elképzeld, hogy valahonnan az univerzumból érkezik egy fénysugár, amely megtölti erővel, energiával a fényburkot!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Amikor már úgy érzed, hogy elég nagy és elég stabil, vedd egy mély lélegzetet, és amikor kifújod, a saját ritmusodban, ahogyan az neked a legmegfelelőbb, nyisd ki a szemed.

Írd le, hogyan érzed magad benne.

Ezt a gyakorlatot minden nap megismételheted reggelente, vagy minden olyan esemény előtt, nehéz helyzet közben, ami tőled azt kívánja, hogy energiád teljében működj, erős határok megtartásával.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

43. Az első tudatos „nem”

Lehet, hogy rutinosan tudsz nemet mondani. Ha ez mégis így, ez a gyakorlat segíteni fog neked, hogy könnyebben menjen éles helyzetben.

Állj fel egyenesen. Mindkét talpad legyen a talajon. Térd enyhén hajlítva. Váll hátra, mellkas nyitva. Legyen tartásod.

Tedd az egyik kezed a homlokodra, a másikat a tarkódra.

1. Vegyél egy lassú levegőt. Most mondd ki magadban: „Jogom van.”

Várj néhány másodpercet.

2. Most mondd ki hangosan: „Nem.”

Anélkül, hogy magyarázkodnál, mentegetőznél. Ha ilyen gondolatok indulnak el, akkor képzelj el, amint egy ollóval elvágod őket.

Figyeld meg a tested reakcióját. Várj néhány másodpercet.

3. Most mondd ki így: „Nem. Ez most nem fér bele.”

A hangod legyen stabil, nyugodt. Várj néhány másodpercet.

4. Most mondd: „Nem. És ettől még kapcsolatban maradhatunk.”

Ismét várj néhány másodpercet.

5. Mondd ki: „A nem jogos önvédelem.”

Vegyél egy levegőt. Lassan engedd ki.

Ha van olyan stresszes személy, akivel szemben nemet kellene mondanod, képzelj magad elé, és addig gyakorolj, míg a tested nyugodt nem marad. Ekkor rögzítsd a testtartásod, és amikor valóban szembe kerülsz az illetővel, vedd fel ezt a testtartást.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

GENERÁCIÓS MINTÁK OLDÁSA

Az, ahogyan a gyerekeket nevelik egy családban, mindig generációkon átívelő építő és gátló hitrendszerek, hiányok, elhallgatott titkok, rossz és jó döntések hatásainak következménye. Az epigenetika tudománya bizonyította, hogy sejtszinten hordozzuk az emlékeket, nem csak az agyunk által, hanem a teljes testtudatunkban. Előfordulhat, hogy a származási családban egyes gyermekek vagy a szülők idő előtt elmentek, úrt hagyva maguk után, de az is lehet, hogy a gyermeket odaadták egy rokonnak, hogy nevelje ő tovább. Az is lehet, hogy örökbe fogadtak, így a származási és befogadó családot egyszerre van hatással az életedre. Számptalan olyan esemény történt a múltban, amelyet nem biztos, hogy őriz a családi kalendárium, sőt, van, amit tudatosan elhallgatnak a felmenők. Ám ennek ellenére hatással van az életünkre. Elég az alapsérülésekre gondolnunk, ha jobban utánajárunk, kiderülhet, hogy valamelyik ősrnk már átélte azt a sérülést. Nem ritka, hogy a sérülést elszenvedő szülő meg akarja óvni a gyermekét a sérüléstől, ezért azt adja meg a gyermekének, amit a belső gyermekének kellene. Így idézi elő, hogy a saját valódi gyermeke is sérüljön, hiszen nem látja a gyermeke valódi igényeit a belső gyermeke igényeitől.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Ahhoz, hogy a belső gyermek számára biztonságos teret teremts, kapcsolódnod kell a generációd tapasztalataihoz, önvédelmi mechanizmusaihoz, és ha van olyan hitrendszer, öröklött megküzdési stratégia, ami gátolja, hogy a benned élő kicsi biztonságban érezze magát, akkor oldanod kell a feszültséget, amit mint egy idegrendszeri üzenetet hordozol magadban.

Ennek a folyamatnak a megsegítésére készítettem az *Anyai generációs hatások oldása*, az *Apai generációs hatások oldása*, valamint a *Belső gyermek generációs oldása* meditációkat. Ebben a fejezetben ezekkel a meditációkkal fogunk dolgozni.

44. Az anyai generációs hatások oldása

Fejezd be a mondatot!

„Édesanyámtól (nagyanyámtól) azt tanultam, a nő az, aki...”

