



TANTRIK AKADEMIA: INTIMITÁS, PÁRVÁLASZTÁS ÉS
PÁRKAPCSOLAT ÚJ ALAPOKON,

3. HÓNAP

MUNKAFÜZET:

ÖNSZERETET GYAKORLATBAN

Ez az írásos feladat a prezentációban említett **önszeretet-gyakorlat** elmélyítését szolgálja. Szánj rá időt, adj magadnak teret és nyugalmat hozzá.

Ez **nem egy egyszeri feladat** – bármikor visszatérhetsz hozzá, újra átgondolhatod, új érzéseket és felismeréseket írhatasz hozzá. Akár **2-3 havonta érdemes újra elővenni**, hogy megnézd, hol tartasz most, miben fejlődöttél, ill. hol van még lehetőség a fejlődésre.

Nem kell együltő helyedben befejezni – nyugodtan hagyd időt magadnak, akár több nap alatt is végigmehetsz rajta.

Gyakorlat: Levél önmagadhoz

1. lépés – Öszintesség

Írd össze azokat a területeket, ahol **nem szeretted vagy bántottad magad** a múltban.

Haladj végig a különböző területeken:

- **Fizikai szinten**
(pl. táplálkozás, sport, alvás, egészséges vagy egészségtelen szokások – túlevés, túlhajtás, alkohol, dohányzás stb.)

- **Érzelmi szinten**
(pl. negatív érzések önmagaddal kapcsolatban, önkritika, elhanyagolás, önsajnálát, önmagad határainak átlépése, ill. másoknak ugyanezek megengedése)
- **Mentális szinten**
(pl. romboló gondolatok magadról, túl sok megfelelés, önszabotázs, belső kritikus hang)
- **Kapcsolatokban / Intimitásban**
(pl. önfeladás, szégyen, vágyak elnyomása, tisztelet hiánya, határok figyelmen kívül hagyása)

2. lépés – Ígéreték

Írd le, mit fogsz ezután másként tenni.

Milyen **új döntéseket** hozol magadért?

➔ Pl. „Többet pihenek.” „Meghallgatom a belső érzéseimet.” „Tisztelem a határaitam.”

Cím: „**Ígéreteim önmagamnak...**”

3. lépés – Levélírás

Írj magadnak egy levelet, amiben megbocsájtod magadnak a múltat és ígéreteket teszel a jövőre nézve.

Használj konkrét példákat is, pl.:

„Megbocsátom magamnak, hogy éveken át figyelmen kívül hagytam a testem jelzéseit.”

„Megbocsátom magamnak, hogy engedtem másoknak átlépni a határaitam.”

Majd folytasd a 2. Pontban összeírt ígéretekkel:

Mit fogsz másképpen tenni a jövőben. Hogyan fogsz másképpen viszonyulni önmagadhoz.

Milyen új “szabályokat” állítasz fel másokkal szemben.”

4. lépés – Szertartás

Szánj rá időt.

Ülj le egy **bögre teával, forró csokival vagy pohár vízzel.**

Olvasd fel magadnak ezt a levelet hangosan, szeretettel és NAGYON NAGYON lassan, hogy minden egyes szava eljuthasson hozzád.

Ne csak egy monoton felolvasás legyen, amolyan “ezt a gyakorlatot is elvégeztem” módra, hanem engedd meg, hogy hassanak rád a gondolataid!

Ez a pillanat legyen egy **belső rituálé**, ahol elkezdődik az új kapcsolatod önmagaddal.

A levelet megtarthatod, és kedved szerint újból visszatérhetsz hozzá, esetleges módosításokkal kiegészítve.

Sok sikert hozzá,

Chandra