

BELSŐ GYERMEK JÓSKÁRTYA

Gyógyítsd meg a
múltad, és öleld
magadhoz a jelent!
44 lapos kártyacsomag
útmutató könyvvel



AMANDA LYNN AISLING

TARTALOM

<i>Bevezetés</i>	7
<i>Mi az a belső gyermek?</i>	9
<i>Dolgozz együtt a belső gyermekeddel</i>	11
<i>Hogyan használd ezt a paklit?</i>	17
<i>A kártyák leosztása</i>	20

A KÁRTYÁK

1. Emlékezetes időpont	23
2. Fogadd el azt, ami van	25
3. Legyél jelen	27
4. Legyél nyugodt	29
5. Legyél hűséges ahhoz, aki vagy	31
6. Tudatossá válás	33
7. Belégzés	35
8. A mai napon válaszd magadat	37
9. Kapcsolódj az örökkévalósághoz	39
10. A csalódás nem a vég	41
11. Tedd, amit tenned kell	43
12. Az érzelmek tükörképek	45
13. Találd meg a menedékedet	47
14. Lüktess a ritmussal	49
15. Tévedj el	51
16. Fordulj befelé	53
17. Kalandozz	55
18. Nem baj, ha félreértenek	57

19. Ez soha nem az igazi befejezés	59
20. Ideje ünnepelni	61
21. Engedd el a múltat	63
22. Hagyd, hogy előjöjjön	65
23. Engedd el	67
24. Hagyd, hogy a szeretet vezessen	69
25. Hallgasd meg	71
26. Gyakorold a szabadságot	73
27. Húzódj közel	75
28. A felelősségek áttekintése	77
29. Vad vágta	79
30. Mondj igent	81
31. Ebben keress útmutatást	83
32. Húzz határokat	85
33. Beszélj magadhoz kedvesen	87
34. Tölts időt a természetben	89
35. Van remény	91
36. Ma van az a nap	93
37. Írj egy levelet	94
38. Elég vagy	97
39. Szükség van rád	99
40. Értékes vagy	101
41. Nehéz dolgokra is képes vagy	103
42. Megérdemled, hogy lássanak	105
43. Nem kell egyedül végigcsinálnod	107
44. Ismered az utat	109

<i>A szerzőről</i>	111
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	112

A KÁRTYÁK

1. EMLÉKEZETES IDŐPONT



A belső énünkkel végzett munka során erőteljes eszköz lehet egy fénykép, mivel képes a jelenbe repíteni a gyermekkorunkkal kapcsolatos emlékeket és érzéseket. Ez különösen hasznos gyakorlat lehet akkor, ha a gyermekkori énünkkel kapcsolatos káros mintákkal vagy hiedelmekkel szembesülünk.

Gyakorlat a tudatossághoz:

Gyűjts össze a fiatalabb korodból több fényképet, nézd meg mindegyiket, majd válaszd ki azt, amelyekhez a legjobban vonzódsz. Mihelyst megvan a kiválasztott fénykép, szánj némi időt arra, hogy érzelem- és ítélkezésmentesen alaposan szemügyre vedd rajta magadat. Próbálj úgy gondolni magadra, ahogyan egy másik gyermekre gondolnál – úgy, mint egy értékes kincsre. Határolódj el minden arra vonatkozó emléktől, hogy ki voltál akkor, és ki vagy ma.

Most, hogy ez a szempont az elmédben van, hozd a szeretet érzését a szívedbe. Tartsd magad

előtt a fényképet, és hagyd a szeretetet felhalmozódni magadban a gyermekkori éned iránt. Küldd el a szívedben érzett szeretetet a fiatalabb éned képének. Mondd ki, hogy szereted magadat, és tökéletes vagy úgy, ahogy vagy. Bármilyen is az, ami a fiatalabb éned vágyik, mondd azt el magadnak a szeretet hangján.

Segítség reflektív naplóíráshoz:

Milyen gondolatokat és érzéseket ébreszt benned a fiatalabb éned képe?

Érzel valamiféle akadályt a testedben vagy az elmédben, amikor ezt a gyakorlatot végzed?