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy férfi az, aki...”

„Édesanyámtól azt tanultam a szeretetről, hogy...”

„Édesanyámtól azt tanultam a konfliktusról, hogy...”

„Édesanyám számára a gyermek....”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy az öröm...”

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy a pihenés...”

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy a felelősség...”

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy az önállóság...”

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy a függés...”

Melyek azok a mondatok, amik leginkább megérintenek? Írd őket ide!

„Édesanyámtól azt tanultam, hogy...”

Gondolj egy friss helyzetre, ahol pontosan úgy működtél, mint ahogyan az édesanyádtól örökölted. Figyeld meg közben a testedet! Hol feszült az adott helyzetben? Milyen hangszínen beszéltél? Milyen arckifejezést vettél fel? Mitől féltél abban a pillanatban?

Fejezd be a mondatot!

„Ha másképp működnék, attól félek, hogy...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

(Például: Elárulom őt./Fölé kerekedek./Nem vagyok hozzá lojális./Hálátlan vagyok. stb.)

Tisztelheted őt anélkül is, hogy ugyanúgy működnél. Hozd meg az új választásodat! Fejezd be a mondatot!

„Megtartom azt az édesanyámtól tanultakból, hogy...”

„Ezek az erőforrásaim, amelyeket édesanyámtól örököltem...”

„Nem viszem tovább az édesanyámtól tanultakból azt, hogy...”

helyette_____

Kérlek, hallgasd meg az *Anyai generációs hatások oldása* meditációt!

Ha van valami, amit leírnál a meditáció után, írd le!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó


Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 **45. Ismerd fel a gátló hitrendszeri mintákat!**

Írd le az összes olyan mondatot, amit gyermekkorodban hallottál, és ami büntudatot keltett benned vagy csak ellenérzést. Olyan mondatokra gondolok, mint például: „Amíg az én kenyereimet eszed, azt csinálod, amit mondok.” „Majd én tudom, neked mi a jó.” „Hallgass már el, szégyellem magam miattad!” „Katonadolog! Ne legyél olyan bögőmasina, mint a lányok!” „Ezzel a teljesítménnyel semmi nem lesz belőled!”

Írd a mondat mögé, kitől hallottad gyakrabban ezeket a mondatokat (anya, apa, nagyszülők vagy valaki más)!

Fejezd be a mondatot!

„A mi családukbán az élet arról szólt, hogy...”

„Nekem ebben gyermekként az a szerep jutott, hogy...”

„Úgy éreztem, akkor vagyok szerethető, ha...”

„Ezt a mintát én így viszem tovább...” (pl. Túlállalom magam./Konfliktusban elhallgatok./Kontrollálok. /Érzelmileg visszahúzódóm.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„A családi történet egyik része az volt, hogy...

Az én történetem viszont mostantól arról szól, hogy...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

46. Találkozás anya belső gyermekével

Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy a szüleink az érkezésünk előtt is éltek, sőt, ők is voltak kisgyermekek. Ahhoz, hogy gyermekkori sérüléseinek idegrendszeri feszültségét oldani tudjuk, két rövid meditációt hívunk segítségül. Azzal, hogy az édesanyádat kisgyermekként látod, nem kell felmented őt azok alól a tettek alól, amikkel neked fájdalmat okozott, ám ha tágabb perspektívából nézel a származási családotban működő folyamatokra, csökkented a benned élő, rögzült reakció erejét.

Kérlek, hallgasd meg a *Kapcsolódás anya belső gyermekéhez* meditációt!

Ha van bármi, amit lejegyzetelnél, jegyzeteld le!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

47. Találkozás apa belső gyermekével

Kérlek, hallgasd meg a *Kapcsolódás anya belső gyermekéhez* meditációt!

Lásd, hogy egykor az édesapád is egy törékeny kisgyermek volt. Az így tágított nézőpont csökkentheti a benned rögzült érzelmi reakciók intenzitását, és teret ad egy tudatosabb választásnak.

Ha van bármi, amit lejegyzetelnél, jegyzeteld le!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 48. Az apai generációs hatások oldása

Fejezd be a mondatot!

„Édesapámtól (nagyapámtól) azt tanultam, a nő az, aki...”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy férfi az, aki...”

„Édesapámtól azt tanultam a szeretetről, hogy...”

„Édesapámtól azt tanultam a konfliktusról, hogy...”

„Édesapám számára a gyermek....”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy az érzelmek kifejezése....”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy az az erő, ha...”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy a teljesítmény...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

„Édesapámtól azt tanultam, hogy a pénz...”

