

LASSULJ BE ÉRKEZZ MEG

munkafüzet



Hello!

Elindultál nyaralni. Talán kocsiban ültél, vonatra szálltál vagy egy repülőtéren várod a gép indulását. A tested már lehet, hogy meg is érkezett. De vajon a lelked is? A gondolataid? A figyelmed?

Ez a kis munkafüzet abban segít Neked, hogy ne csak ott, hanem **jelen is legyél**. Csak napi 5-10 perc figyelem. És csinálhatod bárhogy, elég, ha figyelsz. Fogadj szeretettel 7 napra szóló, egyszerű, léleksimogató mindfulness gyakorlatot. Csodás nyarat kívánok!

Kallai Judit önbecsülés mentor

kallaijudit.hu

info@jucuscoaching.hu

A scenic view of a winding road at sunset. A light blue car is driving away on a two-lane road that curves through a hilly landscape. In the background, a town is visible on a hillside under a warm, orange sky. The text "0. nap" is overlaid in white serif font, with a small horizontal line underneath it.

0. nap

Utazás

Utazás közben

Útra keltél, már megvolt az örület a pakolással, izgultál, eléritek-e a vonatot, repülőt, vagy sikerül-e akkor indulni autóval, amikor terveztétek. Talán még tart az örület, talán össze is kaffantatok a pároddal, gyerekkel. Hogy érdemes feldobni cseppet a hosszú utat?

AUTÓ

Ha utasként utazol,
irányítsd figyelmed a
testedre.

Figyeld meg, ahogyan ülsz.
Hogyan tartod a hátadat,
milyen a légzésed ritmusa.

Számolj 10 lassú belégzést
és kilégzést, miközben
figyeld, hogyan mozdul
alattad az autó.

Ha többen utaztok,
csinálhatjátok együtt is.
Arra figyeljetelek kérlek, a
sofőr nehogy túl relaxált
legyen. 😊

Találjátok ki jártékokat,
amikkel felfedezhetitek a
tájat, amin áthaladtok.
Ehhez a következő oldalon
hozok ajánlásokat.

REPÜLŐ VONAT

Figyeld meg az utazás
hangjait.

Milyen hangok váltogatják
egymást?

Hogyan változik a fény az
ablakon át?

Írd le magadban: **mit
viszel magaddal erre az
utazásra?**

**Mit szeretnél magad
mögött hagyni?**

Ha többen utaztok,
kérd meg a többieket
is!

JÁTÉKOK UTAZÁSHOZ

Hosszú utazásra olyan játékokat érdemes választani, amikhez nem kell eszköz, ám mégis szórakoztatóak és segítenek elűtni az időt (főleg tinikkel), lekötik a figyelmet, és autóben nem zavarják a sofőrt. A klasszikus játékokon kívül ajánlok most néhányat.



SZÍNES AUTÓ VADÁSZAT

„Ki lát először 5 piros autót?” vagy „Ki talál 10 kamiont?” És ennek variációi. Pici gyerekek is imádják, és segít a jelenben lenni.



RENDSZÁM-TÁBLA BINGO

Kitalált szabályokkal: pl. „aki elsőnek lát egy H betűs rendszámot” vagy „aki kiszúr egy külföldi (vagy magyar) rendszámot”, az választhat először fagyit magának megérkezésnél.



MÉMESÍTETT MONDATOK

Egy játékos elkezdi: „Amikor reggel 6-kor felébredsz, de te...” – a többiek befejezik a mondatot. Lehet pontozni is, hogy melyik volt a legviccesebb.

1. nap

Megérkezés
Hol vagyok
most?

Hol vagyok most?

Ülj le egy kényelmes helyre, becsukott szemmel vegyél 3-5 lassú, mély léghzetet. Majd nyisd ki a szemed, és figyeld meg:

Milyen gondolatokat hoztam magammal?

Milyen elvárásaim vannak ezzel a nyaralással kapcsolatban?

Mire van most leginkább szükségem?

JEGYZETEIM





2. nap

A táj, mint
horgony

Mi van körülöttem?

