



### 3. Testem térképe

Nézd meg a testedet szeretettel.  
Színezd be azokat a területeket,  
ahol jól érzed magad.  
Jelöld be azokat, ahol feszültséget,  
fájdalmat vagy elégedetlenséget érzel.  
Írj mellé pár szót, amit fontosnak érzel elmondani.

**FEJ, ARC**

- 
- 
- 

**MELLKAS, SZÍV**

- 
- 
- 

**HAS, GYOMOR**

- 
- 
- 

**LÁBAK**

- 
- 
- 

**VÁLLAK, NYAK**

- 
- 
- 
- 

**KAROK, KEZEK**

- 
- 
- 
- 

**DERÉK, CSÍPŐ**

- 
- 
- 

**TÉRD, LÁBSZÁR, BOKA**

- 
- 
- 



*A tested nem ellened van.  
Veled van.*

### 4. Fotóalbum – fontos pillanatok

Keress elő 4–6 fényképet magadról a nővé válásod különböző állomásairól.  
Nem kell, hogy tökéletes képek legyenek. Régi családi fotók, iskolai képek,  
nyaralásokon készült pillanatok is megfelelnek.  
Ha lehet, próbálj olyan képeket választani:

- egyét a gyerekkorból (kb. 8–10 éves kor)
- egyét abból az időszakból, amikor a tested elkezdett változni (kb. 11–14 év)
- egyét a késő kamaszkorból (15–18 éves kor)
- egyét fiatal felnőttként
- és egyet-kettőt későbbi életszakaszokból

Nézd meg őket egymás mellett. Ne azt figyeld, hogyan néztél ki.  
Inkább azt kérdezd magadtól: **Mit éhettél át ez a lány akkoriban?**

**1.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

**2.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

**3.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

**4.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

**5.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

**6.** Mi történt akkoriban?  
Mit gondoltam magamról?  
Mit üzent nekem a világ a nőiségről?  
Mit látok ma ezen a képen, amit akkor még nem láttam?

*Ezek a történetek formáltak azzá,  
aki ma vagyok.*



## 7. Kik voltak a tanúi a nővé válásomnak?



Gondolj azokra az emberekre, akik végigkísérték az utadat. Akik látták, ahogy változol, formálódsz, keresed önmagad. Mindannyiuktól kaptál – tudatosan vagy tudattalanul – üzeneteket arról, mit jelent nőnek lenni.

Írd le az emberek nevét, és mellé, mit tanultál tőlük a nőiségről, a nőkről, önmagadról!

Ki volt az? ♥	Mit tanultam tőle arról, hogy nőnek lenni mit jelent? ♥
•	→
•	→
•	→
•	→
•	→
•	→
•	→
•	→
•	→

Néha nem az számít, mit mondtak – hanem az, hogy hogyan néztek rád. ♥

## 8. Mi lenne, ha nem kéne megfelelnem?



Képzeld el, hogy senki nem néz rád. Senki nem pontoz. Nem kell elég szépnek, elég vékonynak, elég nőiesnek, elég szexinek lenned. Te döntesz. Te választasz. Te létezel.

Írd le, milyen nő lennél, hogyan élnél, ha nem kéne megfelelned senkinek!

Milyen nő lennék? ♥	Hogyan öltöznék? ♥
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Hogyan mozognék? ♥	Hogyan szeretnék? ♥
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Hogyan szexelnék? ♥	Hogyan léteznék? ♥
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Ez jutott még eszembe: ♥

Nem az a kérdés, hogy mi lenne más... Hanem az, hogy ki lehetnék én igazán? ♥

## 9. Az elveszett darabok



A nővé válásunk során sokszor útközben elveszítünk olyan részeket önmagunkból, amelyek nagyon fontosak voltak. Lehet, hogy a játékoságot. A bátorságot. A szabadságot. A természetességet. A hangunkat. A határainkat. Vagy bármi mást, ami valaha a miénk volt.

### ♥ GYAKORLAT

Vegyéél elő különböző színű gyurmát.  
Ne gondolkodj túl sokat.  
Formázd meg azt vagy azokat a részeket, amelyekről úgy érzed, hogy valahol útközben elvesztek. Nem kell emberalaknak lennie. Lehet forma, tárgy, jel, szimbólum – bármi. Lehet egyetlen alkotás, és lehet több különálló darab is.



*Nem kell szépnek lennie.  
Nem kell értelmesnek lennie.  
Csak legyen őszinte.  
Ez rólad szól.*



### ♥ NÉZD MEG ŐKET EGY KICSIT.

Melyik vonzza leginkább a tekinteted?

Melyik hiányzik a legjobbban?

