

AZ ÉN KORONAVÍRUS SEGÉLYDOBOZOM



ANA M GOMEZ

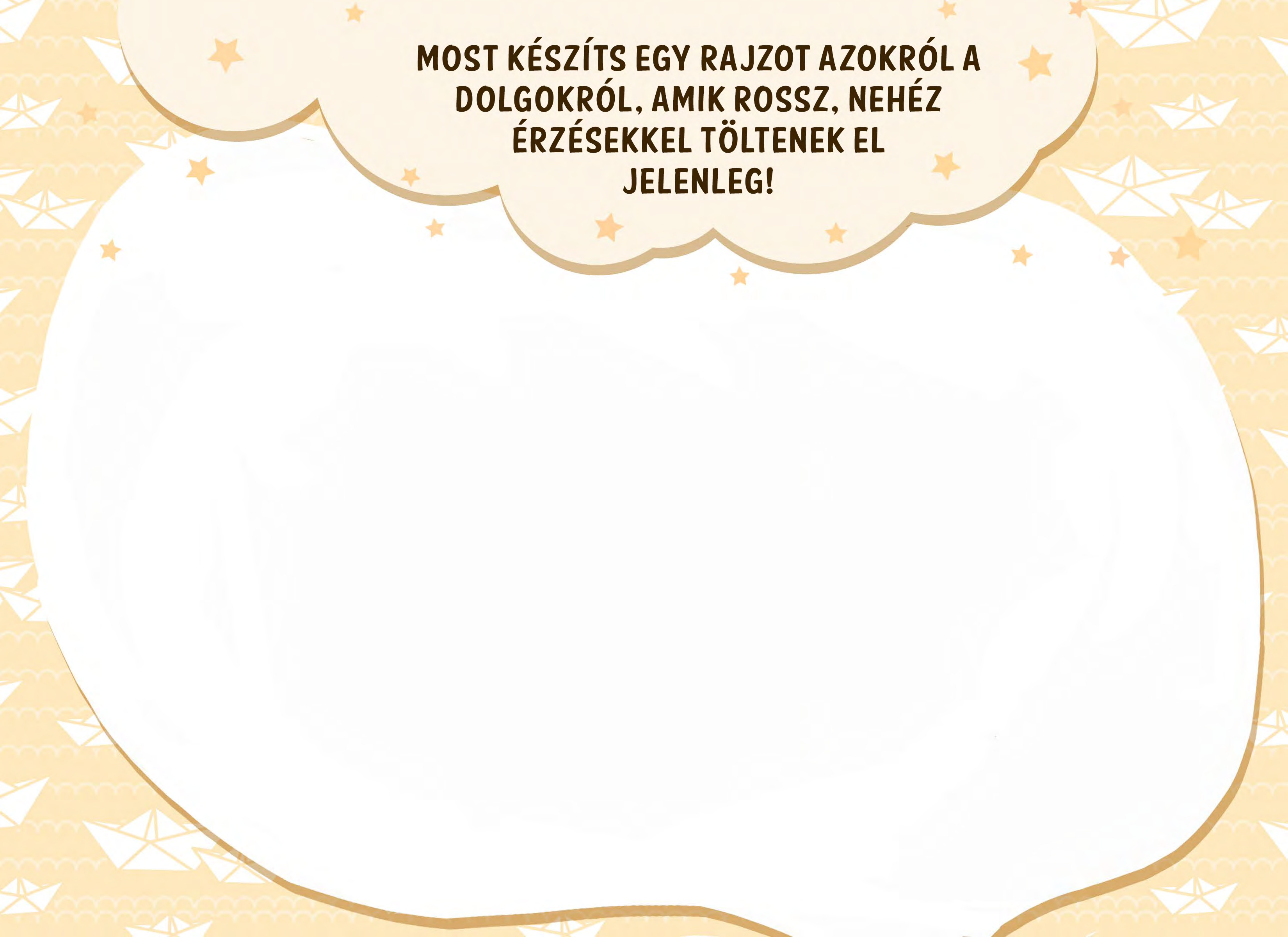
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020

