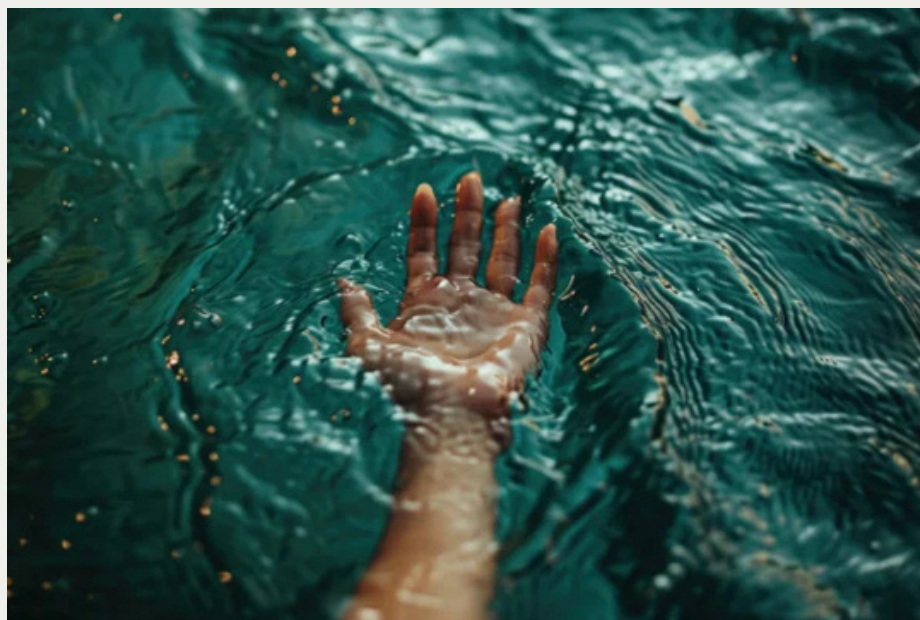


Visszatérés és elmélyítés

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

Ibolya

TARTALOM

<i>A visszatérés új jelentése</i>	03
<i>Hol éreztél valódi elmozdulást?</i>	06
<i>Hol volt szükség visszatérésre?</i>	08
<i>Mit tudsz most újra elővenni?</i>	10
<i>Mi a leghasznosabb MOST?</i>	12
<i>Személyes mentális eszköztár</i>	14
<i>Modul-ismétlő checklist</i>	18
<i>Integráció és lezárás</i>	21
<i>Jegyzeteim</i>	23

A visszatérés új jelentése

A visszatérés nem azt jelenti, hogy nem haladtál.

Azt jelenti, hogy más emberként érkezel vissza ugyanahhoz a témához.

Nem ugyanazokkal a kérdésekkel.

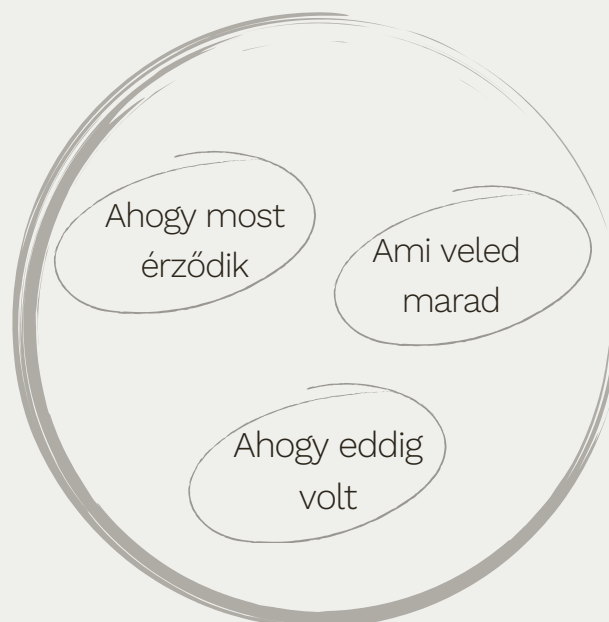
Nem ugyanazzal a türelemmel.

Nem ugyanazzal a tapasztalattal.

Ez a rész nem arról szól, hogy mit “kellett volna már megoldanod..”

Arról szól, hogyan változott a kapcsolatod azokkal a dolgokkal, amikhez most újra közelebb kerülsz.

Mélyülés kör



A kör nem haladást kér. A kör megtart: mert ami benned fontos, ahhoz vissza lehet térni.

