

1.rész

Belső iránytű

munkafüzet

Korai családi
mintáim és
életkezdésem
lenyomatai



vissza,
HOZZÁM



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Ez a munkafüzet arra hív, hogy finoman ránézz életed legkorábbi mintázataira: a fogantatásod körülményeire, a megszületésed élményére és az első megtartottság érzésére. Nem kell pontos képeket, történeteket felidézned. Elég, ha arra figyelsz, ahogyan mindez benned él. Haladj lassan, finoman. Csak annyira nyúlj vissza, amennyire biztonságosnak érzed. Mivel már felnőttként tekintesz rá ezekre a mintázatokra – jogod van úgy viszonyulni hozzájuk, ahogyan az most a leginkább támogató a számodra.

01

JOGOM VAN AZ ÉLETRE

- Milyen körülmények között hívtak életre a szüleim?
- Valóban engem vártak ebbe a világba?
- Szeretettel fogadtak, elfogadtak és teret nyitottak számomra az életükben?
- Milyen érzéseket és zsigeri érzeteket társítok ehhez a kezdeti időszakhoz?

Felnőttként is megteremthetem magamnak a
létjogosultság érzését.



02

SZÜLETÉSI MINTÁZATOM

- Meséltek nekem a világrajövetelemről?
- Hogyan éltem meg a születésem folyamatát?

A jelenemre való hatása

- Milyen érzeteket hív elő belőlem most ez a téma?
- Milyen fizikai érzeteket (pl. izomtónus), stresszmintázatokat (pl. félelem, kiszolgáltatottság érzése) kapcsolok hozzá?
- Felnőttként milyen nagyobb változást, váltást jelentő élethelyzetekben mutatok ilyen reakciókat vagy érzek hasonlót?



- Hogyan kerültem a nyugalom állapotába a születésemmel járó nagyfokú stressz után?
- Velem volt az édesanyám, a karjában tarthatott?
- Segített-e bárki megnyugodni ebben a hatalmas stresszélményben?
- Ölelő karok vettek körbe vagy magány és elszigeteltség – nyugodt voltam vagy vigasztalhatatlanul sírtam, kétségbe voltam esve?

Mindezt finoman idézem fel – ha fájdalmas, kicsit eltávolítom magamtól. Most együttérezhetek ezzel a kisbabával, aki én magam vagyok.

A jelenemre való hatása

- Össze tudom kötni az itt és most élményvilágát ezekkel a korai tapasztalásokkal?
- Hogyan vagyok ma jelen a hasonlóan nagy változásokkal, váratlan váltásokkal járó élethelyzetekben?
- Miként mutatkozik meg ezekben a születési mintázatom?





MEGERŐSÍTŐ MONDATOK

Megérkeztem – itt vagyok.
Ha szükséges, kérhetek segítséget, hogy
áthaladjak a kapun.
Van bátorságom átmenni a kapun.

Megfogalmazódik-e bennem valamilyen személyes megerősítő mondat, ami csak az enyém – amit a felnőtt énem most teremt meg önmagam számára? Ha igen, akkor elismétlem magamban ezt a gondolatot.

Innen léphetsz át az anyai és apai mintáidra – hogy még tisztábban lásd, mi él benned tovább.



Keresd a Belső iránytű második részét!

