

# TALÁLKOZÁSOKTÓL EGY TÖRTÉNETIG

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



1 óra



beltéri / kültéri



festés



művészi  
önkifejezés

## CÉL

- EGYÉNI ALKOTÓMUNKA
- a verbális és nonverbális kommunikáció szabadsága
- nézőpontunk megváltoztatása
- kapcsolódni önmagunkkal és másokkal

## ESZKÖZÖK

- A3 és A4 kartonlapok
- tollak
- vízfesték és tempera
- gumikesztyű (azok számára, akik nem szeretnék összefestékezni a kezüket)
- újságpapír vagy alátét, hogy ne kenjük össze a padlót (ha bent vagyunk)
- olyan ruha, amit nem sajnálunk, ha festékes lesz

## ELŐKÉSZÜLETEK

- készítsd elő a festékeket
- háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak
- tegyél valamit a padlóra, hogy megóvjuk a festéktől

## BEVEZETÉS

A gyakorlat a színek találkozását, mint metaforát használja az emberi találkozásokra, később továbbfejlődve kreatív elmék találkozásává, amelyek végül egy történetet hoznak létre.



## LÉPÉSEK

1. (10 perc) Válaszd ki a kedvedre való színeket és kezdj el dolgozni a papíron. Anélkül, hogy bármilyen világos ötleted vagy terved lenne, csak kövesd a kezed mozgását. A festés során a színek találkozni fognak egymással és új színeket hoznak létre, egyesítik azokat, illetve merész vagy nem várt formákat alkotnak.
2. (10 perc) Miután befejezted az alkotást, adj időt magadnak, hogy alaposan megfigyeld amit alkottál. Szánj időt a formák és képek kidolgozására, amelyek előtűnnek a képeden,
3. (15 perc) Válassz ki különálló képeket, szimbólumokat az alkotásból, és ezek alapján írd egy rövid történetet egy papírlapra.
4. Majd vedd elő a naplódát és írd le, hogy érezted magad a folyamat során és azt követően.



## KIÉRTÉKELÉS:

- Mit éreztél a gyakorlat egyes részei alatt?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

TALÁLKOZÁSOKTÓL EGY TÖRTÉNETIG





# PÁROS MEGHALLGATÁS



Élménypedagógia



2-5 fő



10-30 perc



csoportdinamika  
kihívás



beltéri | szabadtéri

## CÉL

**RAPPORT-ÉPÍTÉS** (kapcsolat és bizalom építése a résztvevőkkel)

- kapcsolódás
- egymás meghallgatása és egymás iránti figyelem
- Gondolatok és érzelmek felismerése és megosztása

## ESZKÖZÖK

- kényelmes székek vagy párnák
- időmérésre alkalmas eszköz (karóra vagy telefon)
- hangtál vagy más hangot adó tárgy

## ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes helyszín, mely lehet egy terem vagy egy nyugodt tér a természetben

- \* Röviden tájékoztasd a résztvevőket arról, hogy óvatosan válasszanak témát, amennyiben még nem hangolódott egymásra a csoport - ne indítsanak egy mély, személyes drámával.

## \* BEVEZETÉS

- \* Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy tanuljunk a tapasztalatainkból és megbecsüljük a saját gondolatainkat, érzéseinket és céljainkat.
- \* Ez egy nagyon egyszerű gyakorlat és a tréning bármelyik részében alkalmazható vagy akár a személyes és/vagy munkahelyi életünkbe is beilleszthető.

# A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Facilitátorként oszd a csoportot párokra. Az első próba során minden párnak 5-5 perce van a közös munkára. Gyakorlásképp válasszanak egy témát, amely fontos számukra, ugyanakkor nem egy komoly érzelmeket felkavaró életesemény (pl. válás), viszont érdekesebb, mint a tegnapi elfogyasztott ebéd vagy vacsora témája. Hangsúlyozd, hogy a legnagyobb kincs, amit a mindennapi életünk során adhatunk egymásnak a másik meghallgatása. A folytonos, megszakítás nélküli figyelem ajándék a másik embernek. Ha észrevevessük, hogy valahová elkalandoztunk, ismerjük ezt fel és térjünk vissza, figyelmesen hallgassuk a társunkat. Nem könnyű feladat megállni, hogy ne reagáljunk arra, amit hallunk, hallgatóként/megfigyelőként ez a kihívás vár ránk.

2. (egyenként 5 perc) A pár első tagja elkezd beszélni arról, ami éppen foglalkoztatja. Teljesen rendben van, ha más témára is áttér, ami időközben előjön. A lényeg, hogy beszéljen és megossza az összes gondolatát és érzését, amit fontosnak érez. A társa a beszélő meghallgatására fókuszál, és nem kezd bele a saját gondolatának megosztásába, még akkor sem, ha fontosnak tartaná. Ehelyett csak jelen van a partnere számára, és biztosítja a teret a meghallgatásra. A meghallgató nem ítélkezik, nem kérdez és nem analizál, annyit sem mond hogy, 'igen' vagy 'aha'. Mint facilitátor jelezd az 5 perc leteltét, és kérd meg a párokat, hogy cseréljenek szerepet.

3. Ezen a ponton mindenki eldöntheti, hogy a társával marad vagy új párt választ magának a csoportból. Tanácsos párt váltani, hogy az új fordulót ne befolyásolják a korábban elhangzottak. Kérd meg a résztvevőket, az új párokat, hogy rázzák meg, mozgassák át magukat. Ekként fizikai szinten is elengedve a korábbi történéseket, és így felfrissülve helyet adnak az új körnek.

4. (egyenként 5 perc) Az új fordulóban a másik személynek jut az a kihívás, hogy 5 teljes percig beszéljen a témájáról, míg társa megint csak hallgatja őt.

5. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

**KIÉRTÉKELÉS:** Milyen volt számodra ez a gyakorlat az egyes szerepekben (meghallgató, beszélő)?

Milyen új felfedezést tettél, illetve milyen betekintést nyertél (önmagadba) gyakorlat révén?

Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a gyakorlat a kiégés-megelőzést és az ellenálló-képességed erősítését?

## MEGJEGYZÉSEK:

Változat: A megosztás, akár 30 percre is elnyújtható mindkét fél számára, az 5 perc csupán "étvágygerjesztő". Létezik egy jelenség, miszerint 20 perc után a tudatunk egy kissé elfárad és nagyon érdekes témák (gondolatok és érzések) jelennek meg, amelyek rendszerint nagyon erőteljes támogatást adnak, hogy megosszuk azokat a társunkkal. Ha a csoportban kellemes a légkör, akkor fizikailag is kapcsolódhatnak egymáshoz a gyakorlat közben, például egymással szemben ülve, egymás kezét fogva.

Javaslat: intézheted azt a meghívást a résztvevőkhöz, hogy folytassák ezt a gyakorlatot a munkahelyükön, családjukban vagy a baráti körükben, esetleg válasszanak maguknak egy támogató partnert, akivel alkalmanként találkoznak és meghallgatják egymást. Érdeemes megfigyelni, hogy ennek milyen hatása van hosszú távon az életünkben.

PÁROS MEGHALLGATÁS!

# ÉLETÚT-TÉRKÉP

Élménypedagógia

What waves  
wind on my  
sail?

What motivates & inspires me?

My path so far...

- chapters
- turning points
- high & low points
- inspiring people

What is in my backpack?  
gifts, talents, skills

Where do I stand?

- present situation
- crossroads
- decisions
- stuff to sort out

Where  
I am heading  
to?

my guiding  
vision  
dream

My nature reserve

things I cherish & care for



egyéni



2 óra



művészi önkifejezés



beltéri

## CÉL

- ÖNISMERET
- értékek elismerése, elengedés
- erőforrások feltérképezése
- jövőkép-alkotás

## ELŐKÉSZÜLETEK

Találj egy kellemes és kényelmes helyet, ahol eltölthetsz 2 órát.

## \* BEVEZETÉS

- \* Az Életút-térkép egy kiváló gyakorlat arra, hogy összegezd az eddigi életutadat és megtaláld az erőforrásaidat, hogy elképzeld a jövődet és hogy tovább munkálkodj az erőforrásaidon az ellenállóképességed megőrzéséhez.

