

vissza,
HOZZÁM



Örülök, hogy itt vagy!



A Vissza Hozzám-videók nem könnyed „háttérzajnak” készültek, amelyeket a mindennapi rohanás közben elég csak fél szemmel és füllel követned. Nem csupán tartalmak, hiszen mindegyikben érzékeny, mély témát érintünk, és ezekhez idő, tér, csend és a Te jelenléted szükséges.

Azt kívánom, hogy a Vissza Hozzámmal töltött időt ajándékként éld meg.

Mielőtt elindítanád az első videót, arra kérlek, hogy állj meg egy pillanatra. Most engedd meg magadnak az érzést, hogy valami olyasmibe fogsz belépni, ami csak Rólad szól – nem az elvárásokról, nem a teljesítményről és nem a feladatokról. Csak Rólad.

Először is készíts elő magadnak egy nyugalmas kis „szigetet”. Ez lehet egy kényelmes kanapé vagy fotel, a lényeg, hogy úgy érezd: itt most jó nekem. És igen, egy csésze finom tea vagy kávé is jól eshet majd, miközben nézed, hallgatod.



könnyek

Ha esetleg könnyek szöknének a szemedbe, az is teljesen rendben van. Mert ez nem a gyengeség vagy az érzelgősség jele, hanem egy olyan pillanat megélése, amikor valami összeér benned: a múlt és a jelen, a megértés és a megkönnyebbülés.



idő

Amikor vége a videónak, adj még magadnak néhány percet: ne ugorj azonnal vissza a dolgos hétköznapiakba, hanem hagyd, hogy az elhangzottak leülepedjenek benned. Ha jól esik, írd is le pár gondolatot – néha egyetlen mondat is elég lehet ahhoz, hogy rögzítsd, mi mozdult meg benned.

figyelem

Nem kell, hogy mindent elemezz és megérts, csak fedd fel magad előtt, hogy mi az, amin megakadt a figyelmed. Nem baj, ha nem jutsz nagy felismerésekre – lehet, hogy csupán valami megmozdul benned, vagy éppen megnyugszol, esetleg csak hetek múlva állnak össze benned a mozaik darabkái.



megértés

Fontos tudnod, hogy az önismeret nem egy lineáris út, ezért előfordulhat, hogy a hallott dolgok csak később érnek meg benned. Ezért teljesen természetes, ha a videót akár hónapokkal később újra visszanézed.

határok

Mindig tartsd szem előtt: Te szabod meg a saját határaidat. Csak addig menj bele egy történetbe vagy kérdésbe, amíg azt érzed, hogy biztonságban vagy. Ha valami túl intenzív számodra, akkor képzeletben teríts rá egy fátylat, és azon keresztül szemléld tovább: figyeld úgy, mintha egy filmet néznél, tudatosítva magadban, hogy ami volt, az már a múlt. Ha valamit még így is túl erősnek érzel, akkor kérj segítséget: szólj valakinek, akiben megbízol, és oszd meg vele, ami most éppen benned zajlik. Ha szükségét érzed, fordulj szakemberhez – ez is az önmagadról való gondoskodás fontos része.

megengedés

Itt és most elég csak annyi, hogy megengeded magadnak a jelenlétet. Sokan még eddig a lépésig sem jutnak el: hogy időt adjanak maguknak. De Te igen! Ez már önmagában érték. Ezért állj meg egy pillanatra, és mondd ki: Ma tettem valamit önmagamért.



Lassan, befelé –

így adj időt és teret a Vissza Hozzám videóinak

- ✦ Teremts magadnak egy csendes, zavartalan teret.
- ✦ Némítsd le a telefonod.
- ✦ Készíts magad mellé egy csésze teát vagy kávé.
- ✦ Nézd meg az egész videót egyben, rohanás nélkül.
- ✦ A végén hagyj pár perc csendet magadnak.
- ✦ Írd le, ha valamit megindítottak benned a hallottak.
- ✦ Csak addig menj bele egy-egy témába érzelmileg, amíg biztonságosnak érzed.
- ✦ Ha túl intenzív egy érzés, akkor távolítsd el magadtól képzeletben.
- ✦ Ha szükséges, beszélj róla valakivel, vagy kérj segítséget.

Panna

