

Mesélő érintő

test - lélek- történet

Engedd meg, hogy rögtön adjak is neked egy kis kedvezményt:

2000 forint értékű kupon, az összes szolgáltatásomnál felhasználható. Más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényes: 2025.12.19-ig

Kód: meselem_magam

Online foglaláskor írd be a megjegyzésbe!



Szia,

Köszönöm, hogy feliratkoztál a hírlevemre.

**Darida-Molnár Betti vagyok,
gyógymasszőr, szociális szakember, irodalomterapeuta és
képződő life coach.**

Saját tapasztalatból tudom, milyen érzés elveszíteni önmagunkat, hogy milyen erővel bír, amikor valaki gyengéden, de határozottan mellénk áll, vagy mekkora támasz lehet egy irodalomterápiás csoport...

Nem hiszek abban, hogy test és lélek különválasztható.

Érintéssel, masszázssal, nyugtató gyakorlatokkal segítek, hogy az idegrendszered a "pont megfelelő" állapotába kerülhessen, oldom a testedben lévő feszültségeket.

Támogató beszélgetéssel, irodalmi szövegekkel és önismereti kérdésekkel pedig abban segítelek, hogy rátalálj arra, ki is vagy és mit szeretnél. Az a célom, hogy egyszerre lazulj el és ébredj rá az erődre.

A mesélő érintő egy olyan hely, ahol megtanulsz figyelni a tested jelzéseire, kimondani, amit eddig magadban tartottál, ahol a mély felismerések sokkal tudatosabbá és nyugodtabbá tesznek.

Ez az munkafüzet neked szól, ha estére teljesen kifacsartnak érzed magad, ha az idegrendszered pattanásig feszül, dühös vagy, hogy megint csak magadra nem jutott időt.

Fáj a nyakad, azt sem tudod mit érzel és a nap anélkül telt el, hogy bármikor megálltál volna és figyeltél volna befelé.

Most itt az ideje, hogy magadra figyelj.
Néhány percet kérek tőled, hogy segíthessek visszanyerni a nyugalmad.

A munkafüzet minden általam ismert technikából merít egy kicsit.

Az elején egy nyugtató "sorozatot" találsz.
Ha önismeretileg mélyebbre mennél, a füzet második felében erre is van lehetőséged, ahol az irodalomterápia és a coaching segítségével dolgozhatsz majd.

KEZD HETJÜK?

HIDEG VÍZ

Először is arra kérlek,
hogy menj ki a
fürdőszobába, hideg
vízzel moss arcot és
igyál egy pohár hideg
vizet.

Ugye milyen egyszerű
eddig?

ÉRZELMI HŐMÉRŐ

Ha ezzel megvagy, akkor kérlek azonosítsd, hogy milyen állapotban vagy jelenleg.

Mérd meg az érzelmi hőmérsékleted.

Figyeld meg a belső testérzeteidet és a jelzéseket. Naponta többször is ellenőrizheted és így azonnal észreveszed, ha megborul az idegrendszer önszabályozása.

Ha a szimpatikus idegrendszer által dominált állapotban vagy (szorongás, aggodalom, düh, ingerlékenység, idegesség), akkor bent rekedt energiával van dolgunk, amivel valamit kezdenünk kell.

Ennek legjobb módja a mozgásos technikák alkalmazása.

Minden mozgás jó ilyenkor (séta, futás, porszívózás) de én a legpraktikusabbat javaslom:

RÁZD LE MAGADRÓL!

LERÁZÁS

Kezdj álló helyzetben, a lábad csípőszélességben legyen a talajon. Tárd ki a két karod, majd hajlítsd be a könyököd, és kezd el rázni őket a kezedtől indulva.

A tested szeretne valahogy mozogni, figyelj rá és kövesd.

Emeled meg a karjaidat és rázd meg mindkettőt, ugyanígy a lábaidat is. Csináld könnyedén vagy erőteljesen, ahogy jól esik.

Nyugodtan állíts be hozzá zenét, ha nem megterhelő és jobban esne zenére rázni.

Mit érzel? Kezd felengedni a tested a feszességből? Lazul az állkapcsod? Feszül még a vállad?

SÓHAJTÁS

Először is ülj le, csukd be a
szemed.
Vegyél egy mély levegőt és
sóhajts pár nagyot.