„Édesapámtól az tanultam, hogy a hatalom...”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy az intimitás...”

„Édesapámtól azt tanultam, hogy a felelősség...”

Melyek azok a mondatok, amik leginkább megérintenek? Írd őket ide!

„Édesapámtól azt tanultam, hogy...”

Gondolj egy friss helyzetre, ahol pontosan úgy működtél, mint ahogyan az édesapádtól örökölted. Figyeld meg közben a testedet! Hol feszült az adott helyzetben? Milyen hangszínen beszéltél? Milyen arckifejezést vettél fel? Mitől féltél abban a pillanatban?

Fejezd be a mondatot!

„Ha másképp működnék, attól félek, hogy...”

(Például: Elárulom öt./Fölé kerekedek./Nem vagyok hozzá lojális./Hálátlan vagyok. stb.)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Tisztelheted őt anélkül is, hogy ugyanúgy működnél. Hozd meg az új választásodat! Fejezd be a mondatot!

„Megtartom azt az édesapámtól tanultakból, hogy...”

„Ezek az erőforrásaim, amelyeket édesapámtól örököltem...”

„Nem viszem tovább az édesapámtól tanultakból azt, hogy...”

helyette _____

Kérlek, hallgasd meg az *Apai generációs hatások oldása* meditációt!

Ha van valami, amit leírnál a meditáció után, írd le!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 **49. A belső gyermek generációs hatásainak oldása**

Kérlek, emlékezz vissza, gyermekkorodban hallottál-e megjegyzést az édesanyádra, anyai nagypapára, nagymamára, vagy az anyai vérvonaladra a családon belül! Olyan megjegyzésekre gondolj, amik miatt úgy érezted, szégyellned kell az anyai vérvonaladat, vagy meg kell tagadnod az édesanyádat! Írd oda a mondatok mögé, kitől hallottad ezeket a mondatokat leggyakrabban!

Válaszolj a kérdésre! Hozzám tartoznak ezek a gondolatok, az én tapasztalataim is megerősítik ezeket a gondolatokat, vagy csak elfogadtam őket igazságként?

Folytasd! „Amikor megtagadom édesanyám vérvonalát, megtagadom magamban...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Kérlek, emlékezz vissza, gyermekkorodban hallottál-e megjegyzést az édesapádra, apai nagypapára, nagymamára, vagy az apai vérvonaladra a családon belül! Olyan megjegyzésekre gondolj, amik miatt úgy érezted, szégyellned kell az apai vérvonaladat, vagy meg kell tagadnod az édesapádat! Írd oda a mondatok mögé, kitől hallottad ezeket a mondatokat leggyakrabban!

Válaszolj a kérdésre! Hozzám tartoznak ezek a gondolatok, az én tapasztalataim is megerősítik ezeket a gondolatokat, vagy csak elfogadtam őket igazságként?

Folytasd! „Amikor megtagadom édesapám vérvonalát, megtagadom magamban...”



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31


székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

MEGENGEDEM MAGAMNAK AZ ÖRÖMÖT

A belső gyermeki lélekrész is szeret játszani. Ő az, aki a benned lakozó huncutságot őrzi, aki a benned lakozó kíváncsiságot táplálja, akinek a rugalmasságodat, nyitottságodat köszönheted. Ő lesz a legboldogabb, ha ezután tudatosan éled meg az örömet, sőt, egy-két programra elhívod őt is.

 **50. Mi volt az a tevékenység, amibe úgy bele tudtál feledkezni gyermekként, hogy csak úgy repült az idő?**

Jelen van ez a tevékenység valamilyen formában a felnőtt életedben?

Ha rég nem végezted azt a tevékenységet, kérlek, tedd meg, hogy újra játszod, és közben meghívod a belső gyermekedet is a már jól ismert szimbólum által, hogy legyen ott veled a játékban.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

51. Ismerd fel a saját örömet!

Írd le 5 olyan dolgot gyerekkorodból, ami örömet adott!

Mi volt közös bennük? A mozgás, az alkotás, a felfedezés, a kapcsolódás, az egyedüllét, a természet, a szerepjáték, a humor stb.?

Most fejezd be:

Az én örömöm típusa inkább a



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó


Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

 **52. Borítsd ki a hála-üvegedet!**

Eljött az ideje, hogy elolvasd azokat a kis üzeneteket, amelyeket magadnak írtál, mialatt megoldottad a munkafüzet feladatait.

Melyik cetli mosolyogtat meg?

Melyik üzenet kelti benned a legnagyobb hálát?

Van közülük olyan, amit kitennél a hűtőre?



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

• 53. Szegd meg a szabályaidat!

