

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **A Program**



Szia!

Köszöntelek a Kerülj Közelebb Magadhoz mini programban! Ebben a PDF dokumentumban eléred a program anyagát:

- a felvett videókat
- a letölthető munkafüzeteket és a
- külön felvett önszeretetet jóga nidrát is.

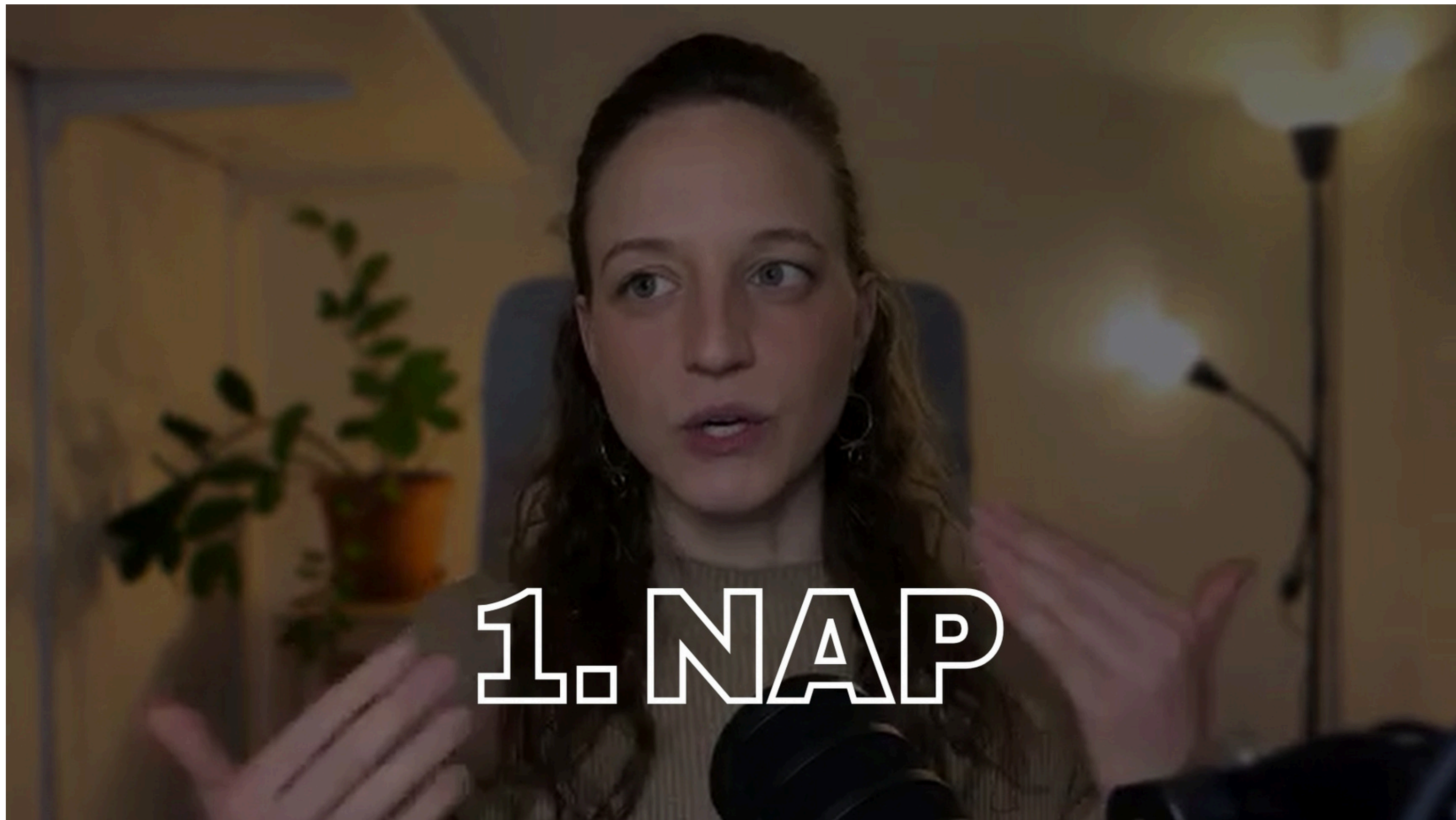
A képekre vagy a kiemelt linkekre kattintva nyithatod meg a tartalmat. A YouTube videók alatti komment szekcióban tudsz reflektálni az adott napokra és elküldeni nekem az élményeidet.

Kívánok Neked csodás utat!

