



21 nap Vissza Hozzám

Minden nap egy apró ölelés önmagadnak.



Légy büszke magadra!

Az, hogy végigjártad ezt az utat, már önmagában is sokat jelent. Hiszen időt szántál magadra: megálltál, elgondolkodtál, és talán egy kicsit közelebb kerültél ahhoz, aki valójában vagy.

De ezen a ponton még nem ér véget az önismereti utazásod.

Mert az önismeret nem egy célállomás, hanem folyamatos kapcsolódás a bensődhez. Lesznek napok, amikor könnyebben meghallod a belső hangodat, és lesznek olyanok is, amikor hiába keresed. És ez teljesen természetes.

Azért, hogy időről időre visszatalálj hozzá, készítettem neked egy **21 napos Vissza Hozzám-sorozatot**.

Nem újabb feladatok várnak rád, hanem 21 apró meghívás.

Napi néhány perc, amely abban segít, hogy az értékes felismeréseidből lassan szokások, a kialakult szokások mentén pedig egy szeretetteljesebb kapcsolat fűzzön önmagadhoz.

Haladj a saját tempódban, és minden nap emlékeztess magad arra, hogy mindig van visszaút önmagad felé.



Hogyan használd?



Minden nap szánj magadra néhány percet.



Olvasd el a napi meghívást, és gondolkodj el rajta.



Ha úgy érzed, írd le a gondolataidat, érzéseidet.



Vidd magaddal a nap üzenetét a mindennapjaidba.



Ez a 21 nap rólad szól.

Légy gyengéd magadhoz, és élvezd az utazást!

01 Elindulás



MAI MEGHÍVÁS

Állj meg egy percre a tükör előtt. Ne azt keresd, mit változtatnál meg. Egyszerűen csak nézz magadra.



GONDOLD VÉGIG...

Mit látsz meg magadból?



ÚTRAVALÓ

Az első lépés önmagad felé az, hogy valóban látod önmagad.



02

Szerepek



MAI MEGHÍVÁS

Írj össze három szerepet, amelyben ma helytálltál.



GONDOLD VÉGIG...

Melyikben érezted magad a leginkább önazonosnak?



ÚTRAVALÓ

A szerepeid fontosak, de nem határoznak meg téged.



03 Saját idő



MAI MEGHÍVÁS

Ajándékozz magadnak 15 percet.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés volt csak magadra figyelni?



ÚTRAVALÓ

A magadra szánt idő nem önzés, hanem gondoskodás.



04 Szükségletek



MAI MEGHÍVÁS

Állj meg háromszor a nap során, és kérdezd meg magadtól:

„Mire van most szükségem?”



GONDOLD VÉGIG...

Melyik válaszod lepett meg a leginkább?



ÚTRAVALÓ

A szükségleteid nem akadályok, hanem jelzések.



05

Segítségkérés



MAI MEGHÍVÁS

Kérj segítséget valakitől egy apró dologban.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés volt máshoz fordulni támogatásért?



ÚTRAVALÓ

Nem kell mindig mindent egyedül elbírnod.



06 Feltöltődés



MAI MEGHÍVÁS

Tegyél valami olyat, ami igazán örömet ad.



GONDOLD VÉGIG...

Hogyan változott meg tőle a napod?



ÚTRAVALÓ

A feltöltődés nem luxus.



07

Határok



MAI MEGHÍVÁS

Mondj valakinek egy szeretetteljes nemet.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés volt kiállni magadért?



ÚTRAVALÓ

Minden kimondott „nem” közelebb vihet önmagadhoz.



08

Belső kritikus



MAI MEGHÍVÁS

Figyeld meg a benned elsőként megszólaló kritikus mondatot. Írd le pontosan úgy, ahogy megszólalt benned.



GONDOLD VÉGIG...

Valóban így beszélnél azzal, akit szeretsz?



ÚTRAVALÓ

A belső hangod lehet együttérző is.



09

Kedvesebb hang



MAI MEGHÍVÁS

Vedd elő a tegnapi mondatot, és fogalmazd át szeretetteljessé.



GONDOLD VÉGIG...

