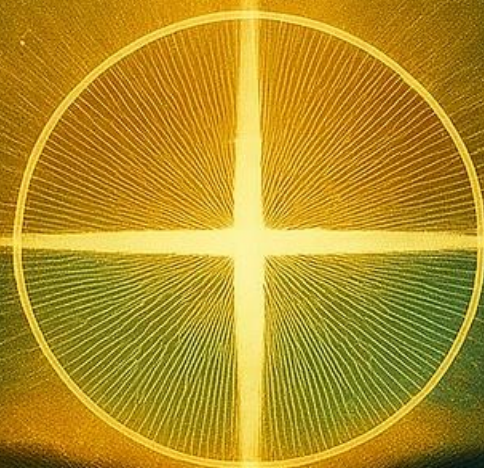


# ERŐFELISMERŐ KÖR

Online kitölthető munkafüzet



Szántai Edina

Tíz Találkozó program



## TARTALOM

Köszöntő.....	3
Ráhangelődés.....	4
Az Erő négy iránya.....	5
Jegyzetek.....	10





## Szeretettel köszöntelek az ErőfelismErő Körben!

Az ősi kultúrákban az erő felismerése az élet természetes része volt.

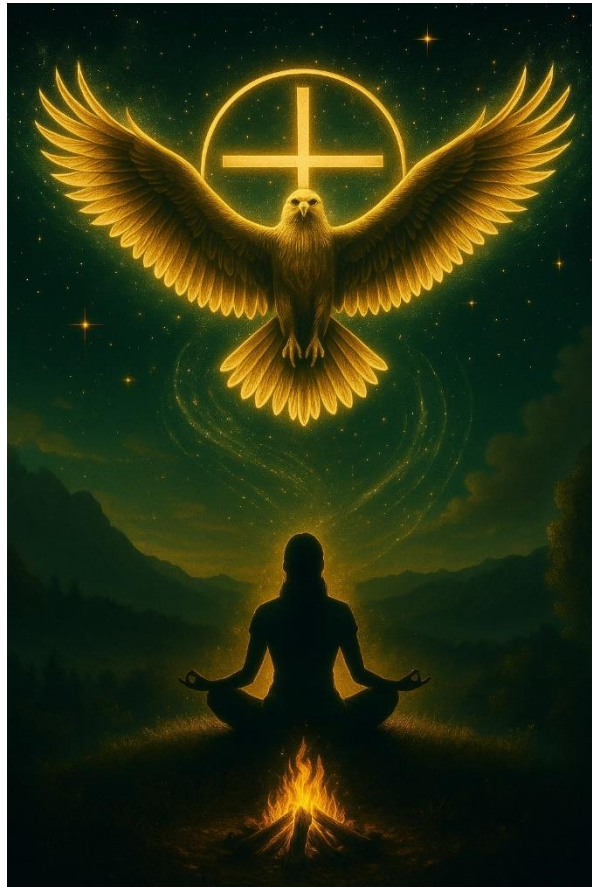
Amikor a közösség tagjai nehéz helyzetbe kerültek, elvonultak a természetbe: a hegyre, a víz mellé vagy a tűz köré, hogy meghallják a belső hangjukat.

Ott keresték meg a válaszokat: mi az, ami akadályoz, mi az, ami segít, és mi az, ami már készen áll bennük, csak meg kell mozdítani.

Az **ErőfelismErő Kör** ezt az ősi szertartást idézi meg.

Ebben a térben közösen tekintünk rá egy élethelyzetre, hogy meglássuk a kihívás mögötti erőt, a tanítást, és azt is, milyen erőforrások állnak rendelkezésünkre ahhoz, hogy továbbléphessünk.

*A problémáink nem ellenünk vannak, hanem értünk, hogy felismerjük, mire vagyunk képesek*










## Akadály, ami gátol

Mi az, ami most nehéznek tűnik?  
Hol érzem, hogy elakadok, vagy nem bízom magamban?

### Támogató kérdések:

- Mi az, ami akadályoz, nehezíti a vágyott állapot elérését?
- Milyen belső félelem, kétség, hitrendszer vagy szokás tart vissza?
- Mit tanít rólam ez a nehézség?

 Jegyzeteld ide a felismeréseidet:

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

## Akadály, ami segít

Hogyan szolgál engem ez az akadály?

