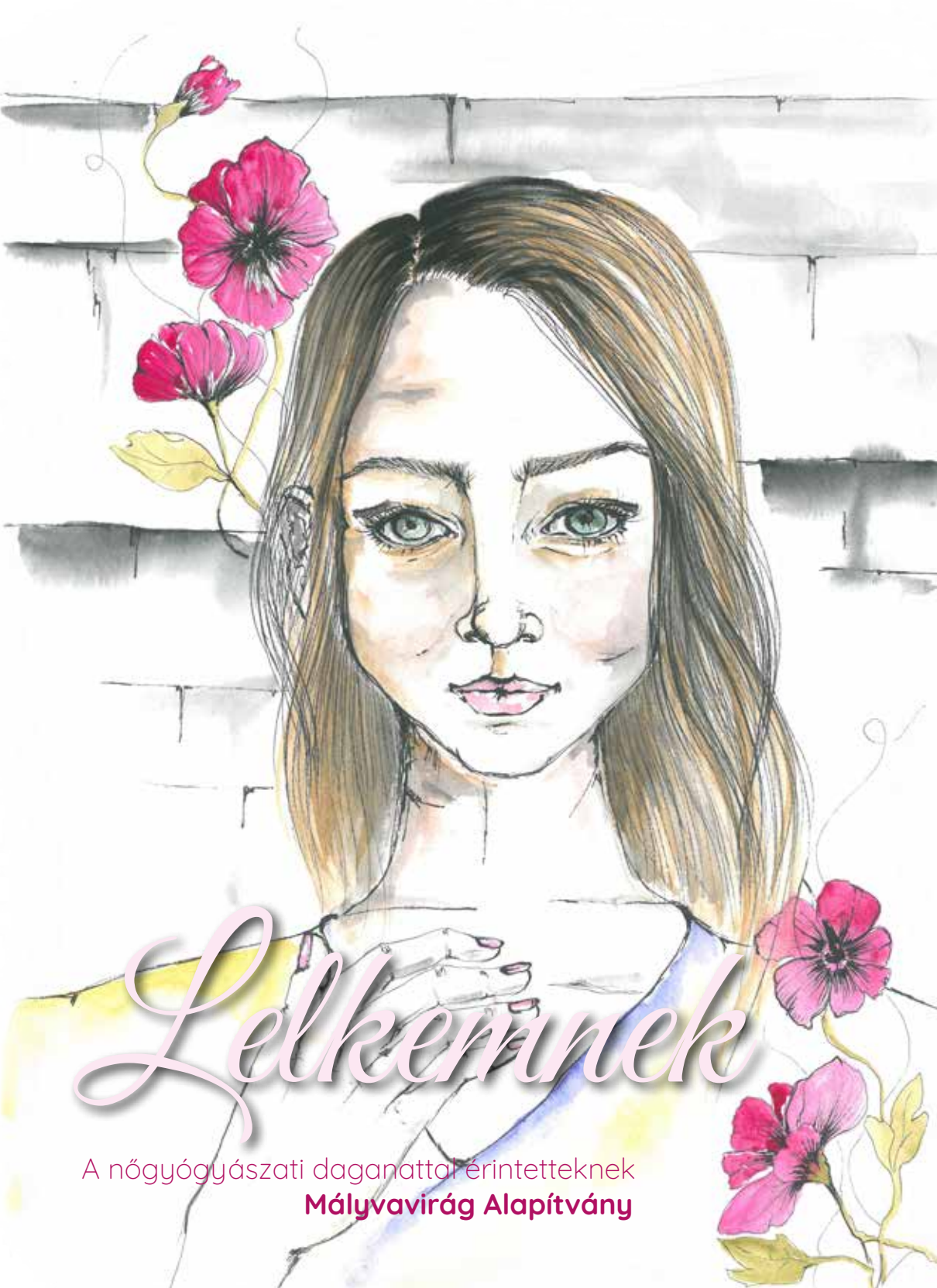


Lélekennek

A nőgyógyászati daganattal érintetteknek

Mályvavirág Alapítvány

Mályvavirág alapítvány

LELKEMNEK

Szerkesztés, nyomdai előkészítés:
Perlaki Rita
Illusztrálta:
Huszánk-Szuhai Ágnes
Nyomda: Korrekt nyomdaipari Kft.
ISBN 978-615-81782-0-4

A Magyar Nőgyógyász Onkológusok Társasága ajánlásával

2021
második kiadás

A Te lelkednek....