Megjegyzés: Ha erős negatív érzéseid vannak a gyermekkoroddal vagy gyermeki éneddel kapcsolatban, akkor ez a gyakorlat számodra nehéz lehet. Bár erősen gyógyító hatású, csak addig menj el, amíg nem érzed kényelmetlennek.

2. FOGADD EL AZT, AMI VAN



Az ítékezés fátyla nélküli elfogadása annak, ami van, segíthet megtalálni a békét ennek az életnek a bizonytalanságaiban. Ha ezt a kártyát húztad, talán itt az ideje, hogy gyakorold az elfogadást az életed egy bizonyos aspektusával, a belső gyermekeddel vagy valami olyasmivel kapcsolatban, ami a jelen pillanatodban történik. Az elfogadás gyakorlata mindkettő esetében ugyanaz.

Gyakorlat az elfogadáshoz:

Próbáld meg ítékezés nélkül megvizsgálni az életed egy fájdalmas vagy nemkívánatos aspektusát. Az ítékezésmentesség minden azzal kapcsolatos hiedelem és kritika felfüggesztését jelenti, hogy neked vagy másoknak hogyan kellene cselekedned, viselkedned vagy létezned a világban. Ha ítélező gondolatok vagy szavak zavarják meg a gyakorlatodat, engedd, hogy lassan elhalványuljanak, miközben kitartasz az ítékezésmentes gondolkodás mellett.

Mihelyst sikerült elérned az elfogadás arra vonatkozó helyét, ami van, vagy ami történt, küldj szeretetet magadnak ebbe a térbe. Még ha egy kicsit erőltetettnek is érzed, mondd el magadnak és a belső gyermekednek, hogy szereted magadat ott, ahol

vagy, és olyannak, amilyen vagy. Közöld magaddal, hogy semminek sem kell megváltoznia ahhoz, hogy méltó legyél az önmagad iránti szeretetre.

Segítség reflektív naplóíráshoz:

Van valami, amiért úgy hiszed, hogy te vagy valaki más megérdemli az ítékezést?

Ha igen, hogyan akadályoz téged ez a hiedelem ebben a pillanatban?

3. LEGYÉL JELEN



Az időből csak annyival rendelkezünk, amelyben jelenleg vagyunk. Bár megfontolt dolog a jövőre tervezni, és bölcs dolog a múltra emlékezni, a jelen az, amelyben az életünk valójában történik. Ha a boldogságunkat a jövőbeli terveinkre vagy a múltbeli emlékeinkre bízunk, akkor elveszítjük a jelen pillanat ajándékát. Az életünk a végén a sok apró pillanatnak, a mindennapok pillanatainak a gyűjteménye lesz. Ha ezt a kártyát húztad, akkor talán itt az ideje, hogy arra összpontosíts, ami most előtted van.

Gyakorlat a tudatossághoz:

Irányítsd a tudatodat a testedre és a környezetedre. Ne hagyd, hogy az elméd elkalandozzon a jövőbeli feladatok vagy a múlt emlékei felé. Engedd, hogy minden lehulljon körülötted, és csak legyél. Figyeld meg, hol vagy, és hogyan érzed magad, és úgy összpontosíts a jelen pillanat részleteire, ahogyan egy művész tenné. Figyeld mindannak a fényét, a formáját, az árnyékát, a színeit és a textúráját, ami előtted van.

Miután összekapcsolódtál a jelennel, kérdezd meg magadtól, hogy van-e valami, aminek elő kellene

jönnie. Azt is megteheted, hogy csak megpihensz ebben a térben, és élvezed a jelen pillanat szépségét.

Segítség reflektív naplóíráshoz:

Mit érzel, amikor a jelenlétet gyakorolod?

Vannak olyan érzések vagy érzékelések, amelyek e gyakorlat során felbukkannak, és amelyek akadályozhatják azt, hogy teljesen jelen legyél? Ha igen, vizsgáld meg ezeket az érzéseket, és kérdezd meg magadtól, honnan jöhetnek.

Megjegyzés: A jelenlét gyakorlata megváltoztathatja az egész életedet. Ha túlságosan megterhelőnek érzed a gyakorlatot, tarts szünetet, és folytasd, amikor úgy érzed, hogy készen állsz.



1. EMLÉKEZETES IDŐPONT

Tekints vissza a gyermekkorodra.



