

vissza,
HOZZÁM



Lélekpólc

KÖNYVAJÁNLÓ



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Ennek a Lélekpólcnak a könyvei két irányból közelítenek egymás felé, hogy aztán egy ponton találkozzanak.

Vannak benne olyan kötetek, amelyek szorosán kapcsolódnak a januári videós tartalmunkhoz: a magzati élethez, a várandóssághoz és a születés minőségéhez – ahhoz, hogyan indulhatott az életed, és milyen lenyomatokat hordozhatsz magadban az első pillanatoktól kezdve.

A válogatás másik része az új évhez, az újrakezdés gondolatához kapcsolódik. Ezek olyan könyvek, amelyek az önismeret és a tudatos életvezetés irányába visznek tovább, és segítenek ránézni arra, hogyan élsz most, milyen minták mentén működsz, és hogyan tudsz őszintebben kapcsolódni önmagadhoz. Egyik olvasmány sem ad kész válaszokat – viszont mindegyikük lassításra, gondolkodásra és befelé figyelésre hív.



01

Orosz, K.–S. Nagy, Z.
**A sorsformáló 9+1 hónap –
A magzati kor és a születés hatása az életút
alakulására**

Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2017)

OROSZ KATALIN - S. NAGY ZITA

A sorsformáló 9+1 hónap



A magzati kor és a születés
hatása az életút alakulására



Ez a könyv arra hívja fel a figyelmet, hogy az életünk nem tiszta lappal indul: a magzati korban és a születés során átélt élményeink mélyen beépülnek a testi-lelki működésünkbe. Neurobiológiai kutatások és pszichológiai tapasztalatok alapján mutatja meg, hogyan formálhatják ezek a korai hatások a későbbi egészségünket, reakcióinkat, kapcsolatainkat és életvezetésünket. Központi gondolata, hogy a születés életünk első nagy krízise, amely mintázatokat hagy bennünk – ugyanakkor ezek a minták nem véglegesek. Ez a kötet azokhoz szól, akik szeretnék megérteni, hogyan formálják életutunkat a legkorábbi testi-lelki tapasztalatok – még azelőtt, hogy emlékeznénk rájuk.



02

Andrek, A.

Kis élet-gombócnak képzelem – Várandós anyák és apák kötődése magzatukhoz

Budapest: Medicina Könyvkiadó (2025)