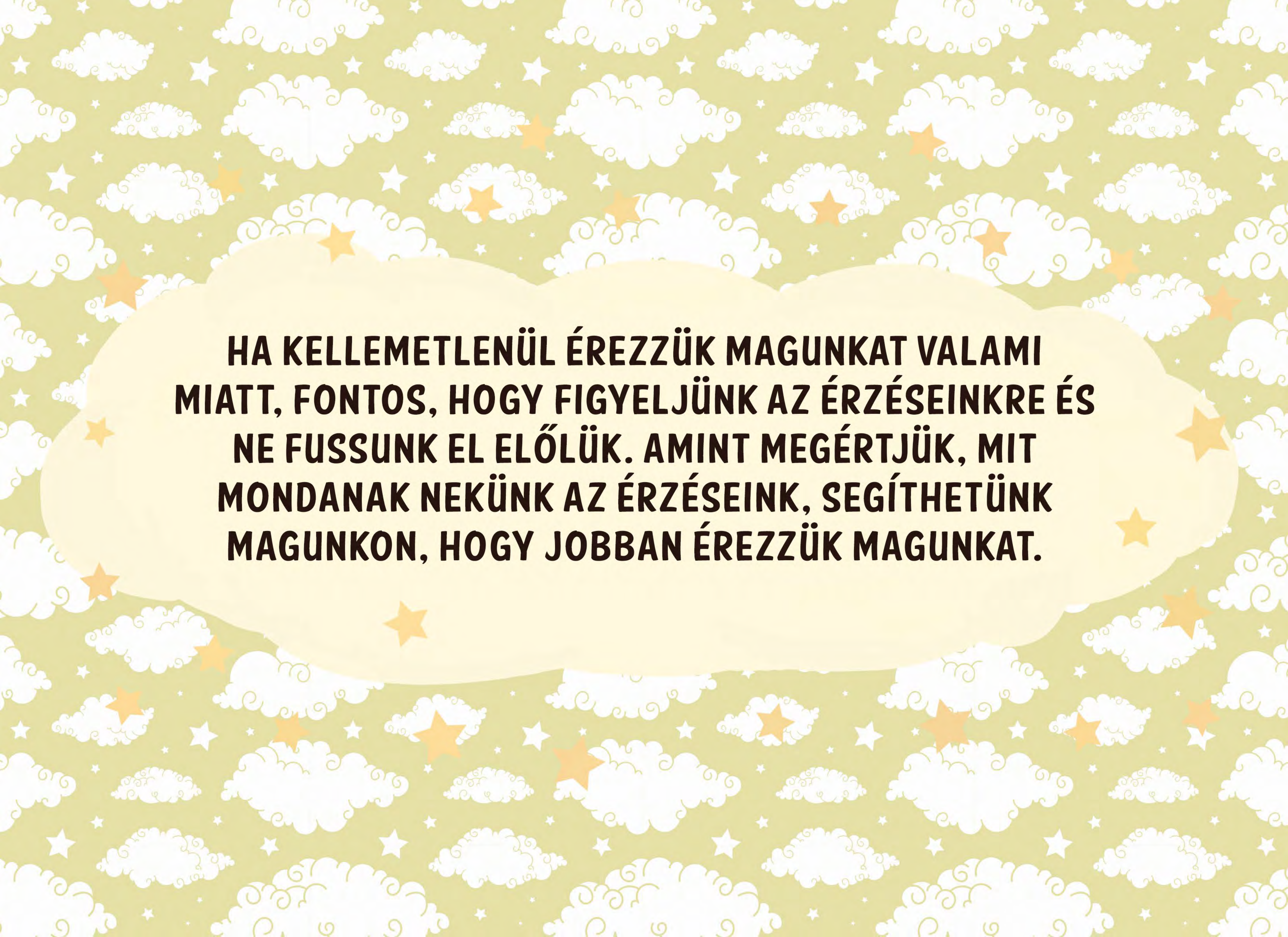
GRAFIKA: SERGIO AGUIRRE



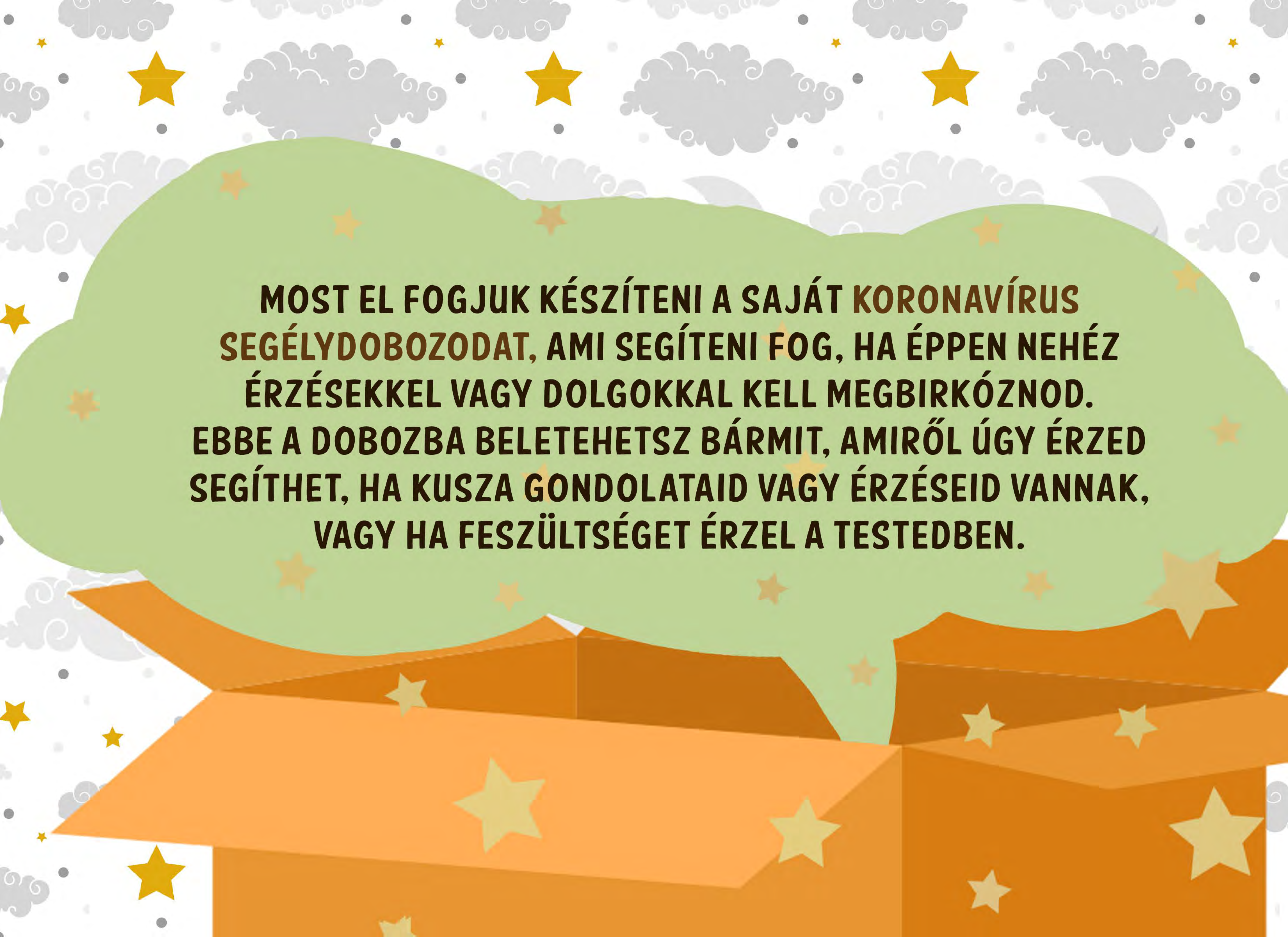
**A KORONAVÍRUS MEGJELENT A
BOLYGÓNKON ÉS EGY SOR
KÜLÖNFÉLE ÉRZÉST, GONDOLATOT
ÉS TESTI FESZÜLTSEGET HOZOTT
MAGÁVAL. LEHETSÉGES, HOGY
AGGÓDNI KEZDTÜNK SAJÁT
MAGUNK MIATT, VAGY AZOKÉRT,
AKIKET SZERETÜNK.**

**MOST KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZOKRÓL A
DOLGOKRÓL, AMIK ROSSZ, NEHÉZ
ÉRZÉSEKKEL TÖLTENEK EL
JELENLEG!**

