

Elengedés napló

szomatikus gyakorlatokkal

Az elengedés az a szent mozdulat, amikor felismered: amit hordozol, már nem táplál, csak nehezít. Elengeded, mert a régi minták, kapcsolatok, gondolatok nem tudnak veled együtt emelkedni oda, ahova a lelked hív. Ami már nem szolgál, az nem ellenség - csak lejárt idejű tanítás. És amikor elengeded, helyet adsz annak, ami valóban éltet.

Íme egy **elengedés napló**, amely vezetett kérdésekkel, gyengéd hangvétellel és belső támogatással kíséri az a lelki elengedés folyamatán. A cél, hogy biztonságban érezd magad, megértve és megtartva — miközben lépésről lépésre közelebb kerülsz önmagadhoz.

Ez a napló nem siettet, nem ítélkezik, nem akar megjavítani. Csak fogja a kezéd, és emlékeztet arra, hogy már most is elég vagy. Az elengedés nem erőszak, hanem engedés. A lány megengedés, hogy az, ami már nem szolgál, csendben távozhasson.

Füzetet, tollat elő.

Légy nagyon őszinte.

Ne elméből válaszold meg a kérdéseket. Adj teret, és időt arra, hogy egy másik térből érkezzenek meg a válaszok - képek, gondolatok formájában.

Ez most a belső igazság ideje, nem az idealizált válaszoké.

1. Megérkezés – Kapcsolódás a jelenhez

"Ahhoz, hogy elengedj valamit, előbb szeretettel meg kell látnod azt."

- Mi zajlik most bennem, ha őszintén figyelek magamra?
- Milyen érzés van most leginkább jelen a testemben?
- Hol érzem ezt leginkább fizikailag (mellkasban, gyomorban, torkomban stb.)?

Lélegezz bele ebbe az érzésbe. Nem kell megszabadulnod tőle. Nem kell megítélned, nem kell történetet kapcsolnod hozzá, egyszerűen csak vedd észre hogy érzed magad, és csak figyeld az érzést és az érzeteket, mint egy kedves, megértő barát.

2. Rálátás – Mi az, amit cipelsz?

"Néha csak észre kell venni, hogy valamit már túl régóta hordozol."

- Mi az, amit nehéz most elengedni az életemben?
- Mióta tartom ezt magamnál?
- Mit adott nekem ez a kötődés?
- És mit vett el tőlem?

Ne szégyelld, ha még szükséged volt rá. Mindennek megvolt a maga ideje. Te akkor a legjobbat tetted, amit tudtál.

3. Mélyebb megértés – A kötődés gyökere

"Az, amit elengednél, valaha védelem volt. Most már lehet, hogy csak súly."

- Milyen hiedelmek, meggyőződések, vagy félelmek kötnek ehhez a helyzethez, személyhez, érzéshez?
- Milyen gyermekkori élmény vagy minta ismétlődhet ebben a történetben?
- Ha ez az érzés megszólalhatna, mit mondana neked?

Figyelj rá. Talán most először igazán meghallgatod.

4. Az elengedés pillanata – Engedni, nem taszítani

"Az elengedés nem eltaszítás/eltolás magamtól. Az elengedés bizalom."

- Mi történne, ha most elengedném ezt a kötődést?
- Mitől félek, mi történik ha ez eltűnik?
- Ki vagyok én e nélkül? Eltudom-e képzelni magam enélkül?

Engedd, hogy ezekre ne logikából válaszolj, hanem belső érzékelésből. Talán csak egy sóhaj lesz a válasz. Az is elég. Itt a magad felé fordított figyelem a lényeg. A figyelmed energiája az ami old.

5. Átírás – Belső újrateremtés

"Az elengedés mindig helyet csinál valami tisztábbnak, igazabbnak. A régi tanítás átadja a helyet egy újnak"

- Mit szeretnék most helyette behívni az életembe?
- Milyen érzés lenne, ha már most bennem élne ez az új minőség?
- Milyen belső erő vagy képesség ébredhet fel most bennem?