Válassz ki egy külső helyszínt – egy teraszt, az erdő szélét, a kavicsos partot – és ülj ott 5 percig némán.

Figyelj a környezet hangjaira és látványára

Mit látok itt, amit otthon nem?

Milyen színeket, fényeket, mozgásokat veszek észre?

Milyen zajok és csendek vesznek körbe?

RAJZOLJ VAGY JEGYZETELJ IDE

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. Two people are walking away from the camera on the path. The trees are tall and thin, with some green and some yellowing leaves. The text "3. nap" is overlaid in the upper center.

3. nap

Mozgásos
ébredés



Testben is itt vagyok

Tégy egy lassú, tudatos sétát.
Ne beszélj, ne hallgass zenét,
csak figyelj befelé.

Milyen érzés most lépni?
Hol van a testemben
feszültség?
Mit jelez ma reggel a testem?

ÍRD LE, AMIT ÉRZEL, ÉRZÉKELSZ

A large, empty rectangular box with a thin black border, set against a light beige background. It is intended for the user to write down their feelings and sensations during the walk.

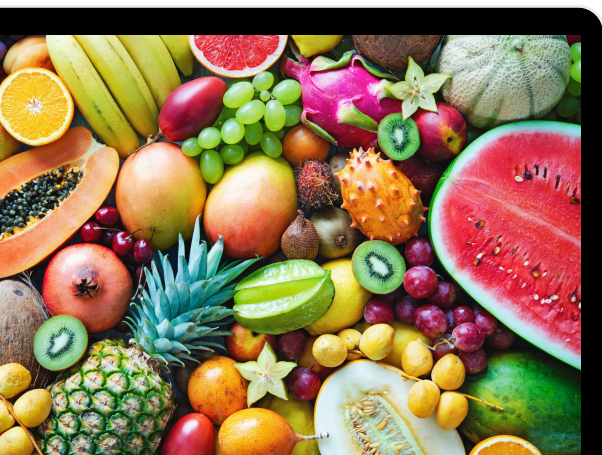
Kállai Judit önbecsülés mentor



4. nap

Ízlelés, mint
jelenlét

Lassú ízlelés



Válassz ki egy falat friss gyümölcsöt vagy valami igazán finomságot, amit otthon nem szoktál enni.

Csukott szemmel, lassan rágva élvezd
Milyen az íze, állaga, hőmérséklete?
Milyen érzés, ha nem sietek az evéssel?



JEGYZETEIM

Kállai Judit önbecsülés mentor

A full-page background image showing a beautiful sunset over a beach. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of pink, orange, and purple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow. The water is a clear turquoise color, and the sandy beach is visible in the bottom left corner.

5. nap

Digitális detox

Egy óra magamnak

Állítsd repülő üzemmódba a
telefonod **legalább egy**
órára.

- ☒ Ne fotózz!
- ☒ Ne posztolj!
- ☒ Csak élj!

Utána válaszolj.

***Mi volt kényelmes? Mi volt
nehéz?***

***Mire lettem figyelmes, amit
máskor nem veszek észre?***



Kállai Judit önbecsülés mentor



6. nap

Kapcsolódás

Kivel vagyok jelen?

Tégy egy kísérletet: figyelj teljes figyelmeddel arra, aki Veled van.
Tedd le a telefont. Érdeklődj. Hallgasd meg.

Utólag gondold át

Mit adott ez a beszélgetés?

Mi volt benne más, mint egy szokványos csevejben?

JEGYZTEIM



Kállai Judit önbecsülés mentor

A full-page background image of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a shimmering path of light across the water. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds. In the foreground, gentle waves with white foam are washing onto a sandy beach.