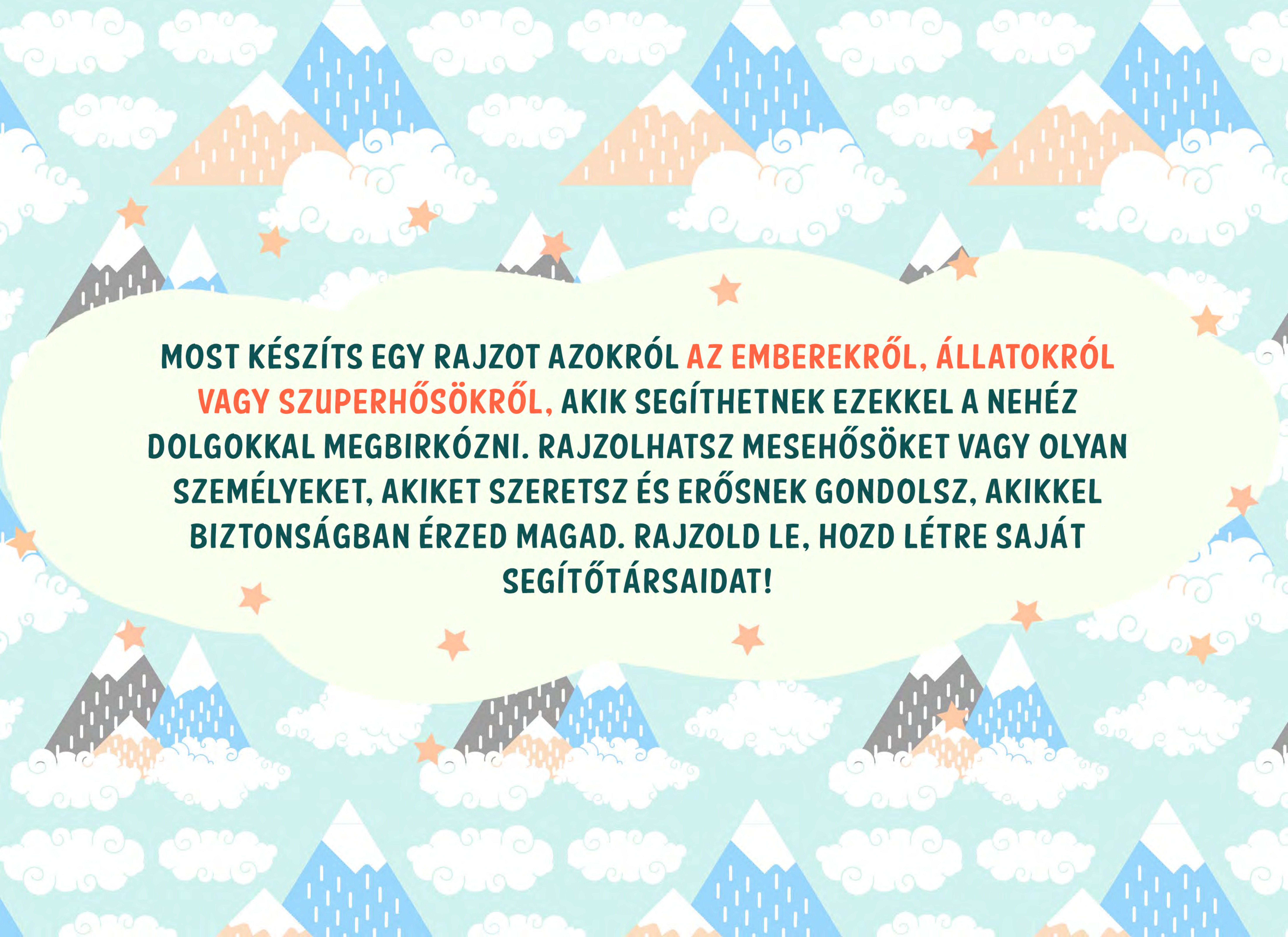




HA KELLEMETLENÜL ÉREZZÜK MAGUNKAT VALAMI MIATT, FONTOS, HOGY FIGYELJÜNK AZ ÉRZÉSEINKRE ÉS NE FUSSUNK EL ELŐLÜK. AMINT MEGÉRTJÜK, MIT MONDANAK NEKÜNK AZ ÉRZÉSEINK, SEGÍTHETÜNK MAGUNKON, HOGY JOBBAN ÉREZZÜK MAGUNKAT.