Melyik az, amelyik nélkül ma is szegényebbnek érzed magad?

Ha csak egyet vihetnél haza közülük ma este, melyiket választanád?  
Miért pont azt?



## 10. Mennyi helyet foglalok?



Sokszor nemcsak azt veszítjük el, amit szeretünk. Hanem azt is, ahogyan jelen lehetünk a saját testünkben. Ez a gyakorlat segít újra kapcsolatba lépni azzal, hogyan helyet foglalunk – vagy épp nem foglalunk.



### 1. ÁLLJ MEG.

Állj fel egy szobában.  
Ne elemezz. Ne gondolkodj.  
Csak állj meg. Nézz körül.  
Hogyan áll a tested most?



### FIGYELD MEG:

- Hol vannak a vállaid?
- Mennyire húzod be a hasad?
- Mennyire szorítod össze a combjaidat?
- Mennyire engeded el magad?
- Mennyire foglalasz helyet?



### 2. HÍVD IDE AZ ELVESZETT RÉSZED.

Képzeld el azt a részedet, amit a gyurmából megformáltál.  
Lehet játékoság, szabadság, kacérság, bátorság, önbizalom – vagy bármi más.

Most hagyd, hogy ez a rész egy kicsit helyet kérjen magának a testedben.



### 3. FIGYELD MEG, MI VÁLTOZIK.

Mi változik, amikor ennek a részednek helyet adsz?

- A vállad?
- A mellkasod?
- A tekinteted?
- A légzésed?
- A testtartásod?



### 4. MÍG ÉRZED, MARADJ ITT EGY KICSIT.

Milyen érzés volt ennyi helyet foglalni?



*Nincs jól vagy rosszul.  
Nincs túl sok vagy túl kevés hely.  
Csak az van, ami most igaz rád.*



# 11. A nőiségem kollázsa

Hogyan néz ki az a nő, aki én vagyok – amikor nem kell senkinek megfelelnem?

Válogass újságokból képeket, szavakat, szimbólumokat, színeket, amelyek megszólítanak.

Vágd ki őket, és alkoss belőlük egy kollázst arról, milyen nő szeretnél lenni vagy már most is vagyok – mélyen belül.

Lehet, hogy...

- ♥ egy szín
- ♥ egy hely
- ♥ egy érzés
- ♥ egy mozdulat
- ♥ egy tárgy
- ♥ egy vágy
- ♥ egy szerep
- ♥ egy emlék

GONDOLJ ERRE, AMIKÖZBEN ALKOTSZ:

- ♥ Mi az, amit szeretsz magamban?
- ♥ Mi az, ami táplál?
- ♥ Mi az, amit megengedsz magamnak?
- ♥ Mi az, ami örömet ad?
- ♥ Mi az, amit képviselni szeretnél?

Ez a kollázs rólad szól.  
Nincs jó vagy rossz.  
Csak ami igaz rád.

♥ NÉZD MEG A KOLLÁZSODAT!

Mi az, ami leginkább vonzza a tekinteted? \_\_\_\_\_

Mi lepett meg? \_\_\_\_\_

Mit üzen ez neked arról, ki vagy valójában? \_\_\_\_\_

# 12. A ruhásszekrényem története

A ruháink sokat elárulnak rólunk. Arról, hogyan szeretnénk látszani. Hogyan akarunk elbújni. És hogyan merünk önmagunk lenni.



Nyisd ki a szekrényed. Vedd ki az összes ruhád, és három kupacot készíts az alábbi elvek mentén.

EBBEN ELBÚJOK

Olyan ruhák, amelyekben kisebbé, láthatatlanabbá vagy vagy elrejttem magam.



EBBEN MEGFELELEK

Olyan ruhák, amelyekben azért hordok, hogy mások elfogadjanak, elismerjenek, kíváncsiaknak feleljek meg.



EBBEN ÖNMAGAM VAGYOK

Olyan ruhák, amelyekben igazán önazonosnak érzem magam, szabadnak, kényelmesnek, élőnek.



Hány ruhadarab került mindegyik kupacba?

Ebben elbújok:

..... db

Ebben megfelelek:

..... db

Ebben önmagam vagyok:

..... db

NÉZD MEG AZ EREDMÉNYT!

Melyik kupac lett a legnagyobb? \_\_\_\_\_

Mit mond ez most a kapcsolatmról a saját nőiségemmel? \_\_\_\_\_

# 13. A mozgás, ami az enyém



Kapcsold be a kedvenc zenédet.  
Addig szóljon, amíg igazán érzed.  
És hagyd, hogy a tested mozogjon.  
Úgy, ahogy akar.  
Úgy, ahogy jólesik.