Lélegezd be az új érzést. Adj neki nevet, képet, mozdulatot. Ez már a tiéd.

6. Búcsú és hála – A belső tisztulás lezárása

"Köszönöm, hogy megmutattad, hol voltam. Most indulok tovább."

- Milyen hálát tudok megfogalmazni ennek a történetnek?
- Milyen szépséget látok magamban, ami ebben az elengedésben megmutatkozott?
- Mit ígérhetek most magamnak szeretettel?

Írd le. Egy mondat is elég. Egy halk, őszinte ígéret magadnak. Ez az új kezdeted. Képzeld el egy szimbólumot ehhez az ígérethez, az első ami megjelenik, ami eszedbe jut, keress egy ilyet pinteresten, és tedd jól látható helyre. (telefon háttere, hűtő...egy olyan felület amire napi szinten ránézel)

GYAKORLATOK

Minden szakaszhoz találsz most egy testérzékelésre hangolt **szomatikus gyakorlatot** és egy **meditációs szöveget**, amelyek finoman segítenek kapcsolódni a testedhez, az érzelmeidhez és a jelenlétedhez. Ezeket akár külön-külön is használhatod, vagy végigviheted egyben egy mély belső utazásként.

Az én javaslatom, hogy a gyakorlatokat, a hozzá tartozó naplózós feladat után egyből csináld. :)

1. Megérkezés – Kapcsolódás a jelenhez

Szomatikus gyakorlat – Légzés a testben

Ülj kényelmesen, vagy fekjüdj le.

Figyeld meg, hol érintkezik a tested a talajjal, székkal.

Írányítsd a figyelmed a légzésedre. A kilégzés legyen hosszabb picit, mint a belégzés, ez megnyugtatja az idegrendszert, és elcsendesít. Minden kilégzéssel engedd, hogy egyre mélyebbre merülj.

Tedd a kezéd a mellkasodra vagy a hasadra, és mondd magadnak:

„Most itt vagyok. Figyelek rád.”

Lélegezz ide 1–2 percig. Engedd, hogy a tested hozzád „szóljon” — csak hallgasd.

„Ahogy belélegzem, megérkezem ebbe a pillanatba.

Ahogy kilélegzem, elengedem az elvárásokat.

Most nem kell másnak lennem, mint aki vagyok.

A testem biztonságos tér, ahol minden érzés helyet kaphat.

Ebben a csendben, figyelemben újra kapcsolódom magamhoz.”

2. Rálátás – Mi az, amit cipelsz?

Szomatikus gyakorlat – Súlyok érzékelése

Képzeld el, hogy egy láthatatlan súlyt cipelsz a hátadon, a válladon vagy a mellkasodban.

Tedd a kezéd arra a testrészedre, ahol a legtöbb nyomást érzed.

Figyeld meg: milyen az alakja, súlya, színe ennek a tehernek? Tudnál vele párbeszédbe lépni? Kérdezd meg:

„Mit képviselsz? Mióta vagy itt?”

Maradj a válaszbán kicsit.

„Ebben a testben őrzöm mindazt, amit valaha cipeltem.

Minden nehézség egy történet, amit most szeretettel figyelek meg.

Lassan felismerem: amit tartok, az tart engem is.

És amit megértetek, azt nem kell többé cipelnem.”

3. Mélyebb megértés – A kötődés gyökere

Szomatikus gyakorlat – Belső gyermek ölelése

Helyezkedj el úgy, mintha egy kisgyermeket ölelnél — talán saját magadat.

Tedd a karod a mellkasodra, vagy öleld át magad.

Képzeld el, hogy ez a fájdalom, amit hordozol, egy régi részedből ered — egy gyermeki énből, aki csak figyelemre vágyik.

Simítsd végig a karod, és mondd neki:

„Látlak. Itt vagyok veled. Nem vagy egyedül.”