2. FOGADD EL AZT, AMI VAN

Az elfogadás békét hoz.



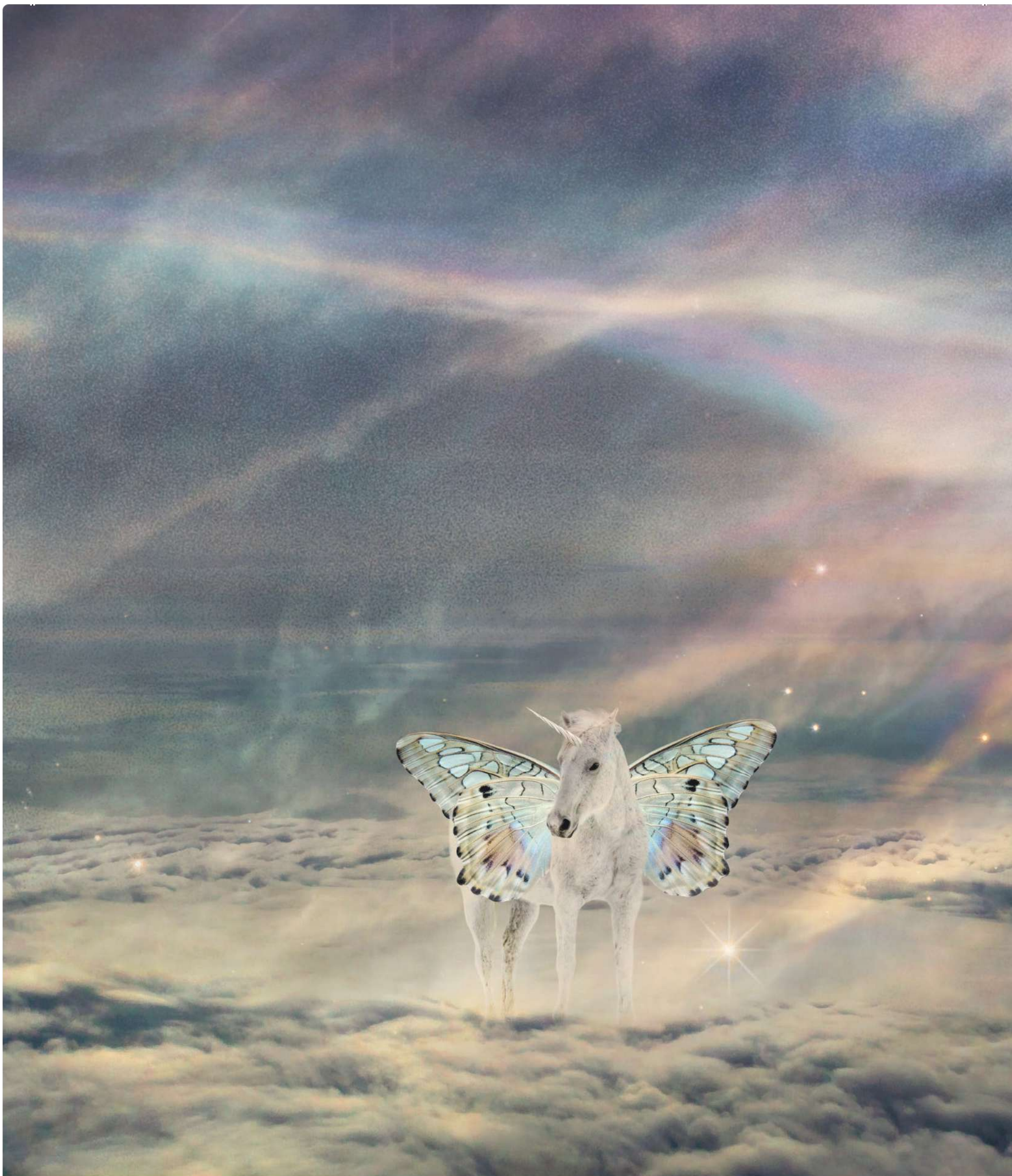
3. LEGYÉL JELEN

Találd meg a tisztánlátást a pillanatban.



4. LEGYÉL NYUGODT

Teremtsd meg magadban a csend és a nyugalom terét.