A mély kilégzés ugyanis
bekapcsolja a paraszimpatikus,
nyugalmi idegrendszert, a
pulzusod csökken és oldódik tőle
a feszültséged.

MASSZÁZS

Apró, gyengéd körkörös mozdulatokkal
masszírozd át a füled.

**A fül közvetlen kapcsolatban áll a
bolgyóideggel, így masszázzsal aktiválja a
paraszimpatikus idegrendszert.**

Csökkentheti a kortizolszintet és segít
oldani a belső feszültséget.

A masszázs után fogd meg a füled mindkét
oldalon és óvatosan húzd felfelé, oldalra
majd hátrafelé.

Figyeld meg magad, hogy változott-e valami,
engedett-e a tested? Érzed-e az oldódást?
Ezeket a gyakorlatokat bármikor előveheted, ha
szeretnél visszatérni magadhoz a nap folyamán.

IRODALOMTERÁPIA & COACHING

Azt ígértem neked, hogy nem kell sok időt szánnod erre a munkafüzetre.

Így csak egy pici betekintést engedj meg abba, hogy mit is jelent irodalommal és a coaching módszerével együtt dolgozni.

Az a célom, hogy a nap végén tudatosítsd mi viszi el és mi adja az energiádat.

A vers segít kapcsolódni az érzéseinkhez, általa reflektált módon tudod lezárni a napot és tudatosabban élheted meg a következő napok adta kihívásokat.

Erősíti az önmagaddal való együttérzést.

IRODALOMTERÁPIA & COACHING

Olvasd el az alábbi verset. Ha ma tényleg csak 10 perced van és nem szeretnél tovább menni, akkor csak olvasd el, mint egy esti mantrát.

Ha mégis dolgoznál magadon önismeretileg, akkor a vers után megtalálod a vezetett önismereti kérdéseket és a feladatokat.

Varga-Göcz Nikolett: Teendők estére

Leülni a szoba sarkában,
s figyelni magamat.
Megérinteni a vállaimat,
érezni, nem vagyok annyira egyedül.
Az ablakon kibálmulni.
Kérdezni a Holdtól,
aztán válaszáért virrasztani.
Olvasni, a sorokban magamat keresni, és megtalálni.
Az időt hasznosan elütni.
Háttérzajnak használni a tévét.
Sorozatot nézni,
várni, hogy mi történik, közben álmosan hunyorogni.
Álmodni nyitott szemmel.
Nappali botlásaimat megbocsátani.
Bevallani, hogy hiányzik a társaság.
Bevallani, hogy kell valaki,
aki őszintén ölel.
Kifújni minden fájdalmat.
Halkan beszélni magamban,
lehalkítani a gondolatokat is.
Sötétben a fénycsóvát keresni.
Nézni, a Hold csipkés árnyékát
a függönyön ráncai között.
Elveszni az esti levegő hűvösében.
A magányba menekülni.
Remélni a reggelt.
Akarni a jobbat,
gyakorolni a mosolyt.
Hinni, hogy a világ nem rossz,
és mégis tenni a jobbért.
Tenni magamért.

IRODALOMTERÁPIA & COACHING

Először is figyel meg, hogy milyen érzéseket váltott ki belőled a vers...

Ha készen állsz, akkor hoztam neked pár vezetett kérdést is.

Van-e esti rutinod vagy minden estéd más? Gyakran fullad a telefonod görgetésbe?

Vizsgáld meg, hogy alakulnak az estéid. Ha nincs esti rutinod, akkor a napokban kísérletezz vele és alakíts ki egyet. Nem bánod meg! Érdekes belőle szokást csinálni, így sokkal kisebb az esélye, hogy a "semmivel megy el az idő".

Teendőkkel tele a padlás, de vajon magaddal kapcsolatban is figyelsz ezekre? Mi esne jól neked ma este, milyen teendőid vannak magaddal kapcsolatban?

Volt-e ma „háttérzaj” az életemben, ami elnyomta/amivel elnyomtam az érzéseimet. Milyen háttérzajokat alkalmaztam azért, hogy ne kelljen megállnom és csendben figyelni befelé?

Mitől éreztem magam kevésbé egyedül?

