

vissza,
HOZZÁM

Lélekölelés

Tizenkét hónap – tizenkét lélekölelés



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Talán ezeket a sorokat is úgy olvasod, hogy közben máshol jár a figyelmed: a teendőkön, a holnapon – valamin, amit „mindenképp meg kell oldanod”. Vagy épp azon, hogy vajon tényleg neked szól-e a Vissza Hozzám.

Ha most itt vagy velünk, akkor a válasz: IGEN.

Ez az e-book nem arról szól, hogyan legyél „jobb”, hatékonyabb vagy összeszedettebb.

Nem célokat tűz ki eléd, és nem gyors megoldásokat ígér neked. Sokkal inkább meghívást ad arra, hogy hónapról hónapra visszatalálj önmagadhoz – apró, mégis mélyen ható szokásokon keresztül.

A szokásaink nem csak mindennapi tetteinkben érhetők utol, hiszen a gondolataink és reakcióink is idővel gyakorlattá válnak – az önkritika, a túlzott felelősségvállalás, az állandó készenlét mind tanult minták, amelyek idővel automatikussá alakulnak az életünkben.

A jó hír viszont az, hogy ami tanulható, az átalakítható is.





Kutatások szerint egy új szokás beépüléséhez körülbelül 21 nap folyamatos gyakorlásra van szükség. Ez idő alatt az idegrendszer valóban új utakat hoz létre: az agy „ösvényei” átrajzolódnak, és olyan lehetőségek is megjelennek, amelyek korábban észrevétlenek voltak.

Ez azt jelenti, hogy egy ponton túl már nem csak az automatikus reakció lesz elérhető számodra. Megjelenik egy másik út is – egy tudatosabb válasz. Egy megengedőbb viszony önmagadhoz. A változás először benned történik meg. Egy finom elmozdulásban. Egy halk belső hangban. Egy gyorsabban felismerhető határban. És mindez csak később válik kívülről láthatóvá.

Nem számít, hogyan érzed magad a gyakorlatok előtt vagy közben. Lehetsz lelkes, bizakodó, fáradt, ellenálló vagy épp szkeptikus – itt minden érzésednek helye van.

Mert ez egy elköteleződés önmagad mellett.

És csak egyetlen döntést kér tőled: hogy bárhogyan is érzed magad egy adott napon, szánj egy kis időt magadra, és végezd el az aznapi gyakorlatot. Nem azért, mert tökéletes akarsz lenni, hanem mert jelen akarsz lenni a saját életedben.



Mivel a Vissza Hozzám kurzus havonta frissül, így minden hónapban egy újabb szokással dolgozhatsz – nem többel. Egyetlen feladattal, amellyel nem siettetünk: egy teljes hónapon keresztül tudsz foglalkozni vele, hogy lassan, a saját ritmusodban építsd be a mindennapjaidba.

1. lépés: Megérkezés a napba, lélegzettel

01

Keress egy nyugodt helyet, ahol néhány percre zavartalanul le tudsz ülni.

02

Ülj egyenes derékkal: törökülésben a földön vagy egy széken úgy, hogy a talpaid teljes felületükkel érintsék a talajt. A lábaid ne legyenek keresztezve, a tested legyen megtartott, mégis laza.

03

Állíts be egy időzítőt 3 percre, majd hunyd be a szemed.



04

Figyelmedet finoman irányítsd a légzésedre. Választ-hatsz ehhez egy fókuszpontot: az orrodnál, ahol a levegő be- és kiáramlik, vagy ahol a lélegzeted leér-kezik a tüdődbe. Nem kell változtatnod rajta – csak fi-gyeld, hogyan történik.

05

Lélegezz csukott szájjal, az orrodon keresztül. Ügyelj arra, hogy a kilégzésed legalább olyan hosszú legyen, mint a belégzésed – vagy akár egy kicsit hosszabb. Ez segít az idegrendsze-red megnyugtatózásában.

06

Számolással is támogathatod a figyelmedet. Például belégzés 3 számolásra, kilégzés 6-ra. Vagy belégzés 4-re, kilégzés 4-re. Majd ha jól esik, fokozatosan emelheted 5–6–7 számolásig.

A lényeg nem az élmény, hanem az, hogy itt vagy magaddal.



Hogyan építsd fel a gyakorlatot?

Az első héten: minden nap legalább 3 percig gyakorolj – lehet hosszabb is, de a 3 perc legyen meg.

A második héten: ha úgy érzed, adj hozzá még 2 percet (összesen 5 perc).

A harmadik héten: ismét emelhetsz 2 percet (összesen 7 perc).

Ezután hétről hétre, a saját ritmusodban növelheted az időtartamot, akár egészen 45 percig – de nincs célidő. Nem kell „eljutnod” sehová. Az is tökéletes, ha megmaradsz néhány percnél.

Ha a gyakorlás reggel nem fér bele az idődbe, akkor csináld meg este. Ilyenkor arra figyelj, hogy ne közvetlenül lefekvés előtt gyakorolj, hanem inkább egy-két órával korábban, amikor még ébren, vagyis jelen tudsz lenni a folyamatban.

Amíg ez a gyakorlat nem épül be magától a mindennapjaidba, addig nyugodtan kérj segítséget a telefonodtól: egy emlékeztető sokszor pont elég ahhoz, hogy ne felejtسد el önmagad.

Ez volt a nap első lélekölélése. Lehet, hogy nem éreztél közben semmi különöset, de lehet, hogy igen – mindkettő rendben van. A lényeg nem az élmény, hanem az, hogy itt voltál magaddal. Ez már önmagában egy fontos lépés.

Anna