**MOST EL FOGJUK KÉSZÍTENI A SAJÁT KORONAVÍRUS
SEGÉLYDOBOZODAT, AMI SEGÍTENI FOG, HA ÉPPEN NEHÉZ
ÉRZÉSEKKEL VAGY DOLGOKKAL KELL MEGBIRKÓZNI.
EBBE A DOBOZBA BELETEHETSZ BÁRMIT, AMIRŐL ÚGY ÉRZED
SEGÍTHET, HA KUSZA GONDOLATAID VAGY ÉRZÉSEID VANNAK,
VAGY HA FESZÜLTSEGET ÉRZEL A TESTEDBEN.**



**MOST KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZOKRÓL **AZ EMBEREKRŐL, ÁLLATOKRÓL
VAGY SZUPERHŐSÖKRŐL**, AKIK SEGÍTHETNEK EZEKSEL A NEHÉZ
DOLGOKKAL MEGBIRKÓZNI. RAJZOLHATSZ MESEHŐSÖKET VAGY OLYAN
SZEMÉLYEKET, AKIKET SZERETSZ ÉS ERŐSNEK GONDOLSZ, AKIKKEL
BIZTONSÁGBAN ÉRZED MAGAD. RAJZOLD LE, HOZD LÉTRE SAJÁT
SEGÍTŐTÁRSAIDAT!**




**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A
SEGÍTŐTÁRSAIDRA GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY
RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**