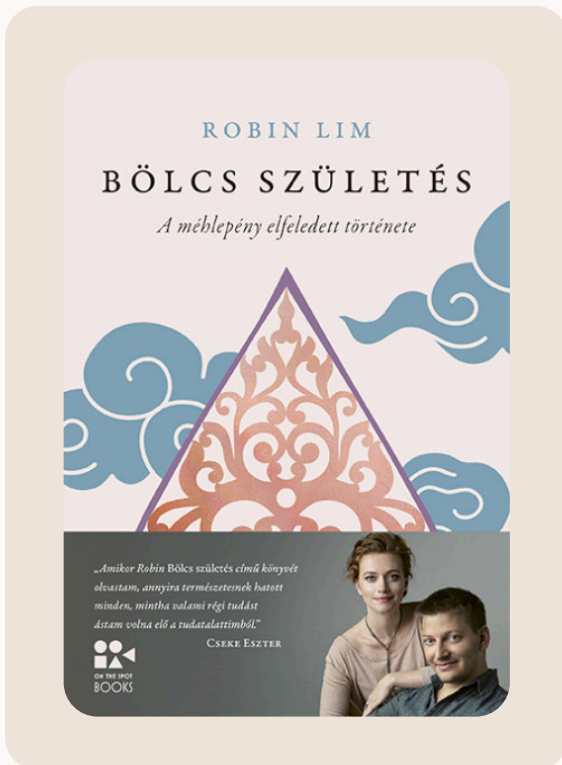


Mi történik a kapcsolatainkkal már azelőtt, hogy a babánk megszületne? Ez a hiánypótló könyv finoman vezet be az anya-magzat és apa-magzat kötődés világába. Valódi történeteken keresztül mutatja meg, hogyan formálódnak ezek a kapcsolatok a várandósság ideje alatt, mi segíti és mi nehezítheti a ráhangolódást a még meg nem született gyermekre. Andrea közel harminc év tapasztalatát osztja meg arról, hogy a szavak nélküli kommunikáció, az intuitív figyelem és a biztonságos jelenlét tanulható, gyakorolható készségek. Ez a kötet azért különösen érdekes, mert nemcsak a szülésre, hanem a szülővé válás belső útjára is felkészít – arra, hogyan lehet „elég jól” kapcsolódni a babánkhoz már az első pillanatoktól kezdve.



03

Lim, R.
**Bölcs születés – A méhlepény
elfeledett története**
Budapest: Open books (2023)



Robin Lim könyve a szülést egyszeri, megismételhetetlen eseményként értelmezi – olyan átmenetként, amelynek emléke egész életre nyomot hagyhat a babában és a családban is. A szerző arra hívja fel a figyelmet, hogy a születés élménye nemcsak egy trauma forrása lehet, hanem a csoda, a békesség és a kapcsolódás tere is. A kötet a gyengéd, beavatkozásoktól mentes szüléskísérés szemléletét járja körül, különös hangsúlyt adva a köldökzsinór késleltetett elvágásának és a Lotus-szülésnek. Történeti, kulturális és élettani nézőpontból mutatja meg, miért szolgálja leginkább a baba és a család jóllétét a szeretetteljes, tiszteletteljes jelenlét.

A Bölcsh születés nem technikákat tanít, hanem szemléletet ad: arra emlékeztet, hogy a születés minősége a kapcsolódásról, a bizalomról és a biztonságról szól – és ezek az első pillanatok messze túlmutatnak önmagukon.

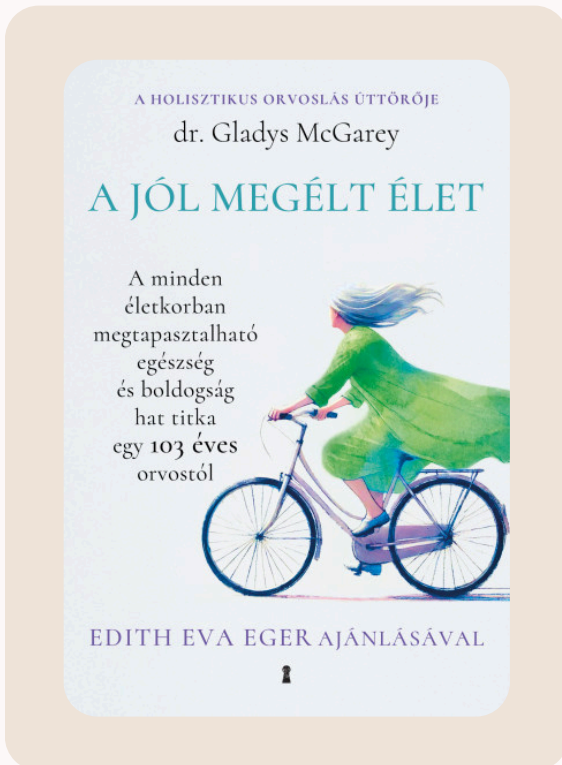


04

Dr. McGarey, G.

A jól megélt élet

Budapest: Kulcslyuk Kiadó (2025)



A jól megélt élet nem gyors megoldásokat kínál, hanem egy egész élet bölcsességét adja át. Dr. Gladys McGarey – a holisztikus orvoslás egyik úttörője – 100 év tapasztalatán keresztül mutatja meg, mit jelent valóban jól élni: kapcsolatban maradni önmagunkkal, a testünkkel, a lelki igazságainkkal.