Melyik mondat támogat jobban?



ÚTRAVALÓ

Nem kell keménynek lenned magaddal ahhoz, hogy fejlődj.



10 Elismerés



MAI MEGHÍVÁS

Írj le három dolgot, amit ma jól csináltál.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés volt összegyűjteni ezeket?



ÚTRAVALÓ

Ne csak a hibáidat vedd észre.



11

Biztos pont



MAI MEGHÍVÁS

Tedd a kezed a szívedre, vegyél három mély lélegzetet,
és mondd ki:
„Ma is melletted vagyok.”



GONDOLD VÉGIG...

Mi változott meg benned ettől az egy mondattól?



ÚTRAVALÓ

Te is lehetsz önmagad biztos pontja.



12

Szövetséges



MAI MEGHÍVÁS

Köszönj meg három dolgot a testednek.



GONDOLD VÉGIG...

Mi mindenben segített a mai napon?



ÚTRAVALÓ

A tested nem ellened, hanem érted dolgozik.



13

Elfogadás



MAI MEGHÍVÁS

Nézz úgy magadra, mintha a legjobb barátodat látnád.



GONDOLD VÉGIG...

Mi lenne az első kedves mondat, amit mondanál neki?



ÚTRAVALÓ

Próbáld meg önmagad felé is szeretettel fordulni.



14 Elengedés



MAI MEGHÍVÁS

Írd le azt az elvárásodat magaddal szemben, amelyet ideje elengedned.



GONDOLD VÉGIG...

Mi történne, ha ezt a terhet nem cipelnéd tovább?



ÚTRAVALÓ

Nem attól leszel értékes, hogy mindig tökéletes vagy.

15

Büszkeség



MAI MEGHÍVÁS

Fejezd be ezt a mondatot:

„Ma büszke vagyok magamra, mert...”



GONDOLD VÉGIG...

Mikor dicsérted meg utoljára magadat?



ÚTRAVALÓ

Vedd észre azt is, ami jól működik benned.



16 Csend



MAI MEGHÍVÁS

Teremts magad körül csendet, és ülj le 5 percre.
Most ne akarj megoldani semmit.
Csak lélegezz.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés megengedni magadnak a csendet?



ÚTRAVALÓ

A belső hangodat leginkább a csendben hallhatod meg.



17

A test jelzései



MAI MEGHÍVÁS

Figyeld meg a testedet, miközben meghozol egy kisebb döntést.

Mit üzen neked?



GONDOLD VÉGIG...

Mit éreztél: megkönnyebbülést vagy feszültséget?



ÚTRAVALÓ

A tested sokszor hamarabb tudja a választ, mint az elméd.



18

Egy apró igen



MAI MEGHÍVÁS

Tegyél valamit kizárólag azért, mert neked jólesik.



GONDOLD VÉGIG...

Milyen érzés volt önmagadat választani?



ÚTRAVALÓ

A belső iránytűd a kis döntéseidben erősödik meg.



19

Lassítás



MAI MEGHÍVÁS

Mielőtt válaszolsz valakinek, előbb vedd egy mély lélegzetet.



GONDOLD VÉGIG...

Változott ettől valami?



ÚTRAVALÓ

A legjobb válaszokra néha időt kell hagynod.



20

Belső kérdés



MAI MEGHÍVÁS

Írd le ezt a kérdést, és nézz rá többször a nap során:
„Mi lenne a legőszintébb lépés önmagam felé?”



GONDOLD VÉGIG...

Érkezett rá válasz?



ÚTRAVALÓ

A válasz néha nem azonnal érkezik meg, de mindig úton van feléd.



21

Hazatérés



MAI MEGHÍVÁS

Fejezd be ezt a két mondatot:

„Most már tudom, hogy...”

„Szeretném magam emlékeztetni arra, hogy...”



GONDOLD VÉGIG...

Mi az a felismerés, amit szeretnél magaddal vinni a kurzus után?



ÚTRAVALÓ

Az önismeret nem egy célállomás. Minden alkalommal, amikor meghallod a belső hangodat, egy újabb lépést teszel, hogy hazatalálj önmagadhoz.