## ESZKÖZÖK

- A3 vagy nagyméretű flipchart
- papír
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek
- háttérzene

# A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Nézd meg a kiinduló képet, ami útmutatóként szolgál a gyakorlat elvégzéséhez. A képen a következő szimbólumokat és instrukciókat találod:
2. **Vitorlášajó:** Mi fújja a szelet a vitorlámba? Mi motivál és inspirál engem? Napos és viharos időben, ez a vitorla mindig ott van veled és segít az előrehaladásban. Mi(k) vagy ki(k) alkotja(ák) ezt a vitorlát?
3. **Az eddig megtett utam** (múlt): fejezetek, fordulópontok, kiemelkedő események, mélypontok, inspiráló vagy olyan emberek, akik valami módon hatással voltak rám. Ha úgy érzed, hogy túl fájdalmas sok időt itt töltened, akkor ugorj a jelen szakaszra vagy bármely más szakaszra, ami épp hív téged.
4. **Hátizsákos emberke** (jelen): Hol állok most? A jelen helyzetem, választások, döntések, azok a dolgok, amik megoldásra várnak. Mi van a hátizsákomban? Adottságok, tehetségek, képességek és kompetenciák. Tölts kellő időt azzal, hogy számba vedd, milyen adottságaid vannak - függetlenül attól, hogy természetesen vagy tanult módon szerezted őket. Egyet se mulassz el feljegyezni, ez a legbecsesebb erőforrás-bázisod.
5. **Hegyek** (jövő): Merre haladok? Az útmutató jövőképem és az álmaim. Álmodj nagyot, ne fogd vissza magad! Nézd meg, mi jelenik meg előtted, nem számít, hogy most nincs nyoma a jelenben. Mi az általad vágyott élet, amit igazán akarsz élni.
6. **Fák**, a saját védett területem: dolgok, amelyek fontosak nekem, amikkel törődöm, amelyek szentek számomra. Értékek és emberek (család, barátok, példaképek), akikről azt gondolom sosem engedem el őket. Ők alkotják azt a védett területet, ahol mindig feltöltődhetek.
7. Rajzolás közben érdemes szimbólumokat, színeket és más számodra fontos alakzatot használni, ami számodra jelentéssel bír, ne használj szavakat. Miután befejezted a rajzot, ha akarsz egy-két kulcsszót hozzá tenni a képekhez.
8. Engedd szabadon "táncolni" a képzeleted és a kezed. ne a realisztikus álmokat vedd papírra, hanem azokat az álmokat, amiket igazán meg akarsz élni.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Melyik volt a legegyszerűbb és legnehezebb rész számodra a gyakorlat során?
- Melyek a legfontosabb erőforrásaid, amelyek elvezetnek az álmaid megvalósításához?
- Melyik a kedvenc részed a rajzodon?

## MEGJEGYZÉSEK:

- A gyakorlatra adott idő meglehetősen hosszú, a papír mérete ugyancsak nagynak tűnhet. Ez mind azt a célt szolgálja, hogy kellőképpen belemerülhess a feladatba és minőségi időt szánj magadra.
- Bár ez egy rajzolás gyakorlat, de nem célja a művészet vagy esztétikus megjelenítés, ezek nem fontosak a feladat szempontjából.





# EGYEDÜL AZ ERDŐBEN

Élménypedagógia



egyéni



szabadtéri | természet



3 óra



reflexió



## CÉL

- ÖNISMERET
- erőforrások feltérképezése
- életút-tervezés
- jövőkép-alkotás

## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- derékalj, takaró
- időjárásnak megfelelő öltözet
- egy kis étel és víz

## ELŐKÉSZÜLETEK

Találj egy helyet a természetben, - erdő, folyópart, egyéb természeti helyek - ahol biztonságban érzed magad és ahol nyugodtan üldögélhetsz hosszabb időn át. Használj egy matracot vagy takarót vagy ha száraz az idő, ülhetsz közvetlenül a földre is.

- \* Ha egyedül végzed a gyakorlatot, jó ha tudatod valakivel, hogy távol leszel. Érdekes egy órát vinned magad, így tudod, mikor telik le az idő. Okostelefon használata nem javasolt, kizárólag akkor, ha repülési üzemmódban használod.

## BEVEZETÉS

- \* A solo egy klasszikus outdoor gyakorlat, amellyel gazdagíthatjuk tanulási élményeinket. A kihívás abban rejlik, hogy csendben ülünk és órákon át befelé figyelünk, teljesen egyedül.

# A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Találj egy olyan helyet az erdőben, amely rejtett mások elől, de legalábbis nem sok ember jár arra, ha egyedül szeretnél lenni.

2. Hangolódj rá az erdőre és találj egy fát, ami meghatározó számodra vagy valamiért vonzó. Helyezkedj el kényelmesen, és amennyire csak lehetséges, ne mozdulj el az 5 méteres körzetéből az elkövetkező 3 órában.

3. Ül csendben, figyeld az erdőt és a körülötted lévő élőlények hangjait, a zajokat, majd kezdj el befelé figyelni.

4. Készítsd elő a jegyzetfüzetet és tolladat, majd próbálj válaszolni a következő kérdésekre az elkövetkezendő 3 órában (ezeket a kérdéseket előre átadjuk a résztvevőknek, így könnyen tudják követni azokat)



Hogy érzed magad most?

Hogy tudnád leghasznosabban eltölteni ezt a 3 órát?

“Tegyük fel, hogy varázserővel bírsz és úgy formálhatod a jövőt, ahogy csak akarod. Mi fog történni veled a jövőben?” Próbáld megfogalmazni minden apró részletét - hol vagy, mit csinálsz, ki van ott veled, hogy nézel ki, hogy néz ki a környezeted - le is rajzolhatod ezeket.

Van három kívánságod. Mit tehetsz azért, hogy elkezdődhessen a varázslat benned? Írd le az első három lépést, ami közelebb visz efelé.

Képzeld el, hogy az egyik jóbarátod vagy. Milyen tanácsot adnál magadnak az első kis lépéstől kezdve addig, amit el akarsz érni?

## KIÉRTÉKELÉS:

Milyen volt ez a tapasztalat számodra?

Ha bármely módon kihívást jelentett számodra eltölteni pár órát egymagadban, befelé figyelve, mi volt az, ami kihívást jelentett?

A solo ideje alatt, milyen erőforrásokat ismertél meg önmagadban, amelyek támogatnak a kiegészítésben és az ellenállóképesség erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Egy másik lehetséges mód a gyakorlat megvalósítására, mikor a résztvevők levelet írnak maguknak a feltett kérdésekre adott válaszaikból. Majd egy borítékba teszik, megcímezik saját maguknak, majd a facilitátorok a tréninget/workshopot követő 3-6 hónapban elpostázzák nekik.

EGYEDÜL AZ ERDŐBEN!



# A BENNEM ÉLŐ CSAPAT

Élménypedagógia



egyéni



beltéri



30 perc



rajz

## CÉL

- önismeret

## ESZKÖZÖK

- fehér papír
- ceruzák, színesek, tollak

## ELŐKÉSZÜLETEK

- asztal és szék vagy a padló, amely alkalmas rajzolásra
- lágy, meditatív háttérzene, ami segíti a folyamatot
- érzelmileg biztonságos légkör megteremtése

## \* BEVEZETÉS

- \* ez egy önreflexiós gyakorlat, ami segít neked abban, hogy közelebb kerülj a személyiségedben rejlő különböző karakterekhez
- \* a folyamat arra az elméletre épül, hogy a személyiségünk különböző karakterekből épül fel (tanár, rendőr, tanácsadó, anya, aktivista, ügyvéd stb.) amelyek meghatározzák a viselkedésünket és döntéseinket a különféle élethelyzetekben.



## A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Keress egy csendes helyet, ahol nyugodtan tudsz rajzolni és írni.
2. Szánj magadra 20-30 percet és nevezd meg a karaktereket, amiket azonosítani tudsz önmagadban.
3. Rajzolj egy önarcképet, amiben megjeleníted az összes karaktert, amit felfedeztél! Használhatsz csak pálcika embereket az ábrázolásra, de engedd szabadon a fantáziád, és légy olyan kreatív, amilyen csak tudsz!



## A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

- Hogyan jellemeznéd a képet?
- Mi jelentett kihívást számodra a gyakorlat során? Hogyan birkóztál meg ezekkel a kihívásokkal?
- Hogyan cselekedne a csapatod egy nehéz helyzetben? Mely karakterek dominálnak és melyek azok, amelyek kisebb befolyással bírnak? Hogyan tudnád ezeket a karaktereket hangsúlyosabbá tenni a személyiségedben?