Mely témák vagy kérdések tértek vissza bennem az elmúlt időszakban, anélkül, hogy kerestem volna őket?
(nem kell megoldani, csak felismerni)

Miben érzem, hogy most másképp viszonyulok ezekhez, mint mikor először találkoztam velük?
(más tempó, más érzés, más súly..?)

Mit mond nekem az, hogy ezek a témák most újra megjelentek az életemben?
(mit kérnek most - nem akkor?)

Észrevétel

1) Írj fel 3 olyan témát vagy gondolatot, ami az utóbbi időben újra eszedbe szokott jutni a tanfolyam hatására.

2) Mindegyik mellé írd oda egy mondatban:

“Most azért tér vissza, mert...”

Tudod már: nem kell pontosnak lennie, csak őszintének.

3) Majd zárásként válaszold meg a kérdést:

Mi az, amit most már nem ugyanúgy csinálnál mint korábban?

Hol éreztél valódi elmozdulást?

Az elmozdulás ritkán látványos.

Nem mindig döntésekben, nagy felismerésekben vagy "most már más vagyok" érzésben jelenik meg.

Néha csak hamarabb veszed észre, hogy túl sok.

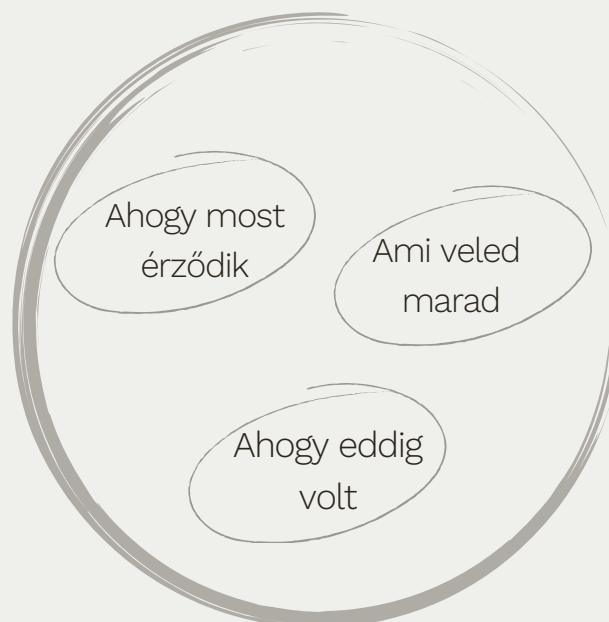
Néha máshogy reagálsz egy ismerős helyzetre.

Néha nem mész bele valamibe, amibe korábban igen.

Vagy néha egyszerűen csak kevésbé bántod magad.

Ez a rész nem arról szól, hogy mit csináltál jól, hanem hogy hol lett egy kicsit több tér benned.

Mélyülés kör



A kör nem irányt mutat, hanem teret ad: annak, ami benned már megmozdult.

Melyik témánál vettem észre először, hogy máshogy reagálok, mint régen?

Mi volt az a jel, amiből tudtam: itt történt valami bennem?

Ez az elmozdulás inkább gondolkodásban, érzésben, vagy viselkedésben jelent meg?

Ha jól esik, írd le:
Elmozdulást éreztem ott, ahol...

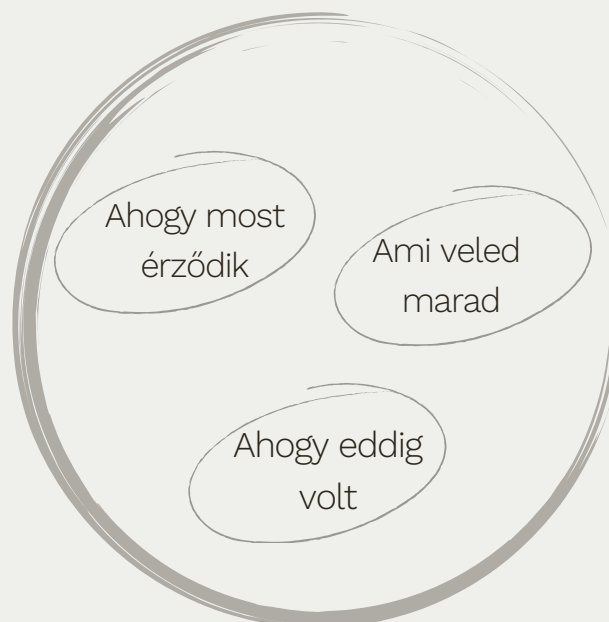
Hol volt szükség visszatérésre?

A visszatérés nem azt jelenti, hogy elrontottál valamit.
Azt jelenti, hogy van egy téma, ami még dolgozik benned.