Tegyél ma valamit nem a megszokott módon! Menj más útvonalon, csináld más sorrendben, hallgass más zenét, kóstolj meg új ízeket!

Ébreszd fel magadban újra a kíváncsiságot, huncutságot! Ha még félsz új utakra lépni, akkor helyezz magadnak kilátásba valami ajándékot a teljesítés esetére, és ne hagyd, hogy lebeszéld magadat! Hidd el, hogy megéri!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

54. Rajzolj nem domináns kézzel!

Vegyél színes ceruzát vagy zsírkrétát, esetleg filcet. Vedd a nem domináns kezébe, és engedd, hogy megjelenjen az a rajz, amit most a belső gyermek neked készít. Lehet, hogy krikzkrakszos lesz, nem az a fontos, hogy felfedezd magadban a festőt, hanem az, hogy megengedd a belső gyermekednek, hogy adjon Neked.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

📌 55. Nevezd el a boldog belső gyermeket!

Vagy még jobb, ha közösen találtok neki nevet. A lényeg, hogy ez a név vele önazonos legyen.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

56. Lufi-játék

Idézd fel a teret a belső gyermektől kapott szimbólum és „A tér megteremtése” meditáció segítségével.

Amint ott álltok te és a belső gyermeked, képzelj el, hogy találtok egy csomag színes lufit. Kérdezd meg a belső gyermekedet, hogy van-e még olyan emlék, élmény, amit szívesen belefújna egy lufiba, és elengedné az ég felé! Ha van, fújjátok fel együtt a lufikat, fújja bele, ami fáj, és egyenként engedjétek el, hadd szálljanak a lufik az ég felé.

Lássátok, amint a az égbolt peremén a lufik szétpukkannak, és belőlük aranyló fényzuhatag zúdul rátok, amely feltölt energiával.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

57. Együtt meg merjük tenni!

Gondold végig, mi az, amit nem tehetél meg gyerekkorodban, pedig nagyon vágytál rá. Ne nagy dolgokra gondolj, elég valami olyasmi, hogy „Nem menni iskolába, csak lustálkodni és nassolni.”

A mai feladatod, hogy kapcsolódj a belső gyermekeddel „A tér megteremtése” meditáció vagy a közös szimbólumotok által, ott hívd meg a belső gyermekedet, és tegyétek meg, amit régen nem volt szabad!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

58. Eljött a kedvencek ideje!

Ma az lesz a feladatod, hogy végiggondold, mi volt a kedvenc süteményed, zenéd, ruhád stb. gyerekkorodban, és mindből csempéssz bele a mai napba valamit! Tapasztalatból mondom, hogy a világ tovább forog akkor is, ha moncsicsis pólóban Kati-szeletet majszolatsz, miközben üvölt a kedvenc zenéd a fülesedben. Nem, még az előkelő belvárosi cukrászdában sem szólnak miatta. Nekem is rá kellett jönnöm, hogy szigorúbb vagyok magammal, mint a világ velem, így ma már gyakrabban tartom meg a kedvencek napját, és erre biztatlak téged is!



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

59. A belső gyermek lát téged

Vedd a nem domináns kezébe a ceruzát vagy a tollat, és engedd meg a benned élő kicsinek, hogy elmondja, amit érez vagy gondol. Ez az ő üzenete neked.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

60. Az új ígéret, amit magadnak teszel

Fejezd be a mondatot!

„Kedves _____! (Ide azt a nevet írd, amit közösen adtatok a boldog belső gyermeknek!) Mostantól megígérem, hogy

_____”

Olyan ígéret legyen, amit **tényleg be tudsz tartani.**



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

ZÁRSZÓ

Láthatod, érzékelheted, hogy a benned élő gyermek nem tűnik el attól, hogy felnőttdél.

Nem egy múltbéli emlék, amin túlteszed magad, hanem a lelked élő része, amelyhez kapcsolódsz, akár tudatos vagy erre, akár nem. Most, hogy találoztdál vele, meghallgattad, megérezted, és elkezdtdél gondoskodni róla, valami alapvetően megváltozott: már nem vagy egyedül önmagadban.

Lehet, hogy nem minden seb gyógyult be. Meglehet, hogy lesznek napok, amikor újra előjön a félelem, a bizonytalanság, a túlzott alkalmazkodás vagy az önkritika hangja. Tudnod kell, hogy ez nem visszaesés, csak annak a jele, hogy a kapcsolat él, és figyelmet kér.

