

✿ Általános javaslat

- 🕯️ □ Keress egy nyugodt helyet
 - 📝 □ Írj őszintén, cenzúra nélkül
 - 🧘♀️ □ A meditációkat akár fel is olvashatod magadnak lassan
-

🕊️ 1. hét – Biztonság & érzelmi kiengedés

1. nap – Itt vagyok

Napló:

- Mit érzek most a testemben?
- Ha ez az érzés beszélni tudna, mit mondana?
- Mire van ma leginkább szükségem?

Meditáció (5 perc):

Hunyd le a szemed. Lélegezz lassan.

Mondd magadban:

„Most biztonságban vagyok. Nem kell semmit megoldanom.”

Figyeld a légzésed. Ha elkalandozol, finoman térj vissza.

2. nap – Az igazság kimondása

Napló:

- Mi volt a legfájóbb ebben a kapcsolatban?
- Mit nem mondhattam ki akkor?
- Mit érzek ezzel kapcsolatban most?

Meditáció:

Képzeld el, hogy egy biztonságos térben vagy.

Mondd ki magadban:

„A tapasztalatom valós. Jogos, amit érzek.”

3. nap – Harag megengedése

Napló:

- Mire vagyok dühös?
- Mit sértettek meg bennem?
- Hogyan védene most a haragom?

Meditáció:

Lélegezz mélyen.

Képzeld el, hogy a harag nem rombol, hanem határt húz.

„A haragom információ. Meghallgatom.”

4. nap – Szomorúság & gyász

Napló:

- Mit veszítettem el ebben a kapcsolatban?
- Ki lettem volna, ha másképp alakul?
- Mit gyászolok valójában?

Meditáció:

Tedd a kezed a szívedre.

„Szabad szomorúnak lennem. A gyász gyógyít.”

5. nap – Önhibáztatás elengedése

Napló:

- Mivel vádoltam magam?
- Mi lett volna emberileg lehetetlen?
- Mit tettem meg a legjobb tudásom szerint?

Meditáció:

Belégzés: elengedem a bűntudatot

Kilégzés: visszaveszem az együttérzést magam felé

6. nap – Határok

Napló:

- Hol lépték át a határait?
- Milyen határokat szeretnék most?
- Mitől érzem magam biztonságban?

Meditáció:

Képzeld el magad körül egy védelmező fényt.

„Jogom van a határimhoz.”

7. nap – Önszeretet alapjai

Napló:

- Hogyan beszélek magamhoz?
- Mit mondanék egy barátomnak a helyemben?
- Mi egy apró kedvesség, amit ma megtehetek magamért?

Meditáció:

„Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy szerethető legyek.”

✿ 2. hét – Újjáépítés & erő

8. nap – Ki vagyok én?

Napló:

- Ki voltam a kapcsolat előtt?
- Mi maradt meg belőlem?
- Milyen részeimet szeretném visszahívni?

Meditáció:

Képzeld el a „rég-igazi” önmagad.

Mosolyog rád. Nem sűrget.

9. nap – Test és bizalom

Napló:

- Mit üzen ma a testem?
- Hol feszülök?
- Mitől lazulnék el?

Meditáció:

Test-szkennelés tetőtől talpig.

„Hallom és tisztetem a testem.”

10. nap – Vörös és zöld zászlók

Napló:

- Mik voltak a vörös zászlók?
- Mit ignoráltam?
- Milyen jelek jelentenek számomra biztonságot?

Meditáció:

„Bízom a megérzéseimben.”

11. nap – Erőforrásaim

Napló:

- Mit éltem túl eddig?
- Miben vagyok erős?
- Kik / mik támogatnak?

Meditáció:

Idézd fel egy pillanatot, amikor erős voltál.

Engedd, hogy ez az érzés kitöltse a tested.

12. nap – Jövőbiztonság

Napló:

- Milyen kapcsolatban szeretnék lenni?
- Hogyan szeretném érezni magam?
- Mit nem vagyok hajlandó többé elfogadni?

Meditáció:

„A jövőm nem a múltam ismétlése.”

13. nap – Önvédelem ígérete

Napló:

- Mire teszek ígéretet magamnak?
- Hogyan fogom megvédeni magam?
- Mi az első jel, amit komolyan veszek?

Meditáció:

Képzeld el, hogy kezet fogsz önmagaddal.

„Számíthatok magamra.”

14. nap – Integráció

Napló:

- Mit tanultam?
- Miben változtam?
- Mire vagyok büszke?

Meditáció (lezárás):

Lélegezz mélyen.

„Nem az történt velem, aki vagyok. Hanem egy tapasztalat volt.”