## MEGJEGYZÉSEK:

- érdemes a gyakorlatot hosszabb program végén használni, így a facilitátor megfigyelheti a résztvevők viselkedését és reakcióit, és érzelmileg nehéz helyzeteket is tud kezelni, ha szükséges.
- az efféle feladat sok mindent felkavarhat a résztvevőkben, ezért gondosan válaszd meg a célcsoportot, akikkel elvégeznéd azt. Fontos, hogy csak olyan csoporttal dolgozz, akik között már kialakult egy megfelelő szintű bizalom.



!!! A BENNEM ÉLŐ CSAPAT !!!

# ÉLETFA - ÖNFELFEDEZÉS

Élménypedagógia



egyéni



szabadtéri | természet



30 perc



rajz



## CÉL

- önismeret
- a természethez való kapcsolódás

## ESZKÖZÖK

- fehér papír
- színek (ceruzák, festékek, kréták)

## ELŐKÉSZÜLETEK

egy erdős terület, ahol szép fák vannak,  
és amit könnyen meg tudsz közelíteni  
egy kényelmesen járható ösvényen. Az  
erdő ne legyen túl sűrű.

## BEVEZETÉS

Ebben a gyakorlatban a múlt, jelen  
és jövő témáját dolgozod majd fel  
az életfa metaforáját használva.

## A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Adj magadnak 20 percet és menj el sétálni az erdőbe. Találj egy fát, ami valami miatt vonzó számodra.
2. Fedezd fel és kapcsolódj a választott fához: figyelj meg minden apró részletet a fán, egészen a gyökerektől az ágakig.
3. Menj haza vagy a gyakorlat kiinduló pontjára, és rajzold le a fát emlékezetből.
4. Végezd el a következő önfelfedező gyakorlatot: képzeld el, hogy ez a fa az élet fája. Próbálj hasonlóságokat találni a múltad, jelened és jövőd valamint a fa egyes részei között.
  - A gyökerek jelképezik a múltad: gyermekkori emlékek, élmények, tapasztalatok, barátok és rokonok, akik formálták a személyiségedet.
  - A talaj (a föld) jelképezi azokat a dolgokat, tevékenységeket, amelyeket rendszeresen csinálsz (jelen).
  - A fa törzse a képességeid és értékeid szimbóluma (jelen).
  - Az ágak az álmaid, reményeid és vágyaid jelképei (jövő).
5. Rajzold és írd le a legfontosabb emlékeidet, képességeidet, tapasztalataidat, értékeidet és álmaidat, amelyeket felfedeztél magadban míg az életfához kapcsolódtál.

## A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

- Mi vonzott ehhez a fához?
- A megjelenített emlékek, tapasztalatok és értékek közül, melyek azok, amelyek támogatnak téged a kiégés elkerülésében? Hogyan segítenek neked?

## MEGJEGYZÉSEK:



ÉLETFÁ-ÖNFELFEDEZÉS



# FELHŐ TÖRTÉNETEK

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



fotózás | írás



szabadtéri | beltéri



30 perc

## CÉL

- A KÉPZELŐERŐ FEJLESZTÉSE
- képek, elképzelések szavakba öntése
- kifejezőkészség és önbizalom fejlesztése
- magaddal és másokkal való kapcsolat erősítése

## ELŐKÉSZÜLETEK

\*  
\*  
\*  
Válassz egy helyet a szabadban, ahol le tudsz ülni a földre. Majd találd meg a számodra legkényelmesebb pozíciót, fekdj le, hogy szemlélhesd az eget és a felhőket. Ha bent végzed a gyakorlatot, akkor válassz egy ablakot, ahonnan jól láthatod az eget. Olyan napot válassz, amikor vannak felhők az égen.

## ESZKÖZÖK

- törölköző, matrac, párna, pléd arra az esetre, ha hűvös van
- fényképezőgép vagy okostelefon
- toll és papír
- diktafon/hangrögzítő készülék vagy
- okostelefon (opcionális)

# BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat egy imaginációs (képzeletet használó) szakasszal kezdődik, mely egy írásba foglalt történet megalkotásával fejeződik be. Az itt alkalmazott technika arra az előfeltevésre épül, hogy a művészet képes támogatni minket abban, hogy jobban meg tudjuk magunkat mutatni másoknak, hisz ezzel gyakran nehézségeink adódnak. Elképzelt történetek (le)írása egy olyan formája a művészetnek, amely lehetővé teszi, hogy belső, személyes életünket megjeleníthessük a külvilág számára. Akik történetek írni képesek bizonyos távolságból szemlélni önmagukat, megfigyelni saját belső világukat. Egy tudatos, önismereti folyamat indul el, amely minden ember jól-létének gyökere. Másrészt a nézőpontváltás gyakorlása révén lehetőségünk nyílik arra, hogy fejlesszük szellemi rugalmasságunkat, alkalmazkodó képességünket így a problémamegoldó képességünket is.

## LÉPÉSEK

1. Feküdj le a földre és nézz fel az égre, szemléld a felhőket! Figyeld meg az alakjukat, mozgásukat, és hogy hogyan változnak. Próbáld jelentést adni azoknak a formáknak, amiket a felhők mozgásuk során felvesznek. Aztán elmélkedj el azon, hogy a változatos formák, vajon hogyan kapcsolódnak egymáshoz, hogyan szöhetők egy történetté.
2. Egy fényképezőgéppel vagy okostelefonnal készíts képeket a felhők változó formáiról.
3. Írd le a történetet, amit elképzeltél, használd a felhőkről készített képeket is. Mikor elkészültél az első vázlattal, olvasd újra és egészítsd ki új részletekkel. Írj egy bevezetést és egy zárást is a történethez.
4. Most gondold végig, milyen érzések jelentek meg benned a gyakorlat végzése közben, majd azt követően.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen volt ez a tapasztalat számodra?
- Ha bármely módon kihívást jelentett számodra eltölteni pár órát egymagadban, befelé figyelve, mi volt az, ami kihívást jelentett?
- A solo ideje alatt, milyen erőforrásokat ismertél meg önmagadban, amelyek támogatnak a kiegészítés-megelőzésben és az ellenállóképesség erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

A gyakorlatnak nem célja, hogy "tökéletes" történeteket alkossunk. Sokkal inkább cél, hogy lehetőséget teremtsünk arra, hogy jobban kifejezhessük önmagunkat, így nagyon fontos, hogy az ítékezés bármely formáját kerüljük.

FELHŐ TÖRTÉNETEK



# ÉN, A TESTEM & TENGELYEM -EGYÉNI

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



beltéri



30 perc



testgyakorlat | rajzolás

## CÉL

- TUDATOSSÁG/ÖNISMERET
- test és szellem egyensúlya
- tudatosság és önmagunk megismerése
- önmagunkhoz való kapcsolódás erősítése

## ESZKÖZÖK

- papír
- színesek (kréták, tollak, festékek)
- kényelmes ruházat

## ELŐKÉSZÜLETEK



Találj egy kényelmes, csendes helyet.



## BEVEZETÉS



Ez egy lelki és fizikai relaxáció, amelyet álló pozícióban végzünk.





## LÉPÉSEK

1. Csukd be a szemed, és végy egy mély lélegzetet és aztán még egyet. Képzeld el egy színt, minden egyes lélegzetvétellel ez a szín lassan befesti az egész testedet. A fejedet, a nyakadat, a vállaidat, karjaidat, a kezeidet, a mellkasodat, a felsőtestedet, a hátadat, a derekadat, a combjaidat, a térded, a lábadat és a lábfejedet is.
2. Képzeld el, hogy minden egyes belégzéskor nyugalom és béke járja át a tested, míg minden kilégzéskor elengedsz minden feszültséget és fáradtságot.
3. Most képzeld el egy belső vonalat, amely a fejtetőtől indul, keresztül halad az egész testeden és pontosan a lábaid között eléri a talajt. Érezd ezt a vonalat, mint a testednek támaszt nyújtó erőt. Ez a vonal rugalmas és nem veszít az alakjából. Ez a tengelyed.
4. Milyen színű? Miből van? Mekkora ez a tengely?
5. Most végy egy mély levegőt. Nyisd ki a szemed, fogj egy darab papírt és próbáld lerajzolni az elképzelt tengelyedet.