Vera

**KARUNA**  
JÓGA NIDRA

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **1. NAP**



## **A videóhoz KATTINTS IDE.**

Az első napon egy belső megérkezéssel kezdünk, és egy vezetett vizualizáción keresztül kapcsolódtunk a Szerető Szívünkhöz. Azzal indítunk, hogy ne fejben próbáljunk megérteni mindent, hanem testben és szívben figyeljünk arra, hogy jelenleg hol tartunk önmagunkkal való kapcsolatban. Ez a találkozás megmutatja, hogy mennyire vagy most nyitott saját magad felé, milyen a belső szeretet jelenléte, és hogy a Szerető Szíved közelebb jön-e, vagy még távolságot tart.

Innen lépünk tovább a megbocsátás témájába. Felfedezzük, hogy a megbocsátás nem gyengeség, nem elnyomás, és nem azt jelenti, hogy mindent rendben lévőnek kell látnunk. A megbocsátás egy belső energetikai felszabadítás, ahol visszavesszük azt az erőt és kapacitást, amit eddig a múltbeli fájdalmak, történetek és érzelmi aktivációk kötöttek le bennünk.

# Kerülj Közelebb Magadhoz - 1. NAP

Megnézzük, hogy ami még mindig triggerel minket, az nem egyszerűen a múlt része, hanem sokszor még mindig az identitásunk részeként él bennünk.

A nap egyik legfontosabb része a szeretet egyenletének feltérképezése. Arra invitálalak Téged, hogy őszintén nézz rá: milyen feltételekhez kötöd azt, hogy szeresd magatokat. Miből áll össze az a belső képlet, amit tudattalanul futtatsz? Például, hogy csak akkor gondolod magad szerethetők, ha jól teljesítesz, ha nem okozol problémát, ha erős vagy, ha másokat helyezed magatok elé... Ezt nem ítékezésből nézzük meg, hanem azért, hogy végre tudatosuljon az, amit eddig automatikusan működtettél.

Ezután továbbmegyünk a szülői és generációs minták felé, és ránézünk arra, hogy ezt a szeretet egyenletet nem a semmiből kaptuk. Fontos megértenünk, hogy a szüleink és a felmenőink is a saját mintáikból szerettek, a saját hiányaikból, kapacitásukból és sebeikből működtek.

Nem azért nézünk rá erre, hogy felmentsünk bárkit, hanem hogy megszűnjön bennünk az a gyermeki várakozás, hogy majd egyszer valaki kívülről oldja meg helyettünk ezt a kapcsolatot. Itt érkezünk meg a radikális felelősségvállalás gondolatához, ami így szól: "Nem a mi hibánk, amit kaptunk, de a mi felelősségünk, hogy mit kezdünk vele."

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **1. NAP**

A beszélgetés végén mélyebbre megyünk a harag identitásába és a büntetéshez való ragaszkodás pszichológiájába. Megnézzük, hogyan ad a harag erőt, kontrollt és egyfajta védelmet, miközben közben megakadályozza, hogy valóban nyitottak és sebezhetőek legyünk.

Megértjük azt is, hogy sokszor nem is a fájdalomhoz, hanem a büntetés igényéhez ragaszkodunk, mert az ad egy illúziót arról, hogy visszaszerezzük az irányítást. Itt kezdett kirajzolódni az is, hogy a megbocsátás nem ugyanaz, mint az újrakapcsolódás: először a belső energetikai reakciót tisztítjuk meg, és csak utána tudunk tisztán dönteni a kapcsolódásról.

A nap végén összeáll bennünk az érzelmi tisztítás folyamata, és megérkezünk arra a pontra, ahol a megbocsátás az első kapuként kinyílik önmagunk felé. Nem azért bocsátunk meg, mert a múlt nem számított, hanem azért, mert mi számítunk magunknak annyira, hogy nem akarjuk tovább ugyanazt a terhet cipelni.

**[Az 1. nap munkafüzetéhez KATTINTS IDE.](#)**



# Kerülj Közelebb Magadhoz - **1. NAP**

A Szerető Szívvel való találkozást újra gyakorolhatod a külön felvett hanganyaggal. Arra kérlek, hogy ezt csak akkor tedd meg, ha a szerető Szerető Szíved "IGEN"-t mondott találkozásra és szeretnéd mélyíteni a kapcsolatot. Ellenkező esetben először haladj tovább a programban, dolgozz a megbocsátáson, az elengedésen, az elfogadáson. Majd amikor a program végére értél és úgy érzed változott benned valami, újra - de elvárások nélkül - próbáld meg a találkozót. Sürgetés nélkül térj vissza ehhez a gyakorláshoz és engedd a Szerető Szívednek, hogy a saját ritmusában nyíljon ki. Kellemes gyakorlás és jó utat kívánok Neked!



