



Anya
szerviz

GOODBYE 2020, HELLO 2021!

ÉVVÉGI LÉLEKERŐSÍTŐ



30 NAPOS KIHÍVÁS 1. RÉSZ

WWW.ANYASZERVIZ.HU

ANYA SZERVIZ © MINDEN JOG FENNTARTVA



Különleges év van lassan mögöttünk.

Mindannyiunkra így vagy úgy, hatással volt. 2020. január elsején álmosan, a kávémat kortyolva még nem is sejtettem, mi vár rám. Hogy ez az év is felkerül a legnehezebb, de egyben legtanulságosabb időszakaim listájára.

Szétestem és újra összeraktam magam, meghaltam és újjászülettem már számtalanszor, de utólag semmit sem bánok. Minden egyes nehéz helyzet, kihívás csak hozzátett ahhoz, aki vagyok.

Talán te is hasonlóan érzel...

Lassan véget ér az egyik legfurcsább év: 2020, ami során újabb és újabb váratlan helyzetekhez kellett alkalmazkodunk. Olyanokhoz, amelyeket még sosem tapasztaltunk. Vannak veszteségeink és nyereségeink. És mindezt a legkülönbözőbb érzések kísérték. Félelem, csalódás, fájdalom, és persze öröm, felszabadultság. Emberi világunkban az ellentéteknek óriási szerepük van. A világoshoz elengedhetetlen a sötétség. Akkor vesszük észre, hogy boldogok vagyunk, ha már voltunk boldogtalanok. Akkor tudjuk értékelni az egészséget, ha már volt, hogy elvesztettük. Így életünknek elengedhetetlen része a fájdalom, a nehézségek. Ezekből tanulunk a legtöbbet, ezek tesznek erőssé.

De csak akkor, ha ezt az utat választjuk. Mindig két lehetőségünk van: szenvedünk és áldozatként tekintünk magunkra, vagy megkeressük a nehézségeink értelmét, és előnyt kovácsolunk belőlük. A döntés rajtad áll. Ez az év, bár sokan azt hiszik, sem telt el hiába. Nincs szükség arra, hogy kidobjuk a kukába. Életünk szerves része, amelynek tanulságait érdemes levonnunk.

Egy belső utazásra invitállok, amely során rendet tehetsz a 2020-as év tapasztalatai között. A december bár sokaknál a megfeszített tempóról, az ajándékok utáni szaladgálásról szól, talán a legalkalmasabb a befelé fordulásra, arra, hogy egy kicsit vissza és magunkba tekintsünk.

Tarts velem!

Pethő Orsolya, pszichológus

HOGYAN TUDOM A 30 NAPOS KIHÍVÁST TELJESÍTENI?

1

Csináld meg a feladatokat! Az első részében az elmúlt évet értékelheted, visszatekinthetsz különféle szempontok alapján, nemcsak a külső, de a belső történésekre is. Időt szánunk mind a jó, mind a nehéz pillanatokra. Mindkettő hozzájárul a fejlődésedhez, még ha ezt most nehéz is elfogadnod.

A második részben előre tekintünk és megálmodjuk, majd megtervezzük a jövőt. Energiát kell szánni arra, amit szeretnél! Honnan tudná az univerzum, hogy mire vágysz, ha folyton azzal vagy elfoglalva, mi az, ami ép bánt téged? Számtalanszor megtapasztaltam már, hogy a jól kidolgozott jövőnek nincsen más esélye, mint az, hogy megvalósuljon.

2

3

Nézd meg a videókat! Ezekről e-mailben kapsz majd értesítést. Igyekszem egy kicsit személyesebb formában is segíteni, motiválni téged és megosztani a tapasztalataimat.

Keress egy nyugodt helyet és csináld végig az imaginációs gyakorlatokat! Álmodni muszáj! Ha el sem tudod képzelni a vágyaidat, hogy már megvalósultak akkor esélyük sincs.

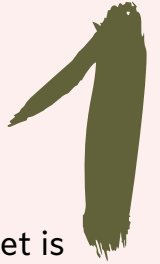
4

5

Írd meg, ha elakadtál, vagy szeretnéd a tapasztalataidat megosztani velem!
orsolya.petho@anyaszerviz.hu

Keress meg, ha úgy érzed személyes segítségre van szükséged:
203238908

6



AZ IDEI ÉV LEGJOBB PILLANATAI



Kezdjük valami pozitívvval! Bár sok nehézséget is hozott ez az év, biztos vagyok benne, hogy voltak jó pillanatok is. Vagy épp csodások, szerelmesek, gyönyörűek, meghatóak, viccesek. Idézd fel ezeket a helyzeteket a lehető legrészletesebben, mintha csak most történnének! Lásd, amit akkor láttál, halld, amit akkor hallottál, és érezd, amit akkor éreztél! Nekem elsőre az jutott eszembe, amikor sok hét elszigeteltség után megöleltük egymást a barátnőmmel. Vedd sorra a kisebb és nagyobb boldogságpillanatokot 2020-ból!