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a relaxáció során?
- Milyen érzések jelentek meg, mikor elképzelted a tengelyedet?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez a gyakorlat hozzájárulni a kiégés-megelőzéshez és az ellenállóképességed erősítéséhez?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Ez a típusú gyakorlat jól használható arra, hogy odafigyelj a saját szükségleteidre.
- Minden nap elvégezheted, hogy visszanyerd szellemi és fizikai energiádat.
- A gyakorlat különféle módszereket ötvöz: a V. Ruggieri pszichofiziológus által kidolgozott bio egzisztencialista modellt, J. H. Schultz autogén tréningjét, E. Jacobson progresszív izomrelaxáció technikáját és R. Desoille "éber álom" módszerét.



ÉN, A TESTEM ÉS TENGELEM-EGYÉNI



# ÉN ÉS MAGAM: AZ ÉN TEREM

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



## CÉL

- ÖNMAGUNKHOZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS
- relaxáció
- szükségleteink és erőforrásaink azonosítása
- érzelmeink azonosítása és kezelése

## BEVEZETÉS

\* Személyes mindennapos gyakorlatként használható a nap kezdetén és/vagy végén.  
\* Funkciója hogy segítsen kapcsolatba kerülni önmagaddal, a saját szükségleteiddel és erőforrásaiddal bármilyen szellemi és fizikai aktivitás közben. Lehetővé teszi a nyugodt kontrollt az érzelmeid felett, illetve a másokkal való kapcsolódás módjának megválasztásában is támogat. Hasznos lehet abban is, hogy megelőzd a szellemi és fizikai stresszt, különösen, ha felfokozott életvitelt folytatsz és stresszes munkakörnyezetben dolgozol. Ezekben a helyzetekben ugyanis a másokkal való kapcsolataid jellemzően olyan céloknak vannak alárendelve, amelyek nem veszik figyelembe az egyéni szükségleteket és az önmagadra szánt időt.

## ESZKÖZÖK

- jegyzetfüzet
- toll, színesek

## ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely
- kényelmes ruházat
- a kedvenc zenéd (opcionális)

# LÉPÉSEK

1. Válassz egy kényelmes pozíciót (lehetőleg ülő vagy álló helyzetet) és figyeld meg a testtartásodat, a légzésedet, az általad kiadott hangokat és a külső zajokat is.
2. Irányítsd figyelmedet a testedre. Kezdd a fejedtől és érkezz meg a lábaidhoz, elképzelve minden egyes testrészedet azok helyes sorrendjében: fej, nyak, vállak, mellkas és karok, derék, lábak és lábfejek. "Hallgasd meg" figyelmesen, hogy a különböző testtájékok mit akarnak kommunikálni, mindeközben engedj el minden benned lévő feszültséget.
3. Amikor van egy tiszta képed a testedről, képzelj el azt a teret, amely körülveszi azt. A teret az a távolság határozza meg, amelyet akkor tartunk, ha beszélgetünk valakivel. Figyeld meg, mekkora ez a távolság és kezd el növelni ezt a teret minden egyes testrészed körül. Adj neki formát, képzelj hozzá anyagot és színt.
4. Most kapcsolódj az érzéseidhez ebben a térben. Ha negatívak voltak, tedd meg a szükséges változtatásokat, addig változtass, míg eléred a jól-lét állapotát. Adj magadnak néhány percet, hogy élvezhesd az örömet ebben a személyes térben önmagaddal.
5. Próbáld megőrizni ezt a kellemes élményt, lélegezz mélyeket. Érezd, hogy minden alkalommal, amikor levegőt veszel nyugalom és jól-lét áraszt el. Minden egyes kilégzéskor pedig megszabadulsz a benned lévő negatív feszültségtől.
6. Egy jegyzetfüzetbe, amit ennek a napi szintű gyakorlatnak szánasz, rajzold le az elképzelt formát, amit a relaxáció során láttál. Használhatsz színeket, hogy megjelenítsd ezt a formát, annak színeit és esetleg anyagát.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érzem magam, mikor önmagamhoz, illetve a testem által küldött üzenethez kapcsolódom? Az erre a kérdésre adott válaszokat, minden nap leírhatod a jegyzetfüzetedbe.
- Mit gondolsz, hogyan támogat ez a gyakorlat a kiegészítésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

A napi szintű naplózás kirajzol majd egy "görbét", amely lehetővé teszi, hogy tudatosítsd, milyen fejlődést értél el az önmagaddal való kapcsolatodban.

ÉN ÉS MAGAM: AZ ÉN TEREM!



# MŰVÉSZETTERÁPIA - SZEMÉLYES NAPLÓ

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE

  
egyéni

  
30 perc

  
beltéri



művészi önkifejezés | írás



## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- színesek (ceruzák, kréták, festékek)

## CÉL

- ÖNISMERET
- érzelmi és viselkedésbeli önértékelés
- személyes egyensúly; énhatékonyság
- önmagunk jobb megértése

## ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely, ahol nem zavarnak meg
- háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak (opcionális)

## BEVEZETÉS

\* Az itt ajánlott gyakorlat egy művészetterápiás változata a személyes naplózásnak, különösen hasznos az önfejlesztésben. A naplózás lehetővé teszi, hogy pozitív és negatív visszajelzést adj magadnak. Tekintettel arra, hogy ez belső lelki folyamatokat rögzítő eszköz, rendkívül hatásos módja az önmegfigyelésnek.

Az írás olyan tevékenység, amely folyamatos tudatosságra és önreflexióra serkent. Ez abból a képességből fakad, hogy távolságot tudunk tartani önmagunktól, így tudjuk szemlélni saját magunkat és ekként reflektálni saját szellemi állapotunkra. Az itt felkínált írás-gyakorlat nem kognitív (tudatos, megismerő) reflexióból ered, hanem az aktuális hangulatunk rajzokon keresztül történő ösztönös kifejezéséből,



# LÉPÉSEK

Engedd meg magadnak, csupán napi 10 perc erejéig (de minden nap), hogy személyes naplót vezess az alábbi lépések szerint:

1. Színezd ki! - miután szántál egy picike időt arra, hogy magadra hangolódj, hogy kapcsolódj az érzéseidhez és fizikai érzeteidhez, anélkül, hogy tudatosan végiggondolnád, azonosíts egy színt, amely leginkább kifejezi az aktuális érzelmi, fizikai állapotodat. Színezd ki a naplód oldalát ezzel a színnel.
2. Értelmezd! - fejezd be a mondatot: "Ma ezt az színt úgy látom, mint..." Próbáld követni a gondolataid cikázását a szín megjelenítésén keresztül. (Ez a szakasz még mindig nagyon ösztönös szinten zajlik, szóval előfordulhat, hogy az elmédben megjelenő képek látszólag nem kapcsolódnak a napi élményeidhez).
3. Rajzold le! - csukd be a szemed és képzelj el egy rajzolt gesztust/mozdulatot vagy alakzatot, ami kifejezi a gondolataid, érzelmeid és az imént választott szín együttesét. Rajzold le ezt a mozgulatot és/vagy képet arra az oldalra, amit korábban kiszíneztél.
4. Reflektálj! - nézd meg alaposan a papírlapot, amin dolgoztál és jegyezd le a gondolataidat. Próbáld kapcsolatot találni a munkád és a mindennapi életed, felbukkanó emlékeid, valamint a megjelenő gondolatok és/vagy érzelmek között.
5. Minden hónap végén - szánj időt rá, hogy végigböngészd a naplódát és megfigyeld, mit is mond neked. Vedd észre a mintázatokat, változásokat, de az ismétlődéseket is. E megfigyelést követően, írd le az új következtetéseidet, amelyeket megértettél az elmúlt hónap naplózásából.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyennek találtad e gyakorlat elvégzését?
- Mit gondolsz, hogyan támogat ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Önmagad naplózása lehetővé teszi, hogy reflektálj a napi történésekre és/vagy bizonyos eseményekre, amelyek meghatározzák az életedet, érzelmi és viselkedésbeli reakcióidat. Azt is hasznos megérteni, melyek azok a külső és belső tényezők, amelyek akadályozhatják a személyes fejlődésedet.

Ügyelj arra, hogy olyan nyugodt, kellemes helyen végezhesd ezt a gyakorlatot, ahol kellő időt tudsz szánni magadra és lehetőleg semmi sem zavar (pl. kapcsold ki a telefonod, a tévét stb.).