7. nap

Egy naplemente
magamnak

Állj meg a nap végén

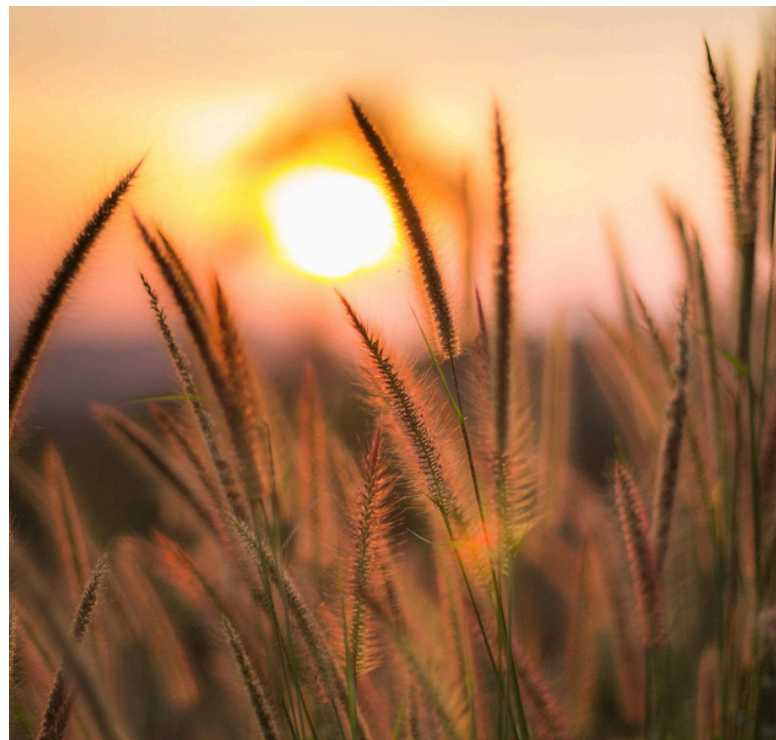
Nézd a naplementét, vagy
csak ülj csendben. Adj időt a
semminek.

Kérdések után

Milyen gondolatok jöttek fel?

*Milyen érzés volt nem "csinálni
semmit"?*

NAPLÓZZ IDE



Kallai Judit önbecsülés mentor

Mit viszek haza?



Válassz ki egy mondatot vagy gondolatot, amit szeretnél
megőrizni ebből a nyaralásból



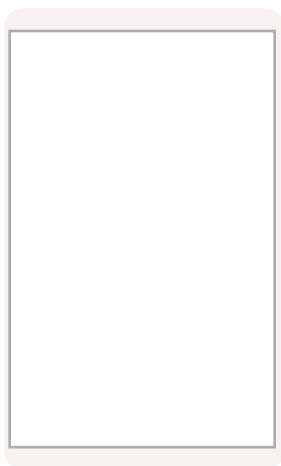
Minden pillanat
egy esély
a megérkezésre

Kállai Judit

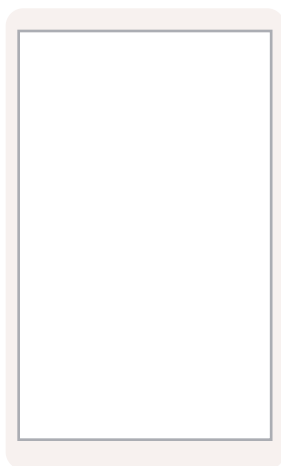


Amit otthon is gyakorolnék

1



2



3



Írd le, amit szívesen kipróbálnál otthon is, nem csak a nyaralás alatt. Emlékeztess Magad, hogy ezt mindenképp érdemes folytatnod. Írd be azt a három dolgot a számok alatti helyekre.

Kállai Judit önbecsülés mentor

Havi tervem

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT

Jegyezeim

Heti tervem

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

Köszönöm!

Emlékezz arra a rohanó napokon is, hogy amikor a tested már megérkezik, a lelkedet is érdemes “felzárkóztatni”.

Ez a munkafüzet volt a meghívó. Köszönöm, hogy elfogadtad.

Ha szeretnél komolyabban és tartósabban is foglalkozni Magaddal, hogy a mindennapok is nyugodtabbak legyenek, várlak sok szeretettel.



Kállai Judit

önbecsülés mentor

kallaijudit.ju

info@jucuscoaching.hu