Írd le ezeket!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ ÉV NEHÉZ PILLANATAI



Tudom, hogy legszívesebben elfelejtenéd a legrosszabb, legnehezebb pillanatait az évnek. Ha így van, akkor ez azt is jelenti, hogy még nem tudtad őket feldolgozni. Emlékeznünk kell ezekre az élményeinkre is, hogy a megfelelő polcra kerülhessenek aztán fel. Talán még nem világos, mi értelme volt a kihívásaidnak, de biztos lehetsz benne, hogy nem hiábavalók. Vedd sorra az év nehézségeit, és írd le!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

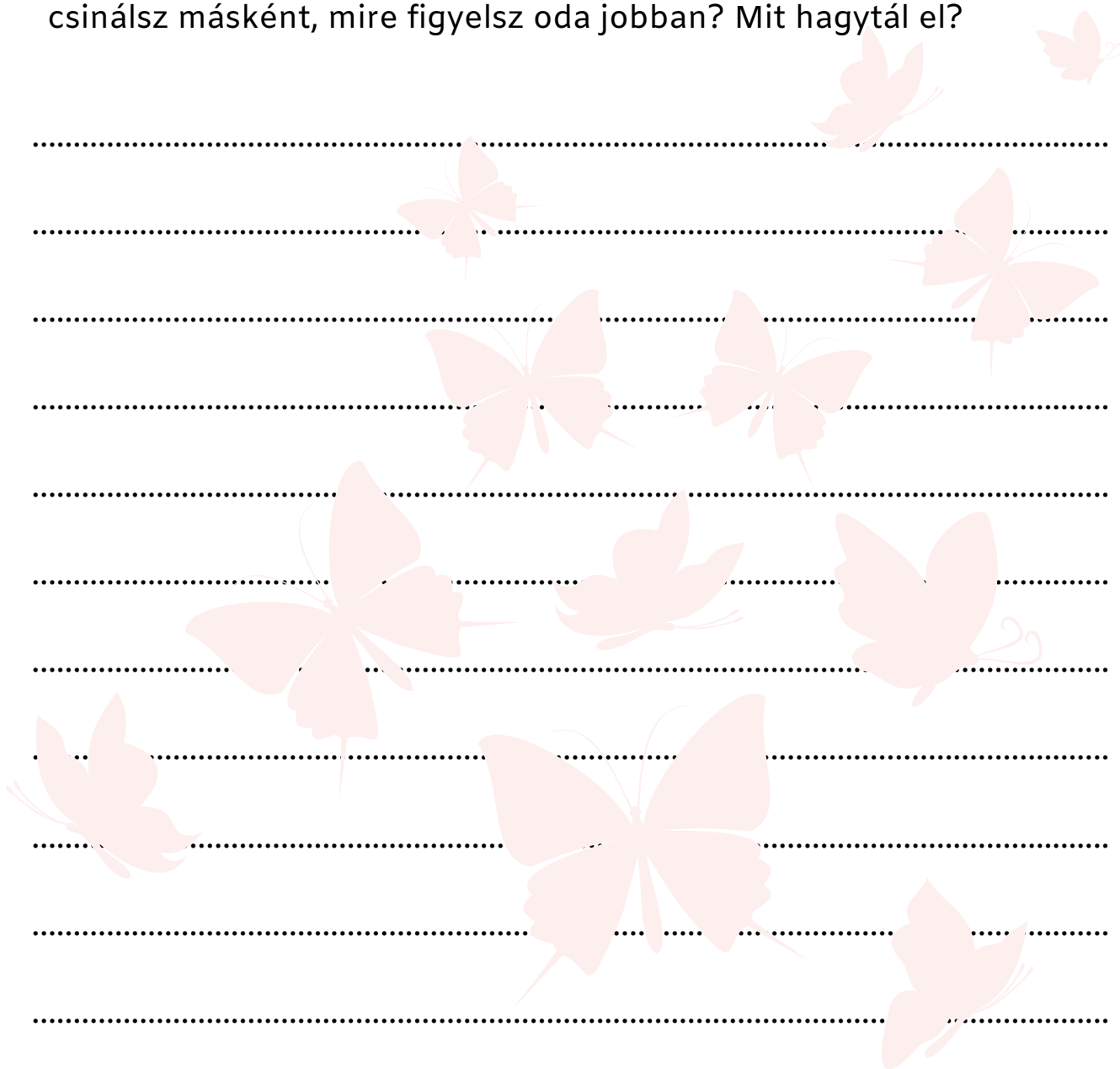
.....