**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST TEDD A RAJZOT, AMIT
KÉSZÍTETTÉL A SEGÉLYDOBOZBA!**

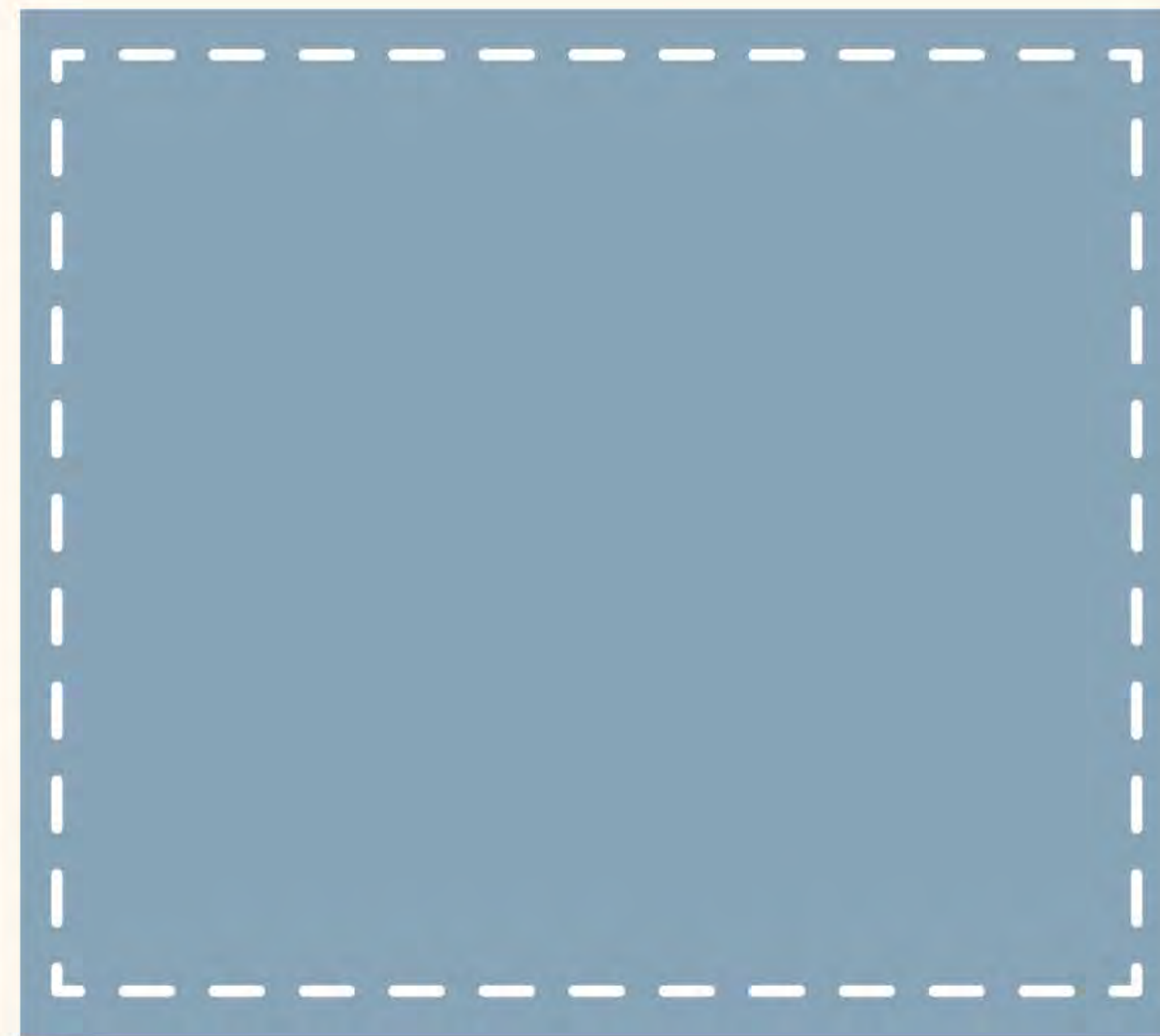


**MOST TALÁLD MEG A KEDVENC ÁLLATODAT, AKI TÁRS ÉS
SEGÍTŐ LEHET, AMIKOR NEHÉZ HELYZETEKKEL KELL
MEGBIRKÓZNOD. GONDOLJ ARRA AZ ÁLLATRA, AMELYIKKEL
ÚGY ÉRZED, HOGY BIZTONSÁGBAN VAGY, ERŐS VAGY ÉS
MEGVÉD TÉGED. MOST RAJZOLJ RÓLA EGY KÉPET VAGY
KÉPZELD MAGAD ELÉ!**

**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC ÁLLATODRA
GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**



**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A
LÁBAIDBAN? HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**



**MOST TEDD BELE A KEDVENC
ÁLLATODRÓL KÉSZÜLT RAJZOT A
DOBOZBA!**

**TALÁLD MEG A KEDVENC ÉVSZAKOD! A
NYÁR AZ? AZ ŐSZ? A TÉL? VAGY A
TAVASZ?
HA MEGVAN KÉSZÍTS EGY RAJZOT RÓLA!**



**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC ÉVSZAKODRA
GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**


**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A
LÁBAIDBAN? HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST TEDD A RAJZOT A
KEDVENC ÉVSZAKODRÓL A
SEGÉLYDOBOZODBA!**



**TALÁLD MEG A KEDVENC DALOD! DÚDOLHATSZ,
TÁNCOLHATSZ VAGY ÉNEKELHETSZ IS AKÁR.
HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR A KEDVENC DALODAT
ÉNEKLED VAGY TÁNCOLSZ RÁ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT
AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN?
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**




**MOST TEDD A RAJZOT A
KEDVENC DALODRÓL A
SEGÉLYDOBOZODBA!**

MOST TALÁLD MEG A KEDVENC SZÍNEDET! AZT A SZÍNT, AMI
SZÁMODRA NYUGALMAT ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT
SUGALL.

HA MEGVAN A KEDVENC SZÍNEDET, PRÓBÁLD KI A **SZÍNLÉGZÉST**,
ÉS KÉPZELD EL, HOGY A KEDVENC SZÍNEDET ÁLTAL MEGFESTETT
LEVEGŐT LÉLEGZED BE. ADDIG GYAKOROLD, AMÍG AZ EGÉSZ
TESTED ELÁRASZTJA A KEDVENC SZÍNEDET ÉS A VELEJÁRÓ
NYUGALOM ÉS BOLDOGSÁG.