„A bennem élő múlt nem hibás — csak emlékezik.

Most én vagyok az, aki meg tudja tartani azt a részemet, aki egykor félt, vagy magára maradt.

A szeretetem most időtlen: gyógyítja a régi hiányokat.

Az ölelésemben újra otthon vagyok.”

4. Az elengedés pillanata – Engedni, nem taszítani

Szomatikus gyakorlat – Engedés mozdulatban

Ülj vagy állj kényelmesen. Húzd fel a vállaidat, ökölbe a kezed, feszítsd meg az összes izmod amennyire tudod, tartsd meg ezt az összehúzódot állapotot pár másodpercig. Majd hirtelen *engedd el* — ejtsd le a vállaid, nyisd ki a tenyered, és lélegezz nagyot.

Ismételd ezt néhányszor: feszítés – elengedés.

Figyeld, milyen érzés a kontroll után az engedés.

„Nem kell küzdenem azért, hogy elengedjek.

Az elengedés nem cselekvés, hanem engedés:

engedem, hogy ami már nem az enyém, visszatérjen a forráshoz.

Ahogy a fa is elengedi a leveleit, én is bizalommal letehetem a múltat.”

5. Átírás – Belső újrateremtés

Szomatikus gyakorlat – Belélegzett új minőség

Válassz egy új minőséget, amit behívnál: pl. könnyedség, szabadság, öröm, bizalom.

Minden belélegzéskor *képzeld el*, hogy ezt az érzést hívod be a testedbe — mintha fény vagy illat lenne.

Minden kilégzéssel *engedd el* a régi lenyomatokat.

Én most behívom a ... érzését. Már most bennem van.

„Ahogy elengedek, helyet teremtek.

És ebbe a térbe most valami új költözik:

valami, ami én vagyok, de eddig aludt bennem.

Üdvözöllek, új minőség. Üdvözöllek, autentikus én.”

6. Búcsú és hála – A belső tisztulás lezárása

Szomatikus gyakorlat – Hála a testen át

Tedd a kezéd a szívedre, majd a hasadra.

Mondj köszönetet a testednek, hogy megtartotta ezt az utazást.

Érezd, ahogy a hála végigárad a tested minden pontján — mintha melegséget küldenél a végtagjaidba, szerveidbe.

Mosolyogj rá a testedre. Mondj el egy egyszerű mondatot:

„Köszönöm. Most már mehetek tovább.”

„Búcsút mondok a régi történetnek.

Köszönöm, hogy tanított, hogy tükröt tartott.

A hála híd az elengedés és az újrakezdés között.

Most már a saját utamat járom — szabadon, szeretetben.”

Zárási gondolatok az elengedés után

Ha idáig eljutottál, az azt jelenti: volt bátorságod szembenézni azzal, amit talán régóta cipeltél.

Voltak napok, amikor nehéz volt írni. Voltak érzések, amik régi sebeket érintettek. És volt benned valami mélyebb, ami végig vitt — ez **a lelked ereje**.

Elengedni... nem felejteni, nem eltaszítani. Elengedni azt jelenti: **meglátni a tanítást, és visszaadni a fájdalmat az időnek**.

Most már nem határoz meg. Mert most már te választasz.

Tudd: az, amit most elengedtél, helyet készített benned valami újnak — valami igazabbnak, szabadabbnak, élőbbnek.

És ez csak a kezdet.

Íme egy megerősítő mantra az elengedés napló zárásaként — finoman, mégis erőteljesen hangol rá az új térre, ami benned születik:

**„Amit elengedek, az nem veszteség, hanem szabadság.
Megengedem, hogy minden, ami már nem szolgál,
szeretettel távozzon.**

Bízom az életem ritmusában.

Tiszta vagyok, nyitott vagyok, készen állok a jelenemre.”

Ezt ismételheted reggelente vagy lefekvés előtt néhányszor, miközben a kezedet a szívedre teszed — hogy a tested is emlékezzen: a biztonság benned van.