.....

.....

MIBEN VÁLTOZTÁL AZ ÉV SORÁN?

Biztos vagyok benne, hogy téged sem hagyott érintetlenül ez az év. Sok mindent át kellett gondolnunk, át kellett értékelnünk. Néha nehéz észrevennünk magunkon a változást, mert már az tűnik természetesnek, amilyenek most vagyunk. De gondolkodj el egy kicsit, mit gondolsz, látsz másként, mint tavaly ilyenkor? Miben, hogyan fejlődöttél, értél? Mit értékelsz jobban, mi számít kevésbé? Mit csinálsz másként, mire figyelsz oda jobban? Mit hagytál el?



A series of ten horizontal dotted lines for writing, decorated with several light pink butterfly illustrations scattered across the page.

KAPCSOLATAIM

Talán az emberi kapcsolataid is sokat változtak ebben az évben. Lehetnek olyanok, akikkel szorosabbra fűztétek, s talán olyanok is, akikkel lazább lett, vagy meg is szűnt a kapcsolatotok. Gondold végig, hogy a körülötted lévő emberekhez fűződő viszonyod hogyan és miért lett más! Az is lehet, hogy benned változott valami és egyszerűen jobban megbecsülöd az értékes viszonyokat és elengedted, amelyeknek már lejárt az ideje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JUTALMAZD MEG MAGADAT!

Mindannyian értékesek vagyunk, csak meg kell találnunk azt a közeget, ahol ezt meg tudjuk élni. Azt szoktam mondani a klienseimnek, hogy képzeljék magukat el, egy hatalmas puzzle játék egyik elemeként.

Akinek megvan a maga helye.

Akit nem lehet helyettesíteni, és ha hiányzik onnan, az bizony nagy hiba.

Mert csakis ő az, aki be tudja tölteni azt az űrt.

Igen, te is értékes vagy, és megvan az a közeg, amiben ezt meg is tudod élni. Ám ehhez önismeretre van szükség, ami már a saját felelősségünk. Rá kell találnod önmagadra, hogy tudd, hová való vagy, honnan hiányzol.

De most ünnepelni fogunk! Mégpedig téged!

Hogyan, mivel tudnád megjutalmazni magadat? Élmény? Egy jó könyv? Egy megnyugtató relaxáció? Ha abbahagynád legalább egy órára önmagad szapulását, a másokhoz való hasonlítgatást? Ha végre szánál időt arra, hogy sétálsz egyet a legjobb barátnőddel?

Jutalmazd meg magadat, pusztán azért, mert vagy! Csak próbáld ki!

MIN NEVETTEM A LEGJOBBAKAT?

11

Akármennyi szomorúságot és aggodalmat hozott az év, biztosan tudtál nevetni is. Rengeteg vicc keringett a karanténról, sokat viccelődtünk a maszkviseléssel kapcsolatban, és sokszor már csak a kínjainkon neveltünk. Nyáron jó volt újra együtt lenni, egy kicsit elfeledkezni mindenről. Mi nevetetett meg téged idén?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIT SZERETNÉK MEGTARTANI, ÁTVINNI 2021-RE

Akármilyen nehéz is volt ez az év, sok tanulsággal szolgált mindannyiunk számára. A kikényszerített helyzet, amiben nem tudtuk a régi, bevált szokásainkat továbbgyakorolni, a rutint fenntartani új, kreatív megoldásokra ösztönzött minket.

Rugalmasabbá váltunk, megtanultunk ilyen körülmények között is élni. Amikor kikerülünk a komfortzónánkból, lehetőséget kapunk arra, hogy valami újat megtapasztaljunk magunkról, másokról, az életről. A szokásaink - bár biztonságot adnak. - vakká és süketé tesznek minket. Valójában akkor kezdünk el igazán élni, amikor kilépünk a megszokottból. Gondolj át, mi az, amit szeretnél megtartani ezen év tanulságaiból, új szokásaiból, érzéseiből, illataiból, érzéseiből!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....