# MŰVÉSZETTERÁPIA KÖNYVJÓSLÁS

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



15 perc



beltéri



rajzolás | írás

## CÉL

- ÖNISMERET
- kapcsolódás önmagunkhoz
- érzelmi és viselkedésbeli önértékelés
- önmagunkba való betekintés és saját magunk jobb megértése

## BEVEZETÉS

Ez a gyakorlatot egy ősi jóslási gyakorlat inspirálta, amit könyvjóslásnak (bibliomancia, főleg a Bibliát használó jövendölési módszer) lehetne fordítani: egy véletlen mondat, amit válaszként értelmezünk egy előzetesen feltett kérdésre. Ebben a folyamatban van egy kiegészítő művészeti elem, amely lehetővé teszi, hogy kapcsolódj önmagadhoz és legyen egy eszközöd az érzelmeid kifejezésére. Azzal az előfeltevéssel indulunk, hogy saját magunk prófétái vagyunk, hiszen már van egy jó kapcsolatunk önmagunkkal.

Az egész gyakorlatot úgy van megtervezve, hogy képes legyél kívülről figyelni magad és reflektálni a mentális állapotodra. Az itt kínált írás-gyakorlat nem kognitív (tudatos, megismerő) refexióból ered, hanem "varázslatból" (= könyvjóslás), amely nem áll az elménk kontrollja alatt.

## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet
- színesek (ceruzák, kréták, festékek)

## ELŐKÉSZÜLETEK

- nyugodt hely, ahol nem zavarnak meg és kellő időt tudsz szánni az írásra
- háttérzene, ami megfelel a hangulatodnak (opcionális)



## LÉPÉSEK

1. Kezdd azzal, hogy közelebb lépsz a könyvespolcodhoz, könyvtáradhoz.
2. Találj egy könyvet, ami vonz, anélkül, hogy tudatosan keresnél vagy gondolnál rá, és véletlenszerűen nyisd ki egy oldalon. Olvasd el az első mondatot, amire ráesik a tekinteted, elejétől a végéig,
3. Egy papírlapra vagy a naplódba szimbolikusan rajzold le, amit olvastál, illetve azokat az érzéseket is, amiket a szöveg kiváltott belőled.
4. Figyeld meg a rajzot, majd olvasd újra a mondatot a lehető legnagyobb nyitottsággal önmagad felé.
5. Írd le a felmerülő gondolataidat, míg ezt a három tevékenységet végezted: olvasás, rajzolás, megfigyelés. Írj az érzékeléseidről és gondolataidról, érzéseidről és fizikai érzeteidről, bármely emlékről, ami felbukkant. Jegyezd le a mondatot is a könyvből.



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan segített ez a gyakorlat önmagad jobb megértésében?
- Milyen új tudást vagy új gondolatokat fedeztél fel?
- Milyen inspirációt merítettél ebből a gyakorlatból ellenállóképességed erősítéséhez?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ahogy a naplózásra is, tekints vissza rendszeresen, amit írtál, próbálj személyes témákat vagy mintázatokat találni és hasonlóságokat felfedezni a saját életeddel. Valójában a gyakorlatnak nincs jósló funkciója, minthogy jelentősen különbözik a könyvjóslástól már a legelején. A könyvjóslás során először feltesznek egy kérdést, melyre a könyv "válaszol". Itt, ahogy láttuk, ez pont ellenkezőleg történik: a könyv "ajánlja fel, illetve jelöli ki" a témát, és mi vagyunk azok, akik megpróbálnak válaszokat találni (önmagunknak, nem a könyvnek).

Ugyancsak fontos, hogy ebben a gyakorlatban nem a szimbolikus és/vagy vallásos értékei alapján választunk könyvet.

# CSONT- KÖVETÉS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



egyéni



1 óra



testgyakorlat



szabadtéri/beltéri

## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- A test-szellem kapcsolatának fejlesztése, tudatosság és önmeghatározás erősítése.
- Nyugodt és kiegyensúlyozott jelenlét a testünkben és letisztult elme.
- A mozgással kapcsolatos (kinesztetikus) érzékeink fejlesztése.

## ELŐKÉSZÜLETEK

Fontos, hogy komfortosan érezd magad testi érintkezéssel és nyitott légy arra, hogy egy vezetett folyamaton keresztül felfedezd saját tested. Ha kényelmetlen neked ez a folyamat, akkor bármikor abbahagyhatod.

Ez a gyakorlat elvégezhető bent vagy szabadban, álló, ülő vagy fekvő testhelyzetben. Javasolt a kézmosás a gyakorlat előtt és után, hogy tiszta kézzel nyúljunk egymáshoz.

Amennyiben rendelkezésre áll, nézd meg az anatómiai rajzot a csontvázról, hogy legyen elképzelésed arról, pontosan milyen csontok is alkotják a testünket.



## ESZKÖZÖK

- jegyzetfüzet, napló, tollak, ceruzák
- egyszerű anatómiai rajz az emberi csontvázról (opcionális)

## BEVEZETÉS

A vezetett/irányított érintés-technikák gyökereit mind a keleti gyógyászatban, mind pedig a szomatikus testtudatnövelő gyakorlatokban megtaláljuk.

Érintésen keresztül tudatosságot juttatunk a csontokba. A csontok testünk legszilárdabb és legtisztább szerkezetei. Ahogy nyomon követjük a csontvázunkat, felfedezhetjük, hogy a testünk bizonyos részeiben könnyebben tudjuk meghatározni a csontok helyét, mint más területeken.

Figyelembe véve és tiszteletben tartva, hogy más-más testfelépítéssel rendelkezünk, mindenképp találunk legalább egy olyan testrészt, amelynél könnyen ki tudjuk tapintani a csontunkat.

# LÉPÉSEK

1. Helyezkedj el egy számodra kényelmes testhelyzetben, akár ülve vagy fekve. A belső látásoddal próbáld meg elképzelni a csontvázad formáját. Az alapján, ahogy most elképzelted, készíts egy gyors vázlatot a füzetedbe a csontvázadról.
2. Dörzsöld össze a tenyereidet, mintha kezet mosnál, hogy felmelegítsd a kezed és ujjaidat.
3. Az egyik kezeddel fedezd fel játékosan a másik kezeden lévő ujjcsontok formáját. Az érintésed legyen határozott és precíz.
4. Engedd az ujjaidat felfedező körútra, keresgélj csontokat a tested különböző részein, tapogasd le a kontúrjaikat.. Kezdd az arccsonttal, ügyelve arra, hogy kizárólag a csontos részekkel dolgozzunk, különösen a szem körüli területtel.
5. Most próbáld becsukni a szemed. Ha kényelmes engedd az ujjaidnak, hogy kalandos felfedező túrát tegyenek a bőröd alatt megbúvó csontos tájakon.
6. Első lépésként ajánlott olyan testtájékot választani, ahol könnyen tapinthatók a csontok. Például a fej, arc területe, majd innen lefelé haladva a testen: a vállak, karok, kezek, bordák és lábfejek csontjai.
7. Miután végeztél egy testtájék lekövetésével, csukd be a szemed és próbáld meghatározni a csontjaid formáját és kontúráját. Vajon miben különbözik ez az eredetileg készített vázlatodtól?
8. Zárásként, készíts egy másik rajzot arról, amit most látsz és érzel a gyakorlat elvégzését követően.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen változásokat vettél észre a testedben és a rajzaidon a gyakorlat kezdetén és végén?
- Melyik testrészeid hívtak? Melyeket követted szívesen nyomon? még egy kis figyelmet annak a területnek.
- Mit gondolsz, hogy támogat ez a gyakorlat az ellenállóképességed erősítésében és a kiégés-megelőzésben?

## MEGJEGYZÉSEK:

Egy lehetséges változat: a teljes test lekövetése helyett, választhatsz csupán egy vagy néhány testtájékot, amikor végzed ezt a gyakorlatot.



# HARMONIKUS LÉGZÉS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®

www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



beltéri

## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- A légzésünkre való tudatos odafigyelés fejlesztése
- Az elme lecsendesítése és az idegrendszer megnyugtatása
- Vitalitásunk erősítése és az önmagunkkal való kapcsolat elmélyítése.

## ELŐKÉSZÜLETEK

- \* Akkor végezd a gyakorlatot, mikor nyugodtnak érzed magad, így minden feszültség nélkül élvezheted a folyamatot.
- \* Ha bármilyen légzési nehézséged van, konzultálj szakemberrel, mielőtt belevágsz a folyamatba.

## ESZKÖZÖK

- matrac, pléd, párnák vagy szék, ha ülve szeretnénk végezni a gyakorlatot.

## BEVEZETÉS

A légzésünk szabályozását támogató gyakorlat, amennyiben rendszeresen végezzük.