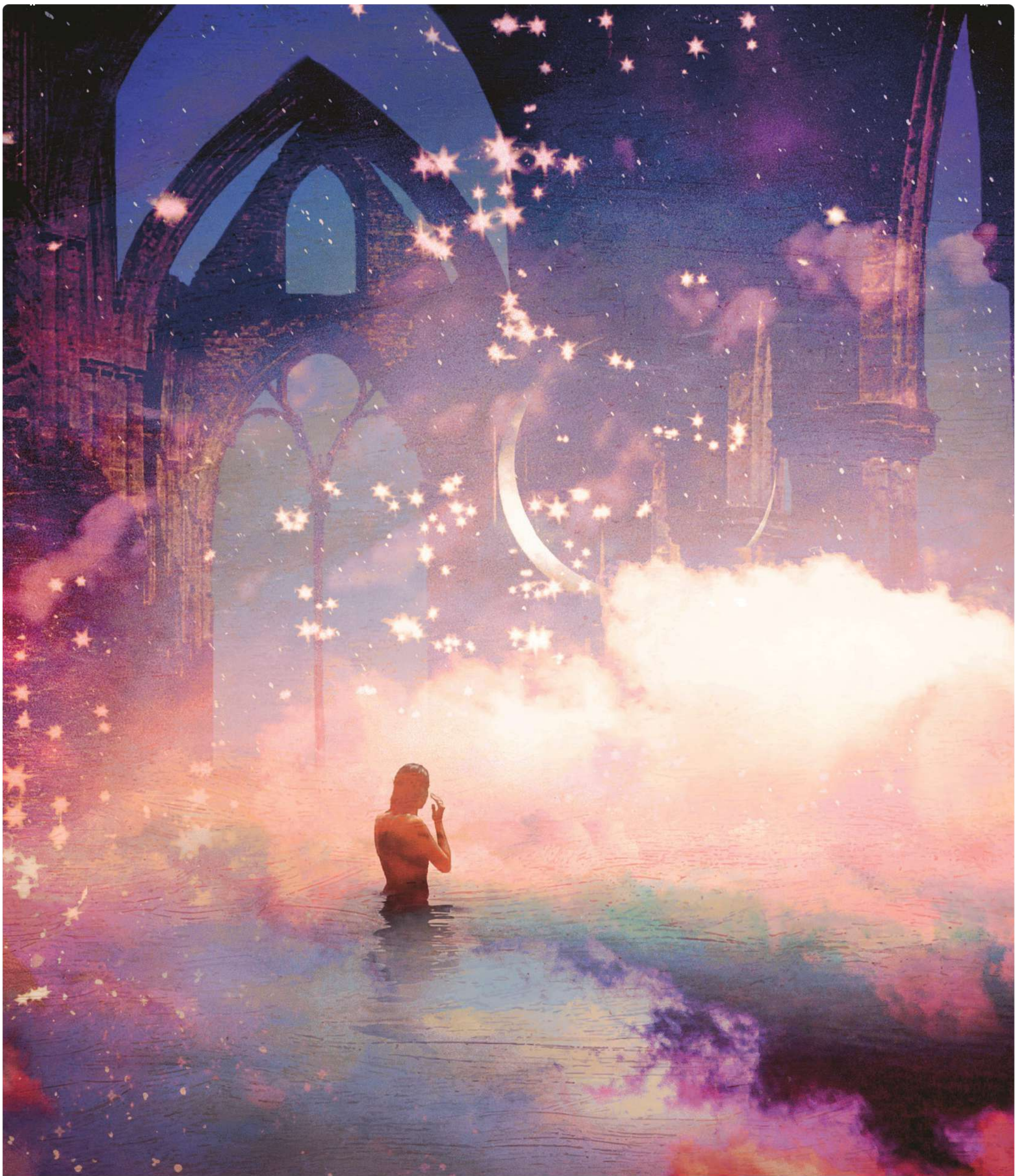
5. LEGYÉL HŰSÉGES AHHOZ, AKI VAGY

A félelem nem akadályozza a ragyogásodat.



6. TUDATOSSÁ VÁLÁS

Hallgass a tested bölcsességére.



9. KAPCSOLÓDJ AZ ÖRÖKKÉVALÓSÁGHOZ

Engedd, hogy a szeretet átöleljen.