**[A videóhoz KATTINTS IDE.](#)**

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **2. NAP**



## **A videóhoz KATTINTS IDE.**

A második napon az elengedéssel kezdünk. Egy vezetett Fényportál-gyakorlattal megtapasztaljuk azt, hogy az elengedés nem kell energiavesztéssel járjon, hanem lehet egy energetikai átalakítás: \* amit eddig haragként, feszültségként vagy fájdalomként hordoztunk, azt meg tudjuk tisztítani és vissza tudjuk forgatni életerővé.

Innen lépünk át az elfogadás témájába. Ránézünk arra, hogyan kötjük az önelfogadást feltételekhez, és hogyan tart minket távol önmagunktól a perfekcionizmus mint belső védekezési minta. Átbeszéljük, hogy a tökéletesség hajszolása sokszor nem fejlődés, hanem halogatott önkapcsolódás.

Ezután az árnyékmunkáról és a karmáról beszélünk. A karma nem büntetés, hanem ismétlődő minta, amit addig futtatunk, amíg tudatosabb választ nem adunk rá.

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **2. NAP**

Felismerjük, hogy az önszabotázs, a túlalkalmazkodás vagy az önelhagyás nem hibák, hanem feldolgozatlan érzelmi lenyomatok. Megérkezünk a karuna szemléletéhez: az együttérzéshez, ami cselekvésben jelenik meg. Az önfogadás nem azt jelenti, hogy mindent szeretünk magunkban, hanem hogy nem fordulunk el magunktól akkor sem, amikor nehéz szembenézni azzal, amit találunk.

Innen térünk át az önbecsülés, a belső mércék és a határok témájába. Letisztázzuk: a mérce az, ahogyan magammal bánok, a határ pedig az, amit kifelé képviselek. A határ csak akkor hiteles, ha belső önbecsülés áll mögötte – különben védekezés vagy büntetés lesz belőle. Ránézünk a szülői mintákra, a tekintélyhez való viszonyunkra, és arra, hogyan tanultuk meg (vagy nem tanultuk meg) megtartani a saját szavunkat.

Innen érkezünk meg a személyes erőnkhez: amikor tisztelet nem kívülről érkezik, hanem abból születik, ahogyan következetesen bánunk önmagunkkal. A nap végére összeáll a folyamat: elengedés → elfogadás → árnyékmunka → együttérzés → önbecsülés → mércék → határok.

