

2. 30 NAPOS TRAUMA-KÖTŐDÉS OLDÓ PROGRAM

(napi 15–20 perc, nem kell „jól csinálni”)

1. HÉT – MEGÉRTÉS (mi történik velem?)

- 1. nap: Miért keverem össze a hiányt a szeretettel?
- 2. nap: Mikor volt jó → majd fájdalmas?
- 3. nap: Mit adott az elején?
- 4. nap: Mit vett el később?
- 5. nap: Mit hittem róla, ami nem volt igaz?
- 6. nap: Mit hittem magamról miatta?
- 7. nap: Mit érzek, amikor nem írok neki?

☐♀ mantra: „A kötődés tanult. Oldható.”

2. HÉT – IDEGRENDSZER NYUGTATÁSA

- 8. nap: Mi triggerel leginkább?
- 9. nap: Mit csinálok, amikor rám tör a hiány?
- 10. nap: Testem hol tartja a feszültséget?
- 11. nap: Mitől érzem magam biztonságban?
-

- 12. nap: Milyen ritmus nyugtat meg?
- 13. nap: Mi segít visszajönni a jelenbe?
- 14. nap: Mi nem segít – mégis csinálom?

☐♀ mantra: „*Most nem veszélyben vagyok.*”

3. HÉT – IDENTITÁS VISSZAÉPÍTÉSE

- 15. nap: Ki lettem mellette?
- 16. nap: Ki voltam előtte?
- 17. nap: Miben torzult az önképem?
- 18. nap: Mit szeretek magamban?
- 19. nap: Mit nyomtam el?
- 20. nap: Mi tesz élővé?
- 21. nap: Ki vagyok, ha nem reagálok rá?

☐♀ mantra: „*Nem ő határoz meg.*”

4. HÉT – JÖVŐ & ÖNVÉDELEM

- 22. nap: Milyen kapcsolatban akarok lenni?
- 23. nap: Hogyan érzem magam biztonságban?
- 24. nap: Milyen határok kellenek?

-

25. nap: Mi az első vörös zászló?

-

26. nap: Hogyan reagálok most másképp?

-

27. nap: Mi a no contact értelme számomra?

-

28. nap: Mit nyerek a csenddel?

-

29. nap: Mit éltem túl?

-

30. nap: Mit ígérek magamnak?

mantra: „*Magamat választom.*”