**HOGY ÉRZED MAGAD, MIKÖZBEN A KEDVENC
SZÍNEDRE GONDOLSZ? KÉSZÍTS EGY RAJZOT AZ
ÉRZÉSEIDRŐL!**


**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST TEGYÉL A SEGÉLYDOBOZODBA EGY
OLYAN SZÍNŰ TÁRGYAT, MINT AMILYEN A
KEDVENC SZÍNE!**





**MOST TALÁLD MEG AZT A HELYET, AHOL
BOLDOG ÉS NYUGODT VAGY ÉS BIZTONSÁGBAN
ÉRZED MAGAD. EZ LEHET AKÁR EGY KÉPZELETBELI
HELY IS, DE OLYAN IS, AHOL MÁR JÁRTÁL.
KÉSZÍTS RÓLA EGY RAJZOT!**




**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR ERRE A BIZTONSÁGOS,
NYUGODT HELYRE GONDOLSZ? RAJZOLJ EGY KÉPET AZ
ÉRZÉSEIDRŐL!**

**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN,
MELYIK TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN?
HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**



**MOST
TEDD A BOLDOG, NYUGODT,
BIZTONSÁGOS HELYEDET A
SEGÉLYDOBOZODBA!**




MOST TALÁLD MEG A SZÍVED DALÁT! ADDIG ADDIG ÉNEKELD, AMÍG A DALOD ELÉRI AZOKNAK A SZÍVÉT, AKIK NEKED HIÁNYOZNAK VAGY AKIKET SZERETNÉL A KÖZELEDBEN TUDNI. KÉSZÍTS EGY RAJZOT MAGADRÓL, A SZÍVED DALÁRÓL ÉS AZOKRÓL, AKIK HIÁNYOZNAK NEKED!

**HOGYAN ÉRZED MAGAD, AMIKOR ARRA GONDOLSZ,
HOGY A SZÍVED DALA ELÉRI AZOKAT, AKIK HIÁNYOZNAK
NEKED? RAJZOLJ EGY KÉPET AZ ÉRZÉSEIDRŐL!**

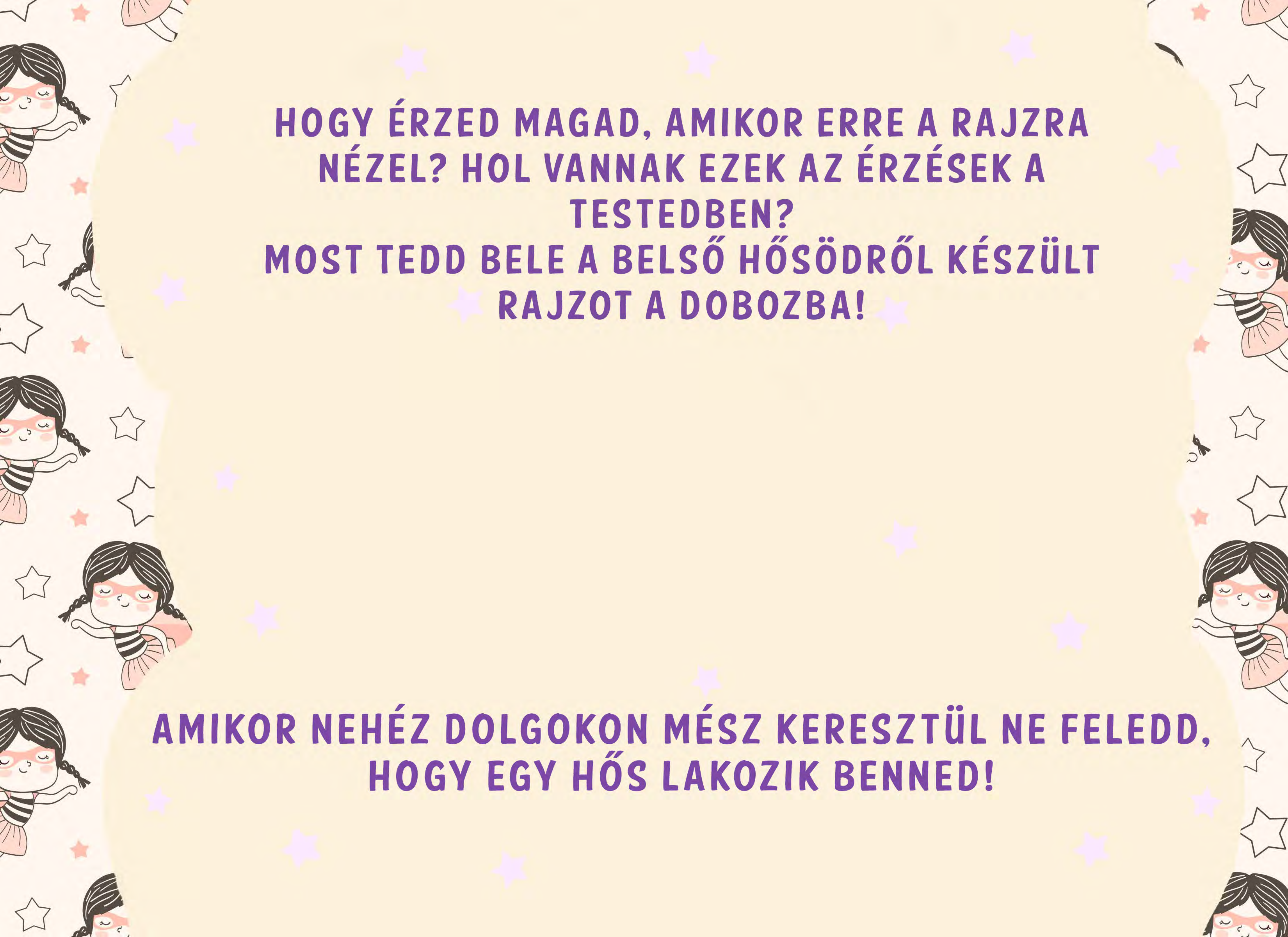
**HOL ÉRZED EZEKET AZ ÉRZÉSEKET LEGINKÁBB A TESTEDBEN, MELYIK
TÁJÉKON? A SZÍVEDBEN? A HASADBAN? A LÁBAIDBAN? HOL VANNAK
EZEK AZ ÉRZÉSEK BENNED?**

