



Lélekpólc

KÖNYVAJÁNLÓ



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

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

A válogatás másik része az újrakezdés, az önreflexió és a tudatos életvezetés témái felé vezet. Olyan írások ezek, amelyek 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 életutukat a legkorábbi testi-lelki tapasztalataik – még azelőtt, hogy emlékeznének rájuk.



02

Andrek, A.

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

Budapest: Medicina Könyvkiadó (2025)

ANDREK ANDREA

KIS ÉLET-GOMBÓCNAK KÉPZELEM

*Várandós anyák
és apák kötődése
magzatukhoz*



medicina

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. A szerző 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.

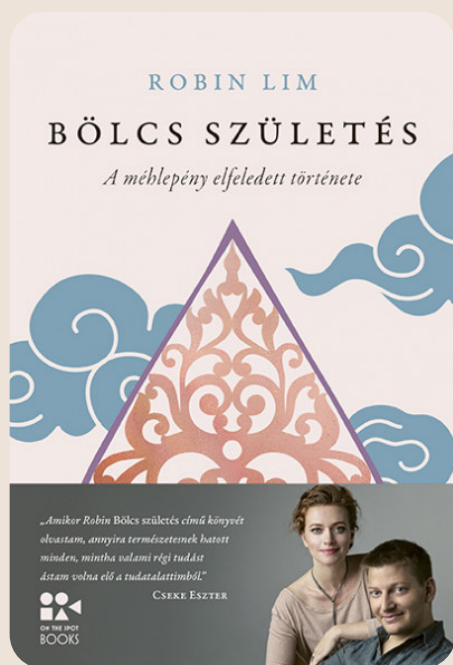


03

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 Bölcs 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 változásban, ugyanis emlékeztet arra, hogy az nem erőfeszítéssel, hanem őszinte kapcsolódással indul – és hogy soha nem késő egy jól megélt élet felé fordulnunk.



Lengyelfi, E.–Preis, 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 meg újra és újra. A Sorsminták 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 hétköznapiok nyelvére: egyszerű, mégis mély felismerésekkel segít tudatosabban dönteni, fókuszáltabban élni, és közelebb kerülni ahhoz, ami valóban fontos.

Útmutatásai abban támogatnak, hogy felismerjük és elengedjük a berögzült mintáinkat, a negatív gondolatainkat, valamint a bennünk lévő zajt, amely eltávolít önmagunktól. A könyv nem elvonulásra hív, hanem arra, hogy a mindennapi életben találjunk több nyugalmat, tisztánlátást és belső stabilitást.

Ideális olvasmány a változtatás idején, mert rávilágít arra, hogy az 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 közegként 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 önfogadást 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.