**[Az 2. nap munkafüzetéhez KATTINTS IDE.](#)**



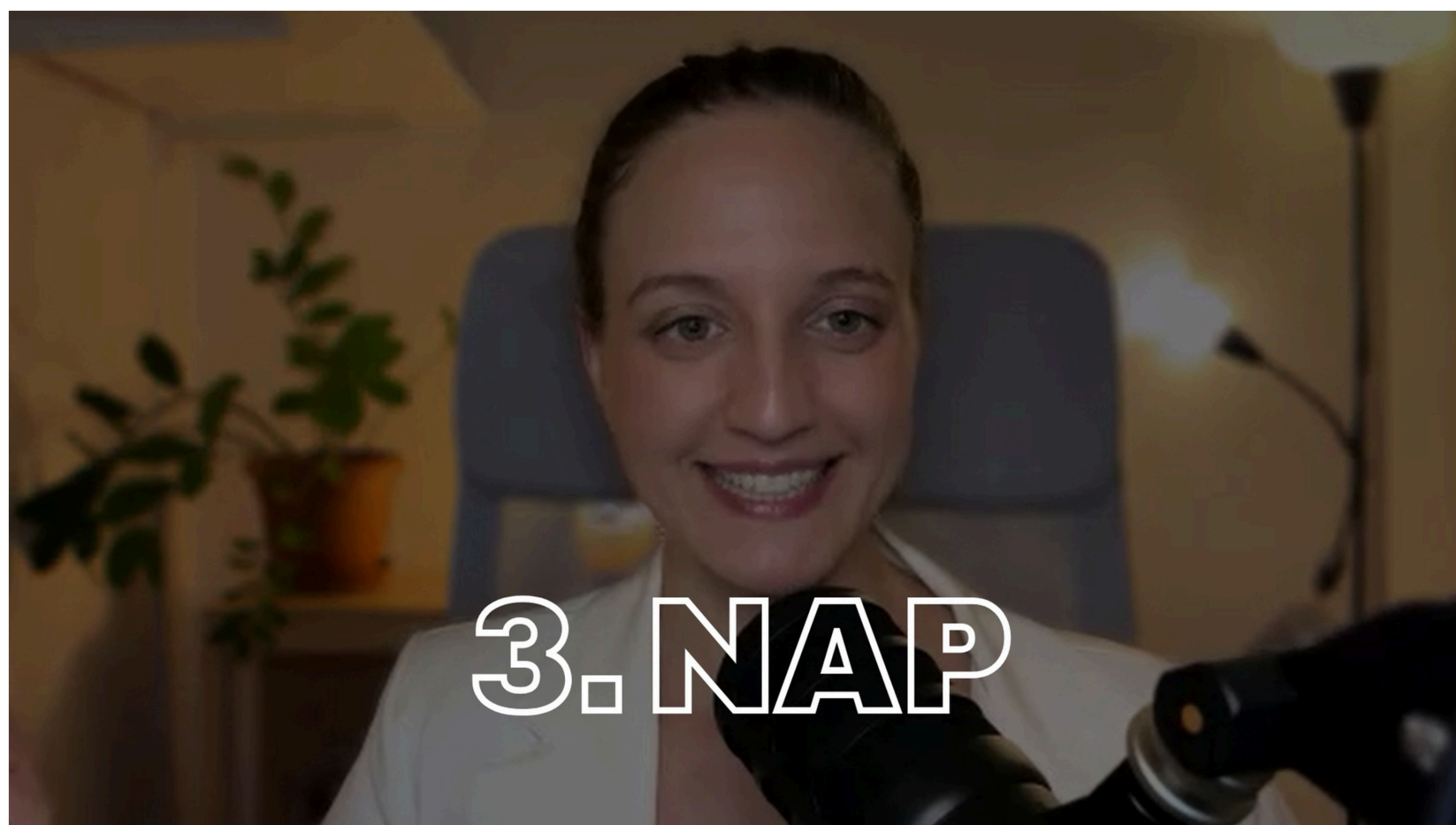
# Kerülj Közelebb Magadhoz - **2. NAP**



## **A videóhoz KATTINTS IDE.**

A fényportál vizualizációt megtalálod külön felvett hanganyagként, mert tanácsos ezt a technikát újra és újra gyakorolni addig, amíg rutinoddá válik és képes vagy alkalmazni egy-egy adott élethelyzetben is. Először nyugodtan gyakorold ezt kicsit kevésbé triggerelő emlékekkel, akár egy hétköznapi frusztrációval. Majd próbáld ki esetleg élesebb helyzetekben és nehezebb témáknál. Nem gond, ha nem sikerül elsőre, vagy először mégis elvisz az érzelmi ár, "mint régen". Ha már eszedbe jut, hogy "mit lehet tenni", amikor éppen érzelmes vagy, már az is haladás. És szépen lassan egy-egy érzelmi reakció és válasz között megnyílik a tér, mely térben képes leszel szabályozni az érzelmeidet. Talán később már vizualizáció nélkül is. Ez a vizualizáció ennek a belső mechanizmus kialakulásának teremt teret. Sok sikert! Bátran oszd meg a videó komment szekciójában a tapasztalataidat! Ölelés, Vera

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **3. NAP**



## A videóhoz KATTINTS IDE.

A harmadik nap megérkezünk az önszeretet egyik legmélyebb rétegéhez: a szeretet megéléséhez és megtartásához. Arról beszélünk, hogy a szeretet nem pusztán érzés, hanem döntés és elköteleződés önmagunk felé. Megnézzük, miért félünk sokszor közelebb kerülni magunkhoz, hogyan kapcsolódik az elköteleződéstől való félelem a csalódástól való félelemhez, és hogyan tudunk idegrendszeri kapacitást építeni ahhoz, hogy nyitottak maradjunk.

Végigmegyünk az 5 szeretetnyelven, hogy felismerjük, milyen módon tudunk leginkább szeretetet adni és befogadni – másoktól és saját magunktól is. Ránézünk a szeretet biokémiájára, és arra, hogyan támogatja a jóga és a jóga nidra az idegrendszeri biztonságot, a töltődést és a belső kapcsolódást.