Történetei és egyszerű gyakorlatai abban segítenek, hogy ne kívül keressük a válaszokat, hanem hozzáférjünk a bennünk rejlő belső tudáshoz. A gyógyulást nem csupán testi folyamatként, hanem életvezetési, szemléleti kérdésként értelmezi – derűvel, emberséggel, nagyvonalú bölcsességgel.

A kötet különösen jó társ a közeledő új évre, ugyanis emlékeztet arra, hogy a változás nem erőfeszítéssel, hanem őszinte kapcsolódással indul – és hogy soha nem késő egy jól megélt élet felé fordulnunk.



05

Lengyelfi, E.–Preisz, É. E. Sorsminták.

Budapest: Egymás Kiadó (2025)



Vannak történetek, amelyek nem velünk kezdődnek, mégis végigkísérik az életünket. Ismerős mondatok, visszatérő helyzetek, megmagyarázhatatlan érzések – mintha valami régről hozott mintát élnénk újra és újra. A Sorsminták könyv arra hív, hogy közelebbről ránézzünk ezekre a láthatatlan szálakra, amelyek generációkon átívelve kapcsolnak össze bennünket a családi múltunkkal.

A szerzők a családfakutatás és a transzgenerációs pszichológia eszközein keresztül mutatják meg, hogyan él tovább bennünk elődeink meg nem élt sorsa, a traumáik és erőforrásaik. Valós, sokszor megrendítő történeteken keresztül segítenek felismerni az ismétlődő mintáinkat, és megérteni, milyen érzelmi örökséget hordozunk magunkban. A könyv nemcsak felismerésekhez vezet, hanem lehetőséget is ad arra, hogy tudatosítva mindezt, új mintákat rajzoljunk a saját jövőnkbe.



06

Shetty, J. Gondolkodj úgy, mint egy szerzetes

Budapest: Libri Könyvkiadó (2024)



Ez a könyv arra tanít, hogyan lehet rendet tenni a gondolataink között egy túlterhelt, zajos világban. Jay Shetty saját szerzetesi tapasztalatait fordítja le a hétköznapok nyelvére: egyszerű, mégis mély felismerésekkel segít tudatosabban dönteni, fókuszáltabban élni, és közelebb kerülni ahhoz, ami valóban fontos.

Az útmutatások abban támogatnak, hogy felismerjük és elengedjük a be-rögzült mintáinkat, a negatív gondolatainkat és a belső zajt, amelyek mind eltávolítanak önmagunktól. A könyv nem elvonulásra hív, hanem arra, hogy a mindennapi életben találjunk több nyugalmat, tisztánlátást és belső stabilitást.

Ideális olvasmány az új évre, mert rávilágít arra, hogy a változás nem kívül kezdődik, hanem a gondolkodásunk áthangolásával – innen indul egy tudatosabb, kiegyensúlyozottabb élet.



07

Tapasztó, O. Ez nem atomfizika – Útmutató egy jobb élethez.

Budapest: Open books (2025)



A kötet nem magyaráz, hanem teret ad. Biztonságos, belső térként működik, ahol a gondolatok, érzések és kimondatlan rétegek végre helyet kaphatnak – ítélet és sietség nélkül. Lépésről lépésre vezet az önazonosság felé, miközben gyakorlatokon keresztül segít kapcsolódni önmagunkhoz.

A naplóírás, a vizualizációs és légzőgyakorlatok a lélek rendszeres „edzését” szolgálják: az őszinteséget, az önelfogadást és az önszeretetet erősítik. Ez nem egy könyv, amit elég elolvasni – hanem egy folyamat, amibe bele kell lépnünk.

Tapasztó Orsi könyve azoknak szól, akik nem újabb elvárásokat keresnek, hanem valódi találkozást önmagukkal – mert a szabadság sokszor ott kezdődik, ahol végre őszinték merünk lenni.