Tartalomjegyzék

Köszöntő

12 Kezelés előtti ráhangolódás
13 Érzelmi hőmérő
14 A Királylány és a birsalmafa
16 Mese a Mályvavirág királylányról, aki falhoz merte vágni a békát
20 A mosoly labdácskái
22 Mályvavirág királynő és az idő
24 A legnagyobb kincs
26 Pszichológiai technikák, feladatok a kórház előtti stressz leküzdéséhez
30 Mantráim
32 Relaxáció Mályvavirágoknak
36 Teremtőműhely
37 Az „erőd"-nek - üzenetek sorstársaktól
38 Aranyosi Ervin: Érints meg!

Kórházban

42 Érzelmi hőmérő
43 Ahogyan magamat látom
44 Színező
46 Veszteségem ajándéka Judit története
48 Kezelés / műtét reggele
50 A csoda bennünk van Tanmese
52 Az „erőd"-ért üzenetek sorstársaktól
53 Teremtőműhely
54 Régi magyar áldás

Újra otthon

58 Érzelmi hőmérő
59 Hogyan mondjam el?
66 Gyógyulást segítő pszichológiai feladatok, technikák
80 Változtatni akarok!
89 Teremtőműhely
90 „Erőm" felett - üzenetek sorstársaktól
91 M. Drótos Sándor: Sosem késő

Pihenj!

94 Társas támogatottság - kapcsolati háló rajzolása
96 Asszertív jogok listája
98 Egyszerű, gyors, szorongásoldó módszerek
99 Léle(K)zet
100 Piros lufi
101 Tedd fel a polcra!
102 Biztonságos hely 7. feladat
103 Gondolat-STOP 8. feladat
104 Teremtőműhely
105 Váci Mihály: Még nem elég

Kapcsolódj ki!

108 Fesd meg a nyugalmadat!
109 Hogyan gyűjts erőt?
110 Keresztrejtvények
112 Virágom - origami
114 Kvíz
120 Megoldások
121 Az én szín - világom
122 Színező
124 Hova fordulhatok?
125 Könyvajánló
126 Mályvavirág versek
134 Támogatók

Ezt a kiadványt a *Mályvavirág Alapítvány* készítette Neked!

Szirmai alatt közreműködtek:

Dedeo Anikó

a Mályvavirág Alapítvány vezetőségi tagja

Dr. Désfalvi Judit

pszichológus

Györffy Kinga

retorikai - előadástechnikai tanácsadó, tréner, egyetemi oktató

Kelemen Vivien

pszichológus

Dr. Kádár Annamária

pszichológus, tréner, egyetemi oktató

Kreidl Márta

pszichológus

Tizennyolc évet töltöttem az egészségügyben, melyet családi okok miatt abba kellett hagynom. Nagy űrt éreztem, mert én úgy hiszem, számomra a kórházban töltött évek nemcsak a hivatásomat, hanem a hobbimat is jelentették.

A Mályvavirág Alapítványhoz hat évvel ezelőtt csatlakoztam. Kezdetben a háttérben figyeltem, majd besegítettem egy-egy projektbe, vagy az éppen aktuális kampányba. Az egészségügyben megszerzett tapasztalatommal, szakértelmemmel is segíteni igyekszem az Alapítvány munkáját.

Ennek a kiadványnak a létrejöttében a legnagyobb szeretetemmel veszek rész, bízva abban, hogy könnyebbé tudjuk tenni a betegségben lévők útját.

Réges régen, nyolc évvel ezelőtt történt, hogy a Semmelweis Egyetem onkológiai klinikáján kezdtem pszichológusként dolgozni. Miközben próbáltam a betegek segítségére lenni, rengeteg tapasztalattal gazdagodtam.

Megismertem a félelmeiket, amit az ismeretlen helyzet egyre fokoz, aztán ha nyújtottam a kezem, ha beszélgettünk, oldódott a feszültség, és már könnyebb lett minden.

Ha személyesen nem is tudunk találkozni, de remélem, hogy ez a könyvecske segítséget nyújt, és aki forgatja, érzi majd, hogy nincs egyedül, hogy itt vagyok, itt vagyunk vele a szavakban, a sorok között. Jó szívvel és boldogan próbáltam megtenni mindent