Vannak részek, amik elsőre nem ülepednek le.
Nem azért mert rosszul csináltad.
Azért, mert akkor még nem volt hozzá elég tapasztalat,
idő,
belső tér.

Ez a rész arról szól, hol jelez az életed, hogy "ide még érdemes
visszanézni" - most egy kicsit másként.

Mélyülés kör



A kör nem siettet. A kör segít: mert amihez újra vissza jössz, ott még
dolgod van magaddal.

Melyik témához tértem vissza fejben vagy érzésben az elmúlt időszakban, akkor is, ha nem akartam?

Hol éreztem azt, hogy “ezzel még dolgom van”, még ha nem is tudtam pontosan megfogalmazni?

Ez a visszatérés fárasztó volt, vagy ismerősen biztonságos? Miért?

Ha jól esik, írd le:
Vissza kellett ténnem ahhoz, hogy...

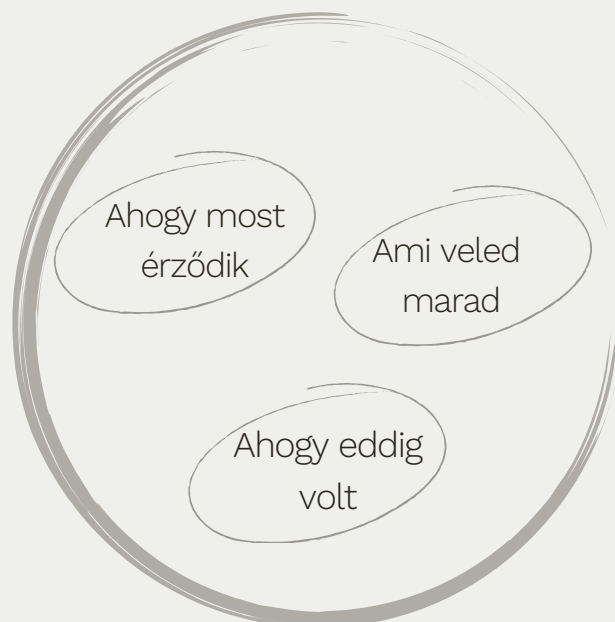
Mit tudsz most újra elővenni?

Van, amihez túl korán érkeztél meg.
Akkor még nem voltál ott belül magadnak annyira.

Azóta történt pár dolog.
Tapasztalatot gyűjtöttél.
Helyzetek jöttek - mentek.
És ami korábban csak "érdekes" volt, az most értelmet nyerhet.

Ez a rész arról szól, hogy észrevedd, mi az, ami most már elérhető
számodra - nyomás, erőlködés nélkül.

Mélyülés kör



A kör nem újra kezdést kér. A kör megenged: ami most újra elővehető,
ahhoz már van benned tapasztalat.

Mi az a gondolat, gyakorlat, felismerés a modulokból,
amit korábban félretettem, de most megszólít?

Miben érzem azt, hogy most már másképpen tudnék
kapcsolódni hozzá mint akkor?

Ha csak egy dolgot vennék újra elő, mi lenne az, ami
most leginkább támogatna?

Ha jól esik, írd le:
Most újra előveszem azt, hogy...

Mi a leghasznosabb MOST?

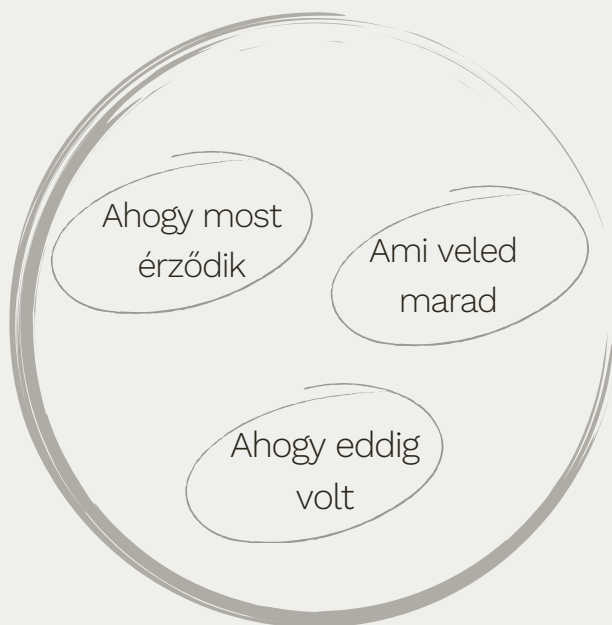
Amikor sok minden válik érthetővé, könnyű azt érezni:
"most akkor mindennel kellene foglalkoznom".
Sem az élet, sem a belső munka nem így működik.