Mi segített ma abban, hogy „gyakoroljam a mosolyt”?

Volt-e ma olyan pillanat, amikor „hinni tudtam, hogy a világ nem rossz”?

IRODALOMTERÁPIA & COACHING

meseloerinto.com

Írd meg a saját Teendők estére versed az alábbi sorok mintájára:

Leülni a szoba sarkában, s...

Megérinteni a/az...

Olvasni, a sorokban magat keresni, és...

Álmodni, hogy...

Bevallani, hogy...

Kifűjni minden...

Remélni a...

Akarni a...

Hinni, hogy...

Végezetül hoztam egy coaching gyakorlatot is.
Ez az energiahordó.

Írd össze, hogy melyek azok a dolgok, események, kapcsolatok, amelyek töltik és amelyek ürítik a hordódat. Gondolkodj el rajta, hogy mi az, amin kell és amint tudsz is változtatni.



HA FOLYTATNÁD SZEMÉLYESEN...

Van, hogy reggel úgy ébredsz, mintha máris le lenne
merülve az elemed?

Egész nap futsz, intézel, megfelelsz mások
elvárásainak... és valahol útközben elveszíted
magad.

Nem veled van a gond, de ideje megállni és újra
meghallani a saját hangod!

Nem kell mindent egyedül kibogoznod!

Az alábbi szolgáltatásokkal várlak:

O Masszázsterápia

O Segítő beszélgetés

Belső könyvtár

Test-lélek történet

O Irodalomterápiás csoport

O Önismereti könyvklub

Itt tudsz nekem üzeni:
konyvterapia@gmail.com

Bejelentkezhetsz itt is:

meseloerinto.salonic.hu

Milyen témákkal jöhetsz hozzám? Keress meg...

Ha elfáradtál a mindennapi szerepeidben
(munkában teljesíteni, otthon helytállni,
mindenkinek megfelelni).

Ha úgy érzed, elvesztél a teendők között, és
alig marad időd magadra. Ha szeretnél újra
kapcsolódni önmagadhoz, a saját igényeidhez
és érzéseidhez.

Ha gyakran küzdesz stresszel, testi
kimerültséggel, nyak- vagy fejfájással, ami a
túlterheltségből fakad.

Ha önbizalomra, önértékelésre van szükséged,
hogy határozottabban ki tudj állni magadért.

Ha általánosságban dolgoznál az
önismereteden.

Ha szeretnéd életed eseményeit komplex
történetté formálni, koherensnek, egésznek
látni.

Ha változás előtt állsz (munkahelyváltás, új
élethelyzet, párkapcsolati kérdések) és
tisztábban szeretnéd látni az utad.

Ha nehéz érzéseket hordozol (csalódás,
kapcsolati nehézségek), és szeretnéd ezeket
feldolgozni.

Ha gyakran vagy dühös, ingerült, ha érzed,
hogy gyorsan durran el az agyad.

Ha egyszerűen csak vágysz egy olyan térre,
ahol megpihenhetsz, feltöltődhetsz és
meghallhatod a saját belső hangodat.

Ezekben nem tudok segíteni, kompetenciámon kívül esik:

Ha bármiféle függőséged van (drog, alkohol, szerencsejáték..)

Traumák feldolgozása

Pszichés betegségek, személyiségzavarok, depresszió

Mi nem coaching/irodalomterápia/masszázs?

A coaching nem (pszicho)terápia:

Nem a múlt feldolgozásával foglalkozik, a jövőre fókuszál.

Nem gyógyító tevékenység, nem foglalkozik terápiás mélységű témákkal.

Szolgáltatásaim nem helyettesítik az orvosi ellátást, nem minősül terápiának, sem gyógykezelésnek.

A folyamat megkezdése előtt minden esetben történik egy előzetes konzultáció, mely alapján megbeszéljük, hogy mik a felmerülő igények, van-e ellenjavallat, felmérem a jelenlegi testi és lelki állapotot, és tájékoztatást adok a szolgáltatással kapcsolatos fontos részletekről.



A mesélő érintő egy olyan hely, ahol megtanulsz figyelni a tested jelzéseire, kimondani, amit eddig magadban tartottál, ahol a mély felismerések sokkal tudatosabbá és nyugodtabbá tesznek.

Várlak szeretettel,
Betti