Nem kell táncolnod. Nem kell mutatósnak lenned.  
Nem kell semmit elérned. Csak figyeld meg,  
mi történik benned, amikor a tested szabadon kifejezheti magát.

## ♥ FIGYELD MEG:

Melyik mozdulat jött természetesen?  
Melyik volt nehéz vagy feszélyezett?  
Melyik az, amit szívesen csinálnál,  
de valami visszatart?

*Rajzold le vagy írd le  
azt a mozdulatot, amit szívesen megélnél!*



Lehet, hogy...  
szabadon ringatod a csipőd,  
nagyokat nyújtózol,  
forogsz, nevelsz,  
kitárnád a karod,  
ugrálész, dobbanész,  
lassan, érzékenyen mozgatsz.  
vagy csak ringatóznál magadban.

## ♥ NÉZD MEG MÉG:

Mit gondolsz, mikor hagytad abba ezt a mozdulatot?

Mit üzen neked ez a mozdulat most?

Mitől lenne biztonságosabb újra megélni?



A tested  
tudja,  
mi az igaz.  
Figyeld rá.



# 14. Figyeld meg, mikor kapcsolod ki a testedből



## MIT JELENT AZ, HOGY „KIKAPCSOLOK A TESTEMBŐL”?

Ez nem valami különleges vagy misztikus dolog. Sokan észre sem vesszük, hogy megtesszük. Egyszerűen csak átváltunk „fej üzemmódba”. Olyankor már nem igazán figyelünk arra, hogy mit érzünk. Arra figyelünk, hogy mit kellene éreznünk. Mit kellene mondanunk. Mit várnak tőlünk. Mit gondolnak rólunk mások.

Lehet, hogy te is ismered ezeket a helyzeteket: amikor egy fényképet nézve rögtön azt figyeled, hogyan nézel ki rajta; amikor valaki megdicsér, és te azonnal keresed, hol lehet a hiba; amikor szex közben inkább azon jár az eszed, hogy hogyan fest a tested; amikor belépsz egy társaságba, és automatikusan elkezdted összehasonlítani magad más nőkkel; amikor felpróbálsz egy ruhát, és ahelyett, hogy azt figyelned, hogyan érzed magad benne, azon gondolkodsz, mások mit fognak gondolni rólad.

Ilyenkor nem igazán a saját élményedben vagy jelen. Kívülről figyeled magad. Mintha egyszerre lennél a szereplő és a kritikus is.

És ez nem hiba. Nagyon sok nő tanulta meg ezt valamikor a nővé válása során. Ez gyakran egy régi alkalmazkodási stratégia. Segített eligazodni. Segített elkerülni a kritikát. Segített biztonságban maradni.

A gyakorlat célja nem az, hogy megszüntesd ezt. Csak az, hogy elkezdjed észrevenni. Mert amit észreveszünk, azzal már lehet kapcsolatba kerülni.

## ♥ GONDOLD VÉGIG:

Milyen helyzetekben szoktam „kikapcsolni” a testemből?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mit csinál ekkor a tested?

(Pl. elmerevedik, összehúzódik, nem érzek semmit, kicsi leszek.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hogyan veszem észre, hogy elhagytam a testemet?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ♥ EGY KEDVES ÍGÉRET MAGAMNAK:

Mit ígérhetek meg a testemnek, hogy többször mellette maradjak?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nem azért  
távolodtál el  
a testedtől,  
mert elrontottad.  
Sokszor éppen  
azért tanultál meg  
eltávolodni tőle,  
hogy valahogy  
biztonságban  
maradhass.



## ♥ AMIKOR KIKAPCSOLOK, MI TÖRTÉNIK?

Sorolj fel helyzeteket, érzéseket, gondolatokat!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## A testemnek nem kell többé dolgoznia a szeretetért

Ahogy haladtál végig ezen a munkafüzeten, valószínűleg te is találkoztál néhány olyan emlékekkel, mondattal vagy helyzettel, amelyről korábban nem gondoltad volna, hogy még mindig hat rád. Sokszor nem a nagy dolgok maradnak velünk a legtovább. Nem feltétlenül az a pillanat, amire mindenki emlékszik a családban. Sokkal inkább azok a félmondatok, odavetett megjegyzések, viccnek szánt beszélgetések vagy hallgatolagos szabályok, amelyek lassan beépülnek az ember gondolkodásába.