Nem azt segít, ha egyszerre mindent meg akarsz oldani,
hanem ha az aktuális állapotodhoz igazodsz.

Ez a rész abban segít, hogy
ne terheld túl magad,
ne érezd hogy "lemaradsz",
tudd: nem mindennek van itt az ideje.

A prioritás önvédelem.

Mélyülés kör



A kör nem halmoz feleslegesen. A kör megmutatja, mi az, ami most elég.

Aktuális irány

Állj meg egy pillanatra! Majd válaszold meg a kérdéseket magadnak:

- Mi az, ami most a leginkább terhel?
- Mi az, ami most a leginkább támogatna?
- Mi az, amivel most nem kell foglalkozni, és ez rendben van így?

Most arra figyelek, ami...

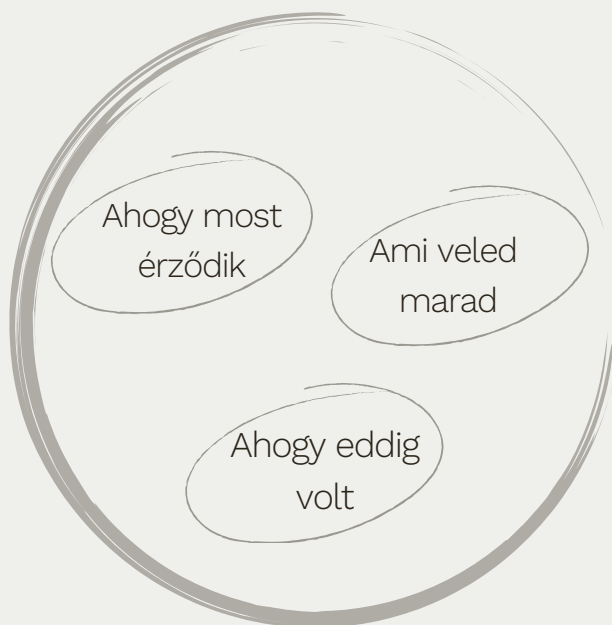
Személyes mentális eszköztár

Az elmúlt modulokban sok minden előkerült.
Lehet volt amiről már hallottál, lehet találtál teljes újdonságot.
Nem kellett mindent alkalmaznod, amit sűrűn hangsúlyoztam -
csak találd meg azt, ami tényleg működik neked.

Ez a rész arról szól, hogy biztos pontokat gyűjts.
Olyan dolgokat, amelyekhez vissza tudsz nyúlni.
Amikor elakadsz, elfáradsz, vagy egyszerűen túl sok.

Ez nem egy lista.
Ez a Te eszköztárad.

Mélyülés kör



A kör nem rendszert erőltet. A kör összegyűjt: azt, ami már bizonyított nálad.

Mely gyakorlatok, gondolatok vagy felismerések segítettek valóban, nem csak elméletben?

Mi az, amihez ösztönösen visszatértél, amikor nehezebb volt?

Melyik eszköz működött akkor is, amikor nem volt kedved foglalkozni magaddal?

Saját mentális eszköztár

Ez az eszköztár nem végleges. Veled együtt változhat!

Írd fel, ahova szükséges:

“Ez segít nekem akkor, amikor...”

“Ez azért működik nálam, mert...”

Amikor túl sok az érzés
(légzés, megállás...stb)

Amikor elakadok, döntésképtelen vagyok
(egy kérdés, egy mondat, kis lépés...stb)

Amikor túl szigorú vagyok magammal
(belső hang, önmegengedés...stb)

Amikor stresszes vagy kimerült vagyok
(rutin, lelassítás...stb)

Amikor elvesztem a fókuszt vagy az irányt
(értékek-mi fontos?)

Amikor elvesztem a kapcsolatot magammal
(minden, ami az enyém!)