### Támogató kérdések:

- Mely belső erőforrásaimat kell mozgósítanom, amelyet eddig még nem tudatosítottam?
- Milyen erőforrásra hívja fel a figyelmet az akadály?
- Ha az ügyem egy megoldandó feladat, hogyan fogalmaznám most meg?

 Jegyzeteld ide a felismeréseidet:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

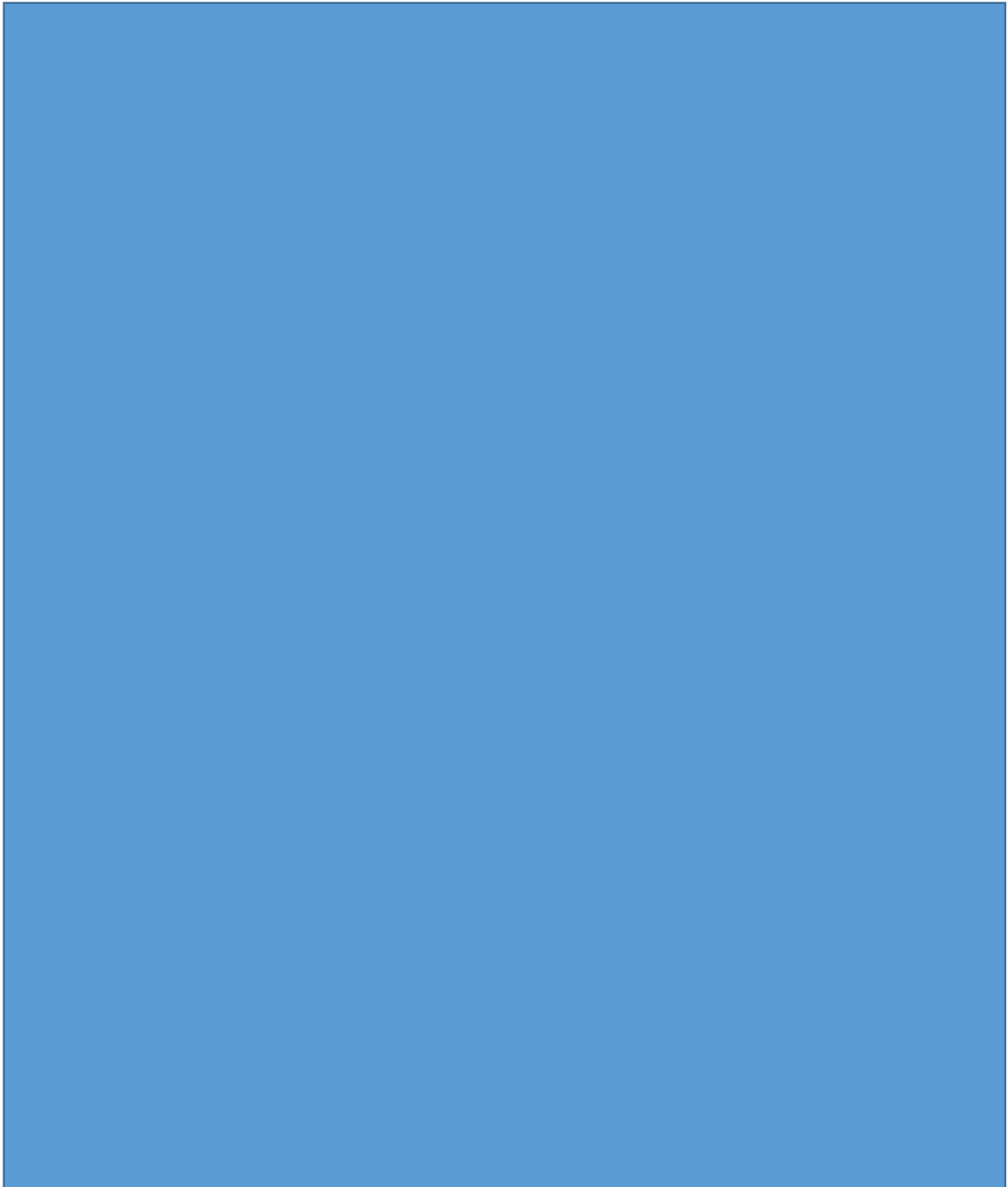








## Jegyzetek





Felnőttek képző: Szántai Edina egyéni vállalkozó

Felnőttek képzési nyilvántartási szám: B/2022/001065

Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31

székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124.

Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu)

Minden jog fenntartva!

2025