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **3. NAP**

Ezután megérkezünk a csalódás témájához: hogyan jelenik meg, miért ennyire fájdalmas, és hogyan válhat a lelki növekedésünk egyik legfontosabb kapacitásedzésévé. Megtanuljuk szétválasztani az érzelmi energiát és az információt, hogy ne omoljunk össze, és ne forduljunk el magunktól a nehéz pillanatokban.

Innen jutunk el az önvezetéshez: ahhoz a belső erőhöz, amely megtart bennünket akkor is, amikor nincs motiváció, amikor hibázunk, vagy amikor visszaesünk régi mintákba. Megnézzük, hogyan formálódik ebből egy új identitás – egy önmagáról gondoskodó, önbecsüléssel élő ember képe. A nap végén megismerkedünk a lélekkommunikáció 5 lépésével, amely segít szeretetteljesen és tisztán kommunikálni belső döntéseinket – önmagunk felé és kapcsolatainkban is. A harmadik alkalom íve: szeretet mint döntés → elköteleződés → szeretetnyelvek → befogadás → biokémia → csalódás → kapacitás → önvezetés → identitásváltás → lélek kommunikáció.

**[Az 3. nap munkafüzetéhez](#)**  
**[KATTINTS IDE.](#)**

**[A szeretetnyelv teszthez](#)**  
**[KATTINTS IDE](#)**



# Kerülj Közelebb Magadhoz - **4. NAP**



## **A videóhoz KATTINTS IDE.**

Ez a záró nap egy mély, belső Jóga Nidrával indul, amelyben nem csak pihenünk, hanem emlékezünk is. Visszatérünk a szerető szív teréhez, és egy olyan belső utazáson megyünk végig, ahol a megbocsátás, az elfogadás és a bizalom nem elméleti fogalmak maradnak, hanem közvetlen testi-szomatikus élménnyé válnak. A gyakorlás finoman lecsendesíti az elmét, megtisztítja a szív terét, és egy időtlenebb nézőpontból enged ránézni az életünkre, a történeteinkre és arra, hogyan kapcsolódunk önmagunkhoz.

A Nidra egyik legszebb íve az, ahogyan a kezeken keresztül dolgozunk a generációs kapcsolódással. A saját testünk szeretetteljes észleléséből indulunk, majd megjelenik az anya, a nagymama, a női vonal, a családi láncolat, és mindaz, amit hordozunk magunkban belőlük.

# Kerülj Közelebb Magadhoz - 4. NAP

Ez a rész nem vádol, nem elemez túl, hanem teret nyit arra, hogy más szemmel lássuk a terheket, a hiányokat, a félreértéseket és az örökségeket. A gyakorlás végül visszavezet saját magunkhoz, a szívbe, ahol a szankalpa is megszületik: nyitott szívvel fordulunk magunk felé.

A Jóga Nidra után a nap átvált egy integráló, tisztázó beszélgetésbe. Itt a kérdések mentén összeáll az egész program íve. Szó esik arról, hogyan alakul át a félelem reménnyé, a remény hitté, majd bizalommmá és önbizalommmá.

Megnézzük azt is, hogyan tud nőni az idegrendszeri kapacitásunk, mit jelent valóban teret adni az érzéseknek, és hogyan válik a gyakorlás által egyre befogadóbbá a rendszerünk. Nem egyetlen „megoldó” technika kerül a fókuszba, hanem az a lassú, ismétlésen alapuló belső építkezés, amely fokozatosan megtartóbbá tesz bennünket.

A beszélgetésben előkerül a rugalmas határok és rugalmas mércék témája is. Ez a nap itt nagyon szépen lezárja az előző napok munkáját: nem merev szabályokról van szó, hanem arról, hogy a saját kapacitásunkhoz igazodva, lépésről lépésre emeljük a belső szintünket. Nem egyik napról a másikra kell „új emberré” válni, hanem apró, őszinte döntésekkel haladni saját magunk felé. Ez a hozzáállás teszi fenntarthatóvá az önszeretetet.

# Kerülj Közelebb Magadhoz - **4. NAP**

A nap végén a gyakorlati keretek is helyet kapnak: elhangzik, hogyan él tovább ez a munka a Kerülj Közelebb Magadhoz programban és a Progresszív Pihenés terében. Így ez a negyedik alkalom egyszerre lezárás és kapu: lezárja a négy nap közös ívét, miközben megmutatja, hogyan lehet ezt a kapcsolódást hosszabb távon is mélyíteni, integrálni és élni.

[Az 4. nap munkafüzetéhez KATTINTS IDE.](#)



[A külön felvett jóga nidra gyakorláshoz KATTINTS IDE.](#)

