

01

Belső iránytű

munkafüzet



vissza,
HOZZÁM



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

01

EBBE A VILÁGBA ÉRKEZTEM

- ✦ Milyen volt a szüleim élethelyzete és párkapcsolata, amikor életre hívtak?
- ✦ A tudatos tervezés gyermeke vagyok? Szerelemgyermek? Esetleg mindkettő egyszerre?
- ✦ Volt-e az életre hívásomban bizonytalanság, meglepetés – végül egy igent mondás?
Melyik szülőmben éledt először a vágy, hogy megérkezzem?
- ✦ Elsőként jöttem a világra, vagy már volt testvérem – és ez milyen hatással volt a születésemre?
- ✦ Milyen volt a testvére(i)mnek, amikor megtudta(ák), hogy hamarosan megérkezem?
- ✦ Hogyan fogadott a tágabb családom – ki volt meglepett, ki izgatott vagy épp kétkedő, hogy a szüleim felelősséget tudnak-e vállalni értem?
- ✦ Milyen nehezítettségek voltak jelen a családomban, amikor megérkeztem?



02

E Z V A G Y O K É N

✦ Ki érezte meg először, hogy fiú leszek vagy lány?

✦ Mi a névadásom története – ki választotta a nevem; fontos volt-e, hogy mit jelent; egy felmenőm után kaptam vagy teljesen rám szabták; esetleg milyen elvárás kapcsolódott hozzá?

✦ Volt-e vita a szüleim között a névválasztás miatt – kinek az ötlete érvényesült végül? Mindez milyen érzéseket kelt bennem?

✦ Hogyan vagyok a nevemmel – milyen érzés, amikor bemutatkozom, amikor esetleg eltévesztik, félrehallják; változott-e a hozzá fűződő viszonyom az évek során; megváltoztattam-e, ha igen, akkor ez mit fejezett ki, és milyen érzés volt számomra?

✦ Ki hogyan szólít vagy szólított – van becenevem; mit árul el rólam; szeretem?



03

ÍGY FOGADTAK

- ✦ Milyen érzésekkel fogadott a nagyobb család – a testvéreim, a nagyszüleim, a szüleim testvérei – meglepetéssel, kíváncsisággal, ambivalenciával, csalódottsággal, nehéz érzésekkel; régóta vártak rám; túl gyorsan érkeztem?
- ✦ Az érkezésem hogyan mozgatta át a családi rendszert?
- ✦ Mindennek milyen lenyomata van bennem és a szüleimben?



04

H O Z Z Á K A P C S O L Ó D O M

- ✦ Ki az a felmenőm, akihez leginkább kapcsolódom – lelki közelség, sorsközösség van közöttünk?
- ✦ Mi az az életfeladat, amit közvetít felém – túlélés, alkalmazkodás, erő kifejtés, megküzdés, kitartás?
- ✦ Mit tanít nekem az életről, a halálról, az örömteliségről, a boldogságról vagy a nehéz érzésekről?
- ✦ Miért pont ő él bennem tovább?
- ✦ A felmenőimhez kapcsolódó dolgok közül mi az, amit választani szeretnék, és mi az, amit megváltoztatni?