Aztán telnek az évek, és egyszer csak azt vesszük észre, hogy a testünk körül rengeteg feladat gyűlt össze:

- legyen csinos,
- legyen kívánatos,
- ne legyen túl sok,
- ne legyen túl kevés,
- mutassa, hogy rendben vagyunk,
- mutassa, hogy vigyázunk magunkra,
- mutassa, hogy szerethetőek vagyunk.

miközben eredetileg egyiket sem ezért kaptá.

Néha, amikor nőkkkel beszélgetek, az az érzésem, mintha a testük évek óta egy olyan állásban dolgozna, amire soha nem jelentkezett. Folyamatosan figyelik, ellenőrzik, javítják, fegyelmelik, értékelik. Hol azért, hogy megfelejen mások elvárásainak, hol azért, hogy elkerülje a kritikát, hol pedig azért, mert valamikor régen összekapcsolódott bennük a szerethetőség érzése azáltal, hogy hogyan néznek ki, mennyi helyet foglalnak, vagy mennyire felelnek meg annak, amit egy nőnek „illene” képviselnie.

Pedig ha belegondolsz, egy kisgyerek még egészen másképp van jelen a saját testében. Fut, mászik, hempereg, nevet, játszik. Nem azért mozog, hogy jól nézzen ki. Nem azért foglal helyet, hogy engedélyt kapjon rá. Nem azért létezik, hogy bizonyítson valamit. Egyszerűen csak benne van a saját életében.

Valahol útközben sokan megtanuljuk, hogy a testünknek különféle feladatokat kell ellátnia. Hogy segítsen elfogadást szerezni. Hogy segítsen szeretetet kapni. Hogy segítsen biztonságban maradni. Hogy segítsen elkerülni a megszégyenítést. És mire felnövünk, ez sokszor annyira természetesnek tűnik, hogy már fel sem merül bennünk: valóban a testünk dolga mindez?

Ebben a gyakorlatban arra hívlak, hogy nézd végig, milyen munkákat bízál rá az évek során. Aztán gondold végig, hogy van-e köztük olyan, amit most már végre letehetne.

### ♥ GONDOLD VÉGIG:

Milyen üzeneteket kaptál a testedről gyerekkorodban, a nővé válásod során?

Milyen elvárásoknak próbált a tested megfelelni?

Hogyan hat ez ma a testedhez fűződő kapcsolatra?

A szeretet  
nem a kincseten  
múlik. Már most is  
mélta vagy rá.

Mit szeretnél, ha a tested most már tudna?

### Lehet, hogy...

- ♥ nehezemre esett segítséget kérni,
- ♥ akkor is mosolyogtam, amikor nem volt kedvem,
- ♥ többet törődtem másokkal, mint magammal,
- ♥ igyekeztem nem útban lenni,
- ♥ inkább lenyeltem a csalódottságomat,
- ♥ próbáltam mindenkinek megfelelni,
- ♥ gyakran magamat hibáztattam,
- ♥ nem mondtam ki, mire lenne szükségem,
- ♥ sokszor a tükrömből próbáltam megállapítani, mennyit érek,
- ♥ úgy bántam magammal, ahogy mással soha nem bántam,
- ♥ ritkán engedtem meg magamnak a pihenést.



## Levél a testemhez

Most, hogy végigjártad ezt az utat, ird meg a testednek mindazt, amit szeretnél, hogy tudjon!

Köszönöm meg neki, amit érted tett!

Mondd el neki, hogy mi tanultál róla!

Mondd el, hogyan szeretnél ezután vele bántani!

Ez a levél csak kettőtökről szól! Írj őszintén, szeretettel, szabadon!



### Kedves Testem!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ♥ ZÁRÓ KÉRDÉSEK:

Mit viszel magaddal ebből az utazásból?

\_\_\_\_\_

Mi az, amire a legbüszkébb vagy magadban?

\_\_\_\_\_

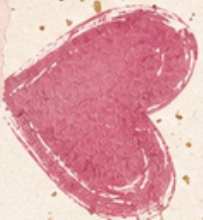
Mit szeretnél megfogadni magadnak a jövőre nézve?

\_\_\_\_\_

Köszönöm,  
hogy hazajöttél.  
Mostantól  
együtt megyünk  
tovább.



♡



Betti ♡

Szeretettel,

A legszebb részek  
még előtted vannak.

♡  
Légy büszke arra,  
ahol most tartasz.  
És legyél még inkább büszke  
arra, amerre tartasz.

Remélem, hogy ez a munkafüzet  
sok felismerést, gyógyulást  
és szeretetteljes pillanatot  
hozott neked.

♡  
**Köszönöm,** ♡  
hogy velem tartottál  
ezen az úton!



Találkozunk az oldalamon is:  
[www.kapcsolatmento.hu](http://www.kapcsolatmento.hu)