**MOST TEDD
A SZÍVED DALÁT
A SEGÉLYDOBOZBA!**





**MOST KERESD MEG A BENNED LAKOZÓ SZUPERHŐST!
GONDOLJ EGY OLYAN ESEMÉNYRE, VAGY IDŐSZAKRA,
AMI NEHÉZ VOLT SZÁMODRA, DE MÉGIS SIKERÜLT
TÚLJUTNI RAJTA!
AKÁRMILYEN NEHÉZ VOLT, MEGCSINÁLTAD, MERT EGY
ERŐS ÉS BÁTOR SZUPERHŐS LAKOZIK BENNED!
RAJZOLD LE A BENNED LÉVŐ HŐST!**



**HOGY ÉRZED MAGAD, AMIKOR ERRE A RAJZRA
NÉZEL? HOL VANNAK EZEK AZ ÉRZÉSEK A
TESTEDBEN?
MOST TEDD BELE A BELSŐ HŐSÖDRŐL KÉSZÜLT
RAJZOT A DOBOZBA!**

**AMIKOR NEHÉZ DOLGOKON MÉSZ KERESZTÜL NE FELEDD,
HOGY EGY HŐS LAKOZIK BENNED!**

**ELKÉSZÜLT A KORONAVÍRUS SEGÉLYDOBOZOD.
AMIKOR FELKAVARÓ ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK
KERINGENEK BENNED ÉS A TESTEDBEN
FESZÜLTSGÉT ÉRZEL, VEDD ELŐ A DOBOZT ÉS A
BENNE REJLŐ ÖSSZES ERŐVEL SEGÍTHETSZ
MAGADNAK ÁTVÉSZELNI EZT AZ IDŐSZAKOT.**

**NE FELEDD, HOGY BÁR NÉHA
VEGYES ÉRZÉSEKKEL,
GONDOLATOKKAL ÉS
TESTÉRZETEKSEL KÜZDÜNK,
VANNAK DOLGOK, AMIKKEL
TEHETÜNK ELLENE. AZT SE
FELEDD, HOGY OLYAN KÜLSŐ
ÉS BELSŐ ERŐNK VAN,
AMIVEL SEGÍTHETÜNK
MAGUNKON.**





ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

Magyar változat: Magyar EMDR Egyesület
www.emdr.hu



Fordította: Julia Odogwu

Szakmai lektor: Steinberg Johanna

Szerkesztő: Szentesi Balázs