

8 hetes gyógyulási program mérgező kapcsolatok után

1. hét – Felismerés & validálás

Cél: Megérteni, mi történt, és elhinni: *nem veled volt a baj.*

Gyakorlatok:

- Írd le:
 - Mi volt fájdalmas?
 - Mikor érezted magad kicsinek, bűnösnek, összezavarodva?
 - Tanuld meg felismerni a toxikus mintákat:
 - manipuláció, gaslighting
 - határok semmibe vétele
 - feltételes szeretet
 - Napi megerősítés:
„Jogom van a tisztelethez és a biztonsághoz.”
-

2. hét – Kapcsolatmegszakítás & határok

Cél: Teret teremteni a gyógyuláshoz.

Gyakorlatok:

- **No contact / low contact** (ha lehetséges)
- Digitális tisztítás: üzenetek, képek, közösségi média
- Határ-mondatok gyakorlása:
 - „Erről nem szeretnék beszélni.”
 - „Ez nekem nem fér bele.”

☞ Nem kegyetlenség. **Önvédelem.**

3. hét – Érzelmek feldolgozása

Cél: Az elfojtott érzések biztonságos kiengedése.

Gyakorlatok:

- Napi 10–15 perc „érzelem-idő”
 - sírás, írás, zene
 - Levélírás (nem elküldeni!)
 - Mondd ki mindazt, amit ott nem lehetett
 - Engedd meg a **haragot is** – információt hordoz.
-

4. hét – Önhibáztatás elengedése

Cél: Kilépni a „velem van baj” narratívából.

Gyakorlatok:

- Írd le:
 - Mit tettél meg **jó szándékkal**
 - Mit tanultál ebből
 - Kognitív átkeretezés:
 - ☐ „Túl érzékeny vagyok”
 - ☐ „Érzékeny vagyok, és ez érték”
 - Minden nap: 1 dolog, amiért büszke vagy magadra
-

5. hét – Önbecsülés újraépítése

Cél: Visszatalálni önmagadhoz.

Gyakorlatok:

- „Ki voltam előtte?” lista
- Testi öngondoskodás:
 - alvás, mozgás, érintés (pl. masszázs, forró zuhany)
- Mini-sikerek tudatosítása

☐ Az önbecsülés **nem magabiztosságból**, hanem következetes önvédelemből nő.

6. hét – Kötődési minták felismerése

Cél: Ne ugyanazt a kapcsolatot ismételd.

Gyakorlatok:

- Vizsgáld meg:
 - Mi volt ismerős ebben a kapcsolatban?
 - Mit „kellett kiérdemelni”?
 - Írj egy listát:
 - ☒ vörös zászlók
 - ☐ zöld zászlók
-

7. hét – Új jövőkép & egészséges kapcsolatok

Cél: Reményt és irányt adni.

Gyakorlatok:

- Ideális kapcsolat leírása (érzésekben!)
 - Gyakorold a lassítást:
 - nem kell azonnal megnyílni
 - Figyeld: biztonság, következetesség, empátia
-

8. hét – Integráció & megerősítés

Cél: Megerősíteni, amit tanultál.

Gyakorlatok:

- Mit tudsz most, amit akkor nem?
 - Saját „önvédelmi ígéret” megfogalmazása
 - Szertartás:
 - gyertya, séta, elengedő levél
-

☐ Fontos emlékeztetők

- A gyógyulás **nem lineáris**
 - Hiányozhat az, aki bántott → ez **kötődés**, nem bizonyíték
 - Nem kell megbocsátanod ahhoz, hogy továbblépj
-

Ha szeretnéd, a következőben tudok:

- ☐ személyre szabott verziót (pl. narcisztikus kapcsolat után)
- 📅 napi napló-kérdéseket
- ☐ ♀ meditációkat / megerősítéseket
- 🚩 vörös zászló felismerő listát

Mondd, mire lenne most a legnagyobb szükséged 🌸

szeretnék napi napló kérdéseket és meditációkat

Nagyon jó választás ☐

Összeállítottam neked egy **14 napos, gyengéd napló + meditáció csomagot**, kifejezetten mérgező kapcsolatok utáni gyógyulásra. Nem kell „jól csinálni” – elég, ha **jelen vagy**.

Használhatod reggel vagy este, napi kb. **15–25 perc**.