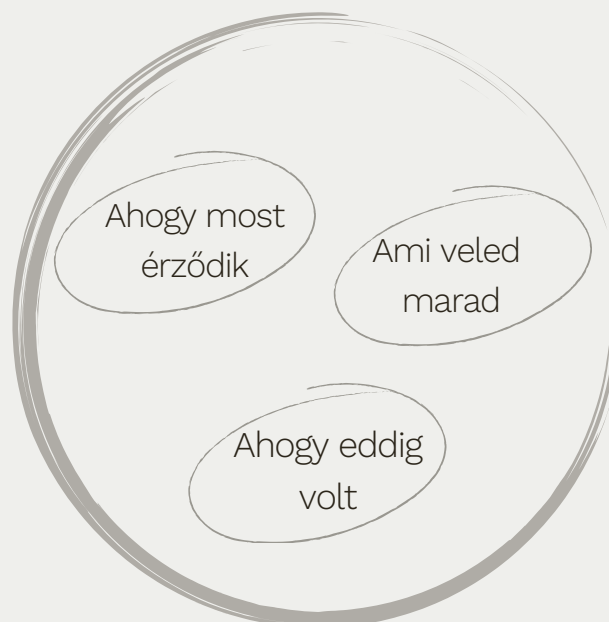
Modul-ismétlő checklist

Nem minden modul szól most hozzád.
Nem minden téma aktuális egyszerre.
És nem minden kérdés akar választ.

Ez a checklist nem arra van, hogy “végig csináld”,
hanem hogy észrevedd,
mire van most valóban szükséged -
és mire nincs.

Ez nem lemaradás.
ez önvédelem.

Mélyülés kör



A kör nem kér mindent egyszerre. A kör segít kiválasztani azt, ami most számít.

Modul ismétlő checklist

Olvasd végig a modulcímeket, és csak tegyél egy jelölést melléjük:

- * most támogat
- / később jön jól
- - most nem aktuális

Modulok:

1. Rendet az elmében
2. Érzelmek megértése és kezelése
3. Önbizalom és belső kritikus
4. Elakadás és döntésképtelenség
5. Kapcsolatok és határok
6. Stressz és mentális jóllét
7. Önismeret és értékek
8. Kreativitás és problémamegoldás
9. Szokások és változások
10. Reflektálás és egyensúly

Ha bizonytalan vagy, a következő oldalon találsz segítséget.

Modulok:

- Rendet az elmében → amikor túl sok a gondolat, és jól esne letisztulni
- Érzelmek megértése és kezelése → amikor erősek az érzések, de nehéz eligazodni
- Önbizalom és belső kritikus → amikor túl kemény vagy magaddal
- Elakadás és döntésképtelenség → amikor toporogsz és nem tudod, merre tovább
- Kapcsolatok és határok → amikor mások igényei túl közel kerülnek
- Stressz és mentális jóllét → amikor elfáradtál, vagy túl sokáig bírtad egyben
- Önismeret és értékek → amikor nem tudod, mi fontos igazán
- Kreativitás és problémamegoldás → amikor beszűkül a gondolkodásod
- Szokások és változások → amikor újra és újra megszakad valami
- Reflektálás és egyensúly → amikor sok minden történt, de nem álltál meg visszaneézni

Nem kell mindig mindenhez visszatérni, csak ahhoz, amelyik éppen most megszólít.

Most erre van igazán szükségem:

Integráció

Ahogy végig haladtál ezen a modulon, lehet, hogy nem egy nagy felismerés történt benned, hanem sok apró elmozdulás.

Olyan pillanatok, amikor megálltál.

Olyan helyzetek, amikor máshogy reagáltál.

Olyan gondolatok, amelyek most már nem sodortak el annyira.

Lehet, hogy észrevetted, mely témákhoz térsz vissza újra és újra.

Lehet, hogy felismered, mi az, ami már működik benned.

És azt is, mi az, amit most nem kell tovább erőltetned.

Ez a modul nem azért volt itt, hogy mindent megoldj.

Hanem azért, hogy ráláss arra, hol tartasz most.

Mi az, ami megérett. Mi az, ami még időt kér. És mi az, amihez bármikor visszatérhetsz.

Nem kell mindent egyszerre magaddal vinned.

Nem kell most rendszert építened.

Nem kell eldöntened, mi lesz a következő nagy lépés.

Elég, ha észreveszed, mi vált fontosabbá.

Elég, ha megnevezed, mi támogat most igazán.

Elég, ha tudod: nem kell mindent egyszerre.

Lehet, hogy most kicsit tisztább a fókuszod.

Lehet, hogy még bizonytalan vagy — de már nem ugyanúgy.

Lehet, hogy nem érzel nagy különbséget, csak annyit, hogy kevésbé sűrgeted magad.

Ez is integráció.

Az integráció nem látványos.

Nem hangos. Nem gyors.

Hanem az a pont, ahol már nem akarod sürgetni a változást — mert érted, hogy a valódi változás így marad meg.

Innen nem tovább kell menned.

Innen elég, ha magaddal maradsz.

Ez a FlowMindSpace lényege.

Hol tapasztaltam visszatérést?

Melyik téma vált most igazán fontossá?

Mit viszek tovább a következő időszakba?

Jegyzeteim