A gyógyulás nem azt jelenti, hogy többé nem kerülsz fájdalmas vagy zavaró helyzetbe, hanem azt, hogy vannak eszközeid, hogy ne maradj



Tíz Találokozó - A belső gyermek öröme

Felnőttdképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttdképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

benne, és elég erős a szándéked, hogy minél hamarabb visszatalálj a tengelyedbe, miután kibillentél.

Ha egyetlen dolgot vinnél magaddal ebből az útinaplóból, legyen ez: tápláld ezt a kapcsolatot a belső gyermekeddel! Nem kell tökéletes szülővé válnod önmagad számára. Elég, ha jelen vagy, őszintén, újra és újra. A belső gyermek csak annyit kér, hogy amikor megszólal, ne fordítsd el a fejed.

Ha később elbizonytalanodnál, térj vissza ide. Nyisd ki bármelyik oldalt, és emlékeztess magad arra, amit most már tudsz: haza lehet térni önmagunkhoz.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

HOGYAN HASZNÁLD ÚJRA ÉS ÚJRA AZ ÚTINAPLÓT?

Ez a munkafüzet nem egyszeri használatra készült. Ne úgy tekints rá, mint egy feladatlistára, amit előbb kipipálsz, azután félreteszel. Ne gondold, hogy ha túl vagy a feladatokon, akkor túl vagy a belső gyermekkel való munkán. Sokkal inkább belső térként tekints rá, ahová bármikor visszatérhetsz, más állapotban, más élethelyzetből.

A belső gyermek mindig aktuálisan reagál. Amit ma megértesz róla, az egy későbbi élethelyzetben egészen más megvilágításba kerülhet. Térj vissza egy fejezethez, amikor párkapcsolati nehézséged van, vedd elő újra, amikor határhúzásra kényszerülsz, használd, amikor döntés előtt állsz, vagy akkor, amikor „csak” fáradtnak, elveszettnek érzed magad.

Ugyanaz a kérdés más választ fog adni.

Szívből kérek, hogy legyél türelmes magaddal.

Ez az út nem gyors. Inkább olyan, mint egy utazás, amelynek során többször érintesz egy-egy helyszínt, ám amikor másodjára vagy



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalnalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalnalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

harmadjára vagy ugyanott, egészen más részlet, élmény, tapasztalás köti le a figyelmedet.

Én azt javaslom, amikor rászánod az időt és az energiát, napi egy gyakorlattal foglalkozz. Amit megérsz, nem fog attól hamarabb sejszintű tudássá válni, hogy sietteted a folyamatot. Ha elfáradsz, tedd le.

Vannak gyakorlatok, amelyeket szokássá tehetsz. Az például, hogy megtanuld meglátni, mi van a félelem mögött a mélyben, mely árnyékrészettel nézel nehezen szembe, nagyban segíti a megoldásfókuszú megküzdési stratégia kialakítását. De akár a belső fészek megidézése, az erőszimbólum előhívása, a napi kapcsolódási rítus, a határgyakorlatok mind-mind segíthetnek abban, hogy ha kibillensz az egyensúlyi állapotodból, könnyebben visszatalálj a tengelyedhez.

Arra is megkérlek, hogy engedd meg magadnak, hogy változzanak a reakcióid. Ne javítsd ki a korábbi válaszaidat. Ne „írj szebbet”. Ne akard, hogy következetes legyen. Nincs jó válasz, pontosabban minden válaszod hiteles. Add fel az elvárásodat arra vonatkozóan, hogy „haladj”.

Bízz magadban, a változás a gyógyulás jele.

Ha szeretnéd, használhatsz dátumot minden alkalommal, így láthatóvá válik az utad.

A legtöbb, amit adhatsz magadnak, hogy jelen vagy az életedben.

Így minden alkalom, amikor visszatérsz, újabb bizonyíték arra, hogy nem hagyod magadat cserben.



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Felhasznált irodalom

Bradshaw, John: Hazatérés önmagadhoz, a sebzett belső gyermek gyógyítása (Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2023)

Levinger, Natasha: A belső gyermek gyógyítása - Szabadulj meg a múlt terheitől és nyisd meg szívedet az önszeretet felé (Good Life Books, 2024)

Satír, Virginia: Sokféle arcunk - Az első lépés, hogy szeressenek (Háttér Kiadó, 1996)

Szondi Lipót: Ember és sors (Kossuth Könyvkiadó, 1996)

Thich Nhat Hanh: Megbékélés - A belső gyermek meggyógyítása (Ursus Libris, 2018)



Tíz Találkozó - A belső gyermek öröme

Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Nyilvántartási száma: 56732393

Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

web: www.hazatalalniaforrashoz.hu, e-mail: hazatalalniaforrashoz@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065