# LÉPÉSEK

1. Feküdj le, és szánj egy kis időt arra, hogy figyelmed megérkezzen a testedbe. Fontos, hogy nyugodt légy és kényelmesen érezd magad, amennyire csak tudod. Figyelj a légzésedre, mit veszel észre? Jobban ügyelsz a belézésre, mint a kilézésre? Hová tart, milyen utat jár be a testedben az a lélegzet?
2. Néhány perc elteltével, tedd mindkét kezed a mellkasod felső részére, a könyököd a padlón pihenjen. Vegyél 4-5 mély levegőt és irányítsd a lélegzeted a kezed alatt lévő területre, képzelj el, hogy fel akarsz fújni egy lufit.
3. Majd helyezd át a kezedet az alhasadra. Megint végy 4-5 mély lélegzetet a kezed alatt lévő területre irányítva azt, és közben érezd a hasad mozgását.
4. Tedd a kezed a bordádra, úgy hogy a hüvelykujjad a hátad felé mutasson, míg a többi ujjad előre nézzen. Fejts ki enyhe nyomást a bordád oldalsó részén és irányítsd erre a területre a lélegzeted. Vegyél megint 4-5 mély levegőt és lélegezz a kezed alatti területekre.
5. Most tedd az egyik kezed az alhasadra, a másikat pedig a mellkasod felső részére. Lélegezz mindkét területre 4-5 levegővétel erejéig. Figyeld meg, milyen ez most számodra? Egyformán tudsz az alsó és felső területekre lélegezni?
6. Végül pihentesd karjaid az tested két oldalán és engedd meg a légzésednek, hogy visszatérjen saját ritmusába. Észlelsz bármi változást a lélegzeted módjában? Most néhány percre csendesedj el magadban, ne figyelj semmire.
7. (opcionális) Szánj néhány percet arra, hogy átmozgasd a tested. Nézd meg, hogy észreveszel-e bármily változást a testedben, légzésedben vagy a mozgásodban?

## KIÉRTÉKELÉS:

- Mit vettél észre a légzéseden, mielőtt elkezdted a gyakorlatot?
- Mit tapasztaltál mikor különböző területekre irányítottad a légzésedet?
- Mit gondolsz, hogy támogat ez a gyakorlat az ellenállóképességed erősítésében és a kiegészítő-megelőzésben?

## MEGJEGYZÉSEK:

Annak érdekében, hogy a gyakorlat jótékony hatását ki tudja fejteni az egészségünkre, rendszeres gyakorlásra van szükség.

Egy lehetséges továbbfejlesztése a folyamatnak, ha légzésünket a testünk különböző területeire irányítjuk, miközben elképzeljük, ahogy a bőrünk alatt a szöveteink is lélegeznek. Könnyű a gyakorlat, így a rendszeres testmozgás részévé tehetsz vagy beemelheted az önmagadról való gondoskodás napi rutinjába.

HARMONIKUS LÉGZÉS!



# ÉLÉNKÍTŐ MASSZÁZS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®

www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



szabadtéri | beltéri

## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- a test-szellem kapcsolat élénkítése, a testünk és fizikai határaink tudatosítása
- az idegrendszer kiegyensúlyozása, mely nyugtató hatással van a testünkre is
- energetizálás, a keringés és 'flow állapot' gyengéd módon történő felébresztése

## BEVEZETÉS

Érintésekkel dolgozó folyamat, ami a testünk (húsunk) és izmaink masszírozásán alapul. Fontos, hogy kellő időt szánjunk a gyakorlat elvégzésre, figyeljünk az egyenletes légzésre és a magunkhoz való kapcsolódásra. Az érintés módja és a kapcsolódásod minősége önmagaddal nagyon fontos eleme ennek a folyamatnak, ez ugyanis egy meghatározott válaszreakciót vált majd ki a testedben. Ügyelj rá, hogy mindig jól érezd magad a gyakorlat során. Egyetlen rész se okozzon semmilyen kényelmetlenséget. Ha úgy érzed, hogy valami mégis kellemetlen számodra, akkor változtass az érintéseden, hogy az jóleső érzéssel töltsön el. Te határozod meg a nyomás erősségét, hogy az számodra kellemes és jótékony hatású legyen. Tartsd szem előtt, hogy egyes testrészek teltebbek, izmosabbak, mint más területek, így mindig igazítsd a testedhez való kapcsolódásodat aszerint, hogy mi esik jól neked.

## ESZKÖZÖK

- jóga matrac, takaró és párnák, ha szükségét érzed

## ELŐKÉSZÜLETEK

Megvalósítható kint vagy bent álló, ülő vagy fekvő helyzetben kényelmes talajon. A gyakorlat előtt és után kézmosás javasolt.

# LÉPÉSEK

1. Válassz egy kényelmes helyzetet, állva, ülve vagy fekve. Az egyik kezedet helyezd a hasadra, a másikat pedig a mellkasodra. Három lélegzétvétel erejéig irányítsd figyelmedet önmagadra. Képzeletben készíts egy belső képet magadról az 'elméd szemén' keresztül, figyeld meg, hogyan érzed most magad.
2. Dörzsöld össze a tenyeredet, hogy felmelegítsd a kezeid. A kezek érintése lágy, ugyanakkor határozott mozdulattal történjen, az ujjaid legyenek nyitva.
3. Az egyik kezeddal kezd el a másik kezed, karod, vállad és nyakad oldalsó részét nyomkodni, masszírozni. Ügyelj arra, hogy egyetlen részét se hagyd ki a karodnak. Ismételd meg ugyanezt a másik karodon is.
4. Ezt követően gyengéden masszírozd át az izmokat a nyakad hátsó részén egészen a fejedig. A fejbőrödet masszírozd az ujjbegyeiddel. Az arcodon ugyancsak az ujjbegyeid segítségével, végezz gyengéd nyomást a csontokon, hogy felélénkítsd a bőrödet.
5. Folytasd a masszírozást, nyomkodást lefelé a tested többi részén is, folyamatosan kapcsolódva a testrészeidhez. Haladj végig a válladon, bordákon, hason, derékon, lábakon, míg eljutsz a lábfejekig. A hátadat úgy energetizálhatod, hogy gyengéden dörzsölöd neki a falnak, talajnak vagy épp egy fának, ha a szabadban vagy.
6. Miután befejezted a tested átmasszírozását, szánj egy kis időt a lecsendesedésre. Képzeletben most készíts egy újabb belső képet a testedről és figyeld meg, most hogy érzed magad, mi változott benned.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hasonlítsd össze, hogy érezted magad a gyakorlat elvégzése előtt és azt követően.
- Van bármilyen testrészed, aminek több figyelmet szentelnél, aminek jól esne még egy kis törődés? Ha igen, akkor térj vissza oda, és adj még egy kis figyelmet annak a területnek.
- Hogy tud ez a gyakorlat hozzájárulni az ellenállóképességed erősítéséhez, a kiegészítés-megelőzéshez?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Már egy 5 perces masszázzsal is energetizálhatod a tested és megszabadulhatsz a feszültségtől.
- Kísérletezz azzal, hogyan tudod ezt a fajta fókuszált érintést különböző módokon használni, hogy segítsen a mindennapokban.

ÉLÉNKÍTŐ MASSZÁZS



# KÖTÉSEK LAZÍTÁSA

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®

www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



szabadtéri | beltéri

## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- az izmokban, ízületekben, ínszalagokban lévő feszültség feloldása
- a test felfrissítése és gyengéd stimulálása
- a kapcsolódás, mozgékonyág és szabad mozgás támogatása a testünkön keresztül

## BEVEZETÉS

- \* Ez a feladat úgy is ismert, mint a 'Corn Flakes Shake' ("kukorica pehely rázogatósa"). Ez az elnevezés arra a képre utal, ahogy rázogatónk egy doboz kukorica pelyhet, hogy teljesen szétessenek a szemek és ne legyenek nagy darabok benne. Azt a célt szolgálja, hogy ellazítsuk magunkat a rezgéseken, rázkódáson és pattogó mozgáson keresztül. Ez a típusú gyakorlat nagy múltra tekint vissza és a Chi kungban is felfedezhetjük az elemeit.



## ESZKÖZÖK

- mozgásra alkalmas, kényelmes ruházat

## ELŐKÉSZÜLETEK

Akár kint, akár bent végezhetjük a gyakorlatot egy sima felületen. A kellemes időjárás és a zavartalan környezet

# LÉPÉSEK

1. Állj kényelmesen, a lábaid vállszélességben legyenek egymástól, a lábujjak egyenesen előre nézzenek és a térded enyhén behajlítva a lábujjakkal egy vonalban legyenek. Lazítsd el a bokádat, térdedet és csípődet. Azzal a mozdulattal, mintha le akarnál ülni, súlypontodat helyezd mélyebbre, ugyancsak nyújtsd és lazítsd el a derekadat. Képzeld el egy könnyű, vékony kis aranyfonalat, amely a fejed csúcsától vezet felfelé. A testedet könnyűnek és kiegyensúlyozottnak érzed, a gerincedet pedig kissé megnyúlnak.
2. Végez három mély lélegzetet, a légzésedet irányítsd ki és be a tested középpontjából. Csinálj el egy könnyed pattogó mozgást a térdeiddel kb. 3-5 percig, súlyodat oszlasd el mindkét lábadon egyformán. Érezd, hogy a hasadban lévő belső szervek lágy szövetei izegnek-mozognak, ahogy törzsöd és a vállaid is megmozdulnak. Játssz a ritmussal, növeld a pattogó mozgás intenzitását, majd lassíts és csökkentsd le az erőt is, amit kifejtesz. Játssz azzal, hogy súlyodat áthelyezed egyik lábadról a másikra.
3. A pattogásból kezdj el a rázkódás felé elmozdulni, azaz a fel-le mozgásod váljon oldalirányúvá. Rázd meg a kezedet, karodat, válladat, ne hagyd ki a bordákat, a hasadat és a csípődet sem, végül rázd meg a lábadat és lábfejeidet is, majd az egész testedet. Tartson ez a gyakorlat kb. 5 percig.
4. Játssz azzal 10-15 percig, hogy váltogatod a pattogó és rázkódó mozgást úgy hogy, közben figyelsz arra, mi esik a legjobban és hogyan lazul el az egész tested.
5. Szánj néhány percet arra, hogy lelassulsz és egészen elcsendesedsz. Lehet felfedezel egy belső mozgást, ami még mindig vibrál a testedben. Figyeld meg, hogy érzed most magad. Ha bárhol azt érzed a testedben, hogy nem aktiválódott a pattogás vagy rázkódás következtében, akkor helyezd arra a területre a kezedet. Lélegzésed irányítsd erre a részre, és szorítsd meg azt a tenyereddel. Rázd meg újra az egész testedet néhány percig, és figyeld meg, milyen változás áll be. Ezt néhányszor

## KIÉRTÉKELÉS:

- Mi változott meg vagy milyen újdonságot tapasztalsz most a testedben?
- A lágyabb vagy energikusabb pattogásnak más-más hatásai vannak a testünkre, te milyen intenzitású mozgást választottál és az hogyan hatott rád?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez a gyakorlat hozzájárulni az ellenállóképesség erősítéséhez és a kiegész-megelőzéshez?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Légy tudatos abban, hogy választod meg a mozgásod ütemét, hogy az ne legyen megterhelő vagy kényelmetlen. Amint megtalálod a megfelelő ritmust, ami nem fáraszt el, a pattogás és rázkódás ideje akár 20 percre is növelhető. • A gyakorlat variálható azzal, hogy kilégzésedet egy gyengéd kis hanggal is kíséred vagy akár határozottabb hangokat is hallathatsz, amit épp a tested kíván a mozgás hatására.

KÖTÉSEK LAZÍTÁSA



# COORIE

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



egyéni



szabadtéri | beltéri



öngondoskodás



1 óra



## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- kreatív kapcsolat önmagunkkal, a természettel és a környezetünkkel
- a figyelem, érzékelés és a testtudat élnékitése
- annak a követése, amit helyesnek és jónak érzünk

## BEVEZETÉS

A Coorie - ejtsd: Kuri vagy Kúú-riii - egy skót kifejezés annak művészetére, hogy kellemesen érezzük magunkat, "jól létet" és energiát nyerjünk a környezetünkből, illetve a táj szépségéből.

Találj egy nyugodt helyet és adj időt magadnak arra, hogy kreatívan kapcsolódj a körülötted lévő dolgokhoz, beleértve a természeti elemeket, építészetet és más tárgyakat, amiket ott találsz, attól függően, hogy hol vagy. Mélyítsd kapcsolódásodat és kapcsolatodat a környezeteddel, kövesd az ösztöneidet és mindazt, ami inspirál.

## ESZKÖZÖK

- toll és jegyzetfüzet (opcionális)

## ELŐKÉSZÜLETEK

Válassz egy nyugodt és kellemes helyet - lehet beltéri vagy kinn a szabadban is - ahol kívül tudod hagyni minden aggodalmadat.

# LÉPÉSEK

1. A meghívás, hogy gyakorolj apró, csendes, lassú tevékenységeket (érints meg egy tárgyat; szagolj meg egy növényt; énekelj bele a gardróbba), amelyek abban támogatnak, hogy úgy tudd a környezetet saját szolgálatodba állítani, ami örömmel és nyugalommal tölt el, hogy igazán jól érezd magad a bőrödben.
2. Használd az érzékszerveidet, hogy szorosabbra fűzd kapcsolatod a téged körülvevő hellyel, és valóban jelen légy ott, ahol vagy. Játssz, kísérletezz azzal, hogyan tudsz kapcsolatot teremteni a hellyel a légzésedben, a hangokon, az illatokon vagy ízeken keresztül, de használd a tapintást és mozdulatokat is a kapcsolódásra.
3. Találd meg az örömet és szépséget abban, amit épp csinálsz. Figyeld meg, hogyan érezd magad azzal a cselekvéssel kapcsolatban, amit választottál.
4. A cél, hogy adj teret és időt annak, amit épp jól esik csinálni neked és ezzel együtt engedj el mindent, ami nem szolgálja a jól-létedet.
5. Szánj időt arra, hogy megszabadulj az elméd kontrolljától és felfedezhesd, hogy mi az a ritmus, 'flow', kapcsolat vagy éppen pihentető tevékenység, ami táplálni tud most téged.
6. Mindig légy tisztelettel önmagad és a környezeted iránt, mozgásod és kapcsolódásod legyen tudatos és biztonságos.
7. (Opcionális lépés) Szánj még 15 percet arra, hogy lejegyezted a reakcióidat a folyamatot követően. Emelj ki legalább egy erőforrást, amit ebből a gyakorlatból szerezted, amiért hálásnak érezd magad.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Mi gazdagított, táplált ebben a gyakorlatban?
- Mit találtál ebben a feladatban, ami a mindennapi életedben tud támogatni?
- Sikerült felismerned a gyakorlat során, hogy mire is volt igazán szükséged?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat bármikor elvégezhető. Rendszeres reggeli vagy esti gyakorlattá is fejlesztheted, csupán engedd meg, hogy a tested szabadon kapcsolódjon saját ritmusához. Kövesd a szíved és az ösztöneid!

Rendszeres gyakorlás révén ez az apró feladat lehetővé teszi az idegrendszer egyensúlyának helyreállítását. Visszatérsz saját ütemedhez, és leállítod a tervező, folyton cselekvést sürgető elmét. Teret engedsz a mélyebb természetes ritmusod érvényesülésének, és hagyod kibontakozni a tested játékosságát.

COORIE





# A KIÉGÉS-MEGELŐZÉS KEREKE

Kiégésmegelőzés pszichológiája



egyéni



beltéri



30 perc



írás

## CÉL

### ÖNISMERET

- tudatosság, hogy az életünk mely területei vannak hatással a kiégés folyamatára

## BEVEZETÉS

A kiégés-megelőzés kereke abban támogat minket, hogy figyelmünket és tevékenységünket, amennyire csak lehetséges egyformán ráirányítsuk életünk fontos területeire. Képzeljük el, hogy a kiégés megelőzés szekerén ülünk, amely kerekeken gurul. Ezek a kerekek cikkekre vannak osztva,

## ESZKÖZÖK

- színes tollak, filcek, ceruzák vagy kréták, tollak
- "A kiégés-megelőzés kereke" - kinyomtatva vagy megrajzolva egy A4 méretű papírlapra

## ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem.

# LÉPÉSEK

1. Nézd meg a kiegészés-megelőzés kerekét (ld. az alábbi ábrát) és az egyes területekhez rendelj egy számot 1-10-ig terjedő skálán, aszerint, hogy mennyire vagy jelen pillanatban elégedett az adott területtel az életedben. A kör közepe 0, míg a kör külső határa 10 értékkel bír. Az 1 azt jelenti egyáltalán nem vagy elégedett, a 10 pedig, hogy nagyon elégedett vagy.

2. Figyeld meg a kerék sziluettjét, mikor befejezted a jelölést és színezést minden körcikken. A kép azt mutatja meg, hol tartasz most éppen. Ahhoz, hogy a kerék simán és egyenletesen tudjon körbefordulni, szükséges, hogy az életed minden területének figyelmet szentelj. Szóval a rajzra vetítve, az egyes körcikkek hasonló magasságban legyenek annak érdekében, hogy ne akadjon el a kerék. Nézd meg alaposan a kerekedet:

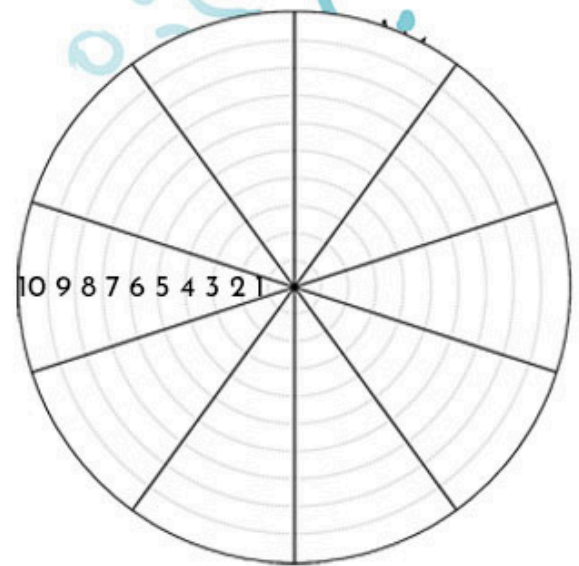
Melyek azok a területek, amelyeken változtatni tudnál, hogy egyenletesebbé tedd a kerék "gurulását"?

Milyen akciótervet tudnál kidolgozni, hogy egy-két területen változtatni tudj? Milyen támogatásra lenne szükséged, hogy megvalósítsd ezeket a célokat, változtatásokat? Hogyan kaphatod meg ezt a támogatást?

3. Írd meg az akciótervedet, beleértve azt is, milyen támogatásra van szükséged. Írd le azt is, milyen módon tudod ezt a támogatást megkapni, és kik azok az emberek, akik segíteni tudnak neked ebben.

A kerék elemei:

- Igényeid, szükségleteid kommunikálása, segítségkérés
- együttműködő kapcsolatok
- konfliktus-kezelés, probléma-megoldás
- szokásokon való változtatás
- egészséges életmód, önmagammal való törődés
- feltöltődés, az energiámmal való tudatos gazdálkodás
- önmagam megnyugtatása, stressz-kezelés
- személyes sikerek, kiegyensúlyozott teljesítmény
- személyes SMART célok, jövőtervezés
- képesség "nemet" mondani, határaid tudatosítása



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?



## MEGJEGYZÉSEK:

Ha úgy érzed, professzionális támogatásra van szükséged a kitűzött változások megvalósításához, fordulj bizalommal pszichológushoz, tanácsadóhoz vagy life coach-hoz (életvezetési tanácsadóhoz).

A KIÉGÉS-MEGELŐZÉS KEREKE



# BENNEM ÉGŐ TŰZ

Kiegészítés megelőzés pszichológiája



egyéni



beltéri



rajzolás | mozgás



30 perc



## CÉL

### ÖNISMERET

- tudatosság saját energiaszintünket illetően

## BEVEZETÉS

Ez egy kognitív rajzos gyakorlat az önismeretünk fejlesztésére. A meghívás számodra, hogy gondolkodj a benned rejlő, "belső tűzről", az energiáról, ami feltölt és a kiegészítés megelőzés eszközeiről.

## ESZKÖZÖK

- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

## ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem, háttérzene.



# LÉPÉSEK

1. Álló vagy ülő helyzetben, csukott szemmel, majd:
  - lélegezz mélyen háromszor;
  - gondolj a benned rejlő "belső tűzre" (ami a mindennapokban energiát ad neked), képzelj el valódi tűzként ezt az energiát, képzelj el az alakját, a méretét, a mozgását;
  - most próbáld a testeddel követni ennek a tűznek a mozgását, öltsd magadra az alakját és érezd a láng mozgását;
  - majd engedd, hogy a maga természetes módján szűnjön meg mozogni, lélegezz mélyen háromszor, majd nyisd ki a szemed.

2. E belső tapasztalat alapján, rajzold le a benned lévő belső tüzet egy papírra. Figyeld meg a rajzodat:

- Hogy néz ki ez a tűz? Hogyan jellemeznéd?
- Változtatja a méretét?

3. Gondolkodj el azon, mire van szüksége a tűznek ahhoz, hogy égessen? Képzelj el hogy azok az elemek a szimbólumai mindannak, ami a benned rejlő belső tűz lobogásához szükségesek, úgy mint:

- oxigén, amely a környezetet jelképezi, amelyben élsz
- szikra, amely a számodra izgalmas tapasztalatokat képviseli
- fa, amely az egészséges életmódot szimbolizálja,
- hőmérséklet, ami az energiaszinted feletti kontrollt testesíti meg, és
- hőmérő, amely az önismereted jelképe.

4. Nézd meg a rajzodat, és gondolkodj el az alábbiakon::

- Mi adja a szikrát a tűz lobogásához az életedben?
- Milyen környezetben tud ez a tűz lánggra lobbanni?
- Hogyan gondoskodsz a testedről?

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Milyen új felfedezést tettél magaddal kapcsolatban e folyamat révén?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben, az ellenálló-képesség fejlesztésében?

## MEGJEGYZÉSEK:



A kiegészés-megelőzésben elengedhetetlenül fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen állapotban van a bennünk rejlő tűz, illetve hogy tudjuk, hogyan gondozzuk azt. Ennek ismeretében időben beavatkozhatunk a kiegészés folyamatába, mielőtt annak súlyosabb következményei lennének.

BENNEM ÉGŐ TŰZ





# IDŐTORTA

Kiegészítő pszichológia



egyéni



beltéri



rajzolás



30 perc

## CÉL

ÖNISMERET

- minőségi idő biztosítása

## BEVEZETÉS

Ez egy kognitív (észlelésen alapuló) rajzos eszköz, amely fejleszti

önismeretünket, de a gyakorlat során

\* arról is tanulunk, hogyan oszthatjuk be hatékonyan az időnket.

## ESZKÖZÖK

- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

## ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem, háttérzene.





## LÉPÉSEK

1. Rajzolj egy kört a papírodra, ez lesz a személyes "időtortád". Gondold át, hogy egy tipikus munkanapon, hogyan ütemezed a 24 órát (ezt a gyakorlatot elvégezheted egy hétre, egy hónapra vagy akár egy évre vetítve is). Milyen "szeletekből" áll a tortád? Oszd fel a tortát annyi szeletre, ahány különböző elfoglaltságod van. A szeleteket az elfoglaltságra szánt időnek megfelelően méretezd. Nevezd is meg az egyes szeleteket. Befejezésékképp színezd ki a rajzod és ha szükségesnek látod, adj még hozzá részleteket.

2. Nézd meg a rajzodat és hasonlítsd össze a szeleteket:

Hogy mutat az elkészült torta?

Van minőségi idő? Olyan idő, amit kizárólag önmagadra fordítasz?

Idő a testedre (edzés, testápolás, kényeztetés)? Idő a szellemi megújulásodra? Töltesz időt a természetben? Töltesz időt játékra vagy egyszerűen együttlétre (aminek nincs kimondottan célja)?

Miről árulkodik ez a torta, hogyan gazdálkods az időddel?

Mit kellene megváltoztatnod ezen a tortán, hogy teljesítsd a napi teendőket és emellett egészségesebb, valamint tudatosabb légy, hogy a saját jóllétedet is figyelembe véve tervezz?

3. Rajzolj egy új tortát, a lehetséges változtatásaidnak megfelelően!

4. Kóstolj bele az új tortádba, próbáld ki a következő héten az új napirendedet!



## IDŐTORTA



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Hogy "ízlik" az új tortád?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Annak tudatosítása, hogy jogod van minőségi időt szánni önmagadra munkanapjaidon (bármikor), ellenállóbbá tesz majd, hogy megbirkózz a mindennapi elvárásokkal.

