



Lélekölelés



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Talán ezeket a sorokat is úgy olvasod, hogy közben máshol jár a figyelmed: a holnapon, a teendőiden – valamin, amit „mindenképp meg kell oldanod”. Vagy épp azon, hogy 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 időről időre visszatalálj önmagadhoz – apró, mégis mélyen ható szokásokon keresztül.

A szokásaid nem csak a mindennapi tetteidben érhetők utol, hiszen idővel a gondolataid és a reakcióid is gyakorlattá lesznek. Az önkritika, a túlzott felelősségvállalás, az állandó készenlét mind tanult minták, amelyek hosszú távon automatikussá válnak az életedben.

A jó hír az, hogy ami tanulható, az át is alakítható.





Amikor új szokást szeretnénk kialakítani, gyakran halljuk, hogy ehhez 21 napra van szükség. A valóság azonban ennél jóval árnyaltabb. Van, hogy valóban ennyi idő is elegendő egy új rutin megerősítéséhez, máskor viszont hosszabb időre van szükség. És ez teljesen rendben van.

Minden alkalommal, amikor újra visszatérsz egy gyakorlathoz, valójában egy újfajta kapcsolódást ismételsz önmagaddal. Az idegrendszered képes tanulni és alkalmazkodni: idővel új minták, új lehetőségek jelennek meg ott, ahol korábban csak automatikus reakciók voltak.

A változás legtöbbször nem látványosan érkezik – inkább apró elmozdulások formájában. Ezek a finom változások gyakran előbb történnek meg benned, minthogy kívülről is láthatóvá válnának. Ezért nincs szükség sietségre.

Elég, ha újra és újra visszatérsz önmagadhoz.

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

Mert ez egy elköteleződés önmagad mellett.

És csak egyetlen döntést kérek tőled: bárhogy 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.



A Vissza Hozzám kurzusban mindig egyetlen újabb szokással dolgozhatsz – nem többel. Egy feladattal, amellyel nem kell sietned: mi arra biztatunk, hogy lassan, a saját ritmusodban építsd be az új szokást 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. Választhatsz ehhez egy fókuszpontot: az orrodnál, ahol a levegő be- és kiáramlik, vagy ahol a lélegzeted leérkezik a tüdődbe. Nem kell változtatnod rajta – csak figyeld, 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 idegrendszered 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 1. héten: minden nap legalább 3 percig gyakorolj – lehet hosszabban is, de a 3 perc legyen meg.

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

A 3. 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 perc-nél.

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 éber vagy – azaz 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 felejtssd el önmagad.

Ez volt az első lélekölélés. 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.

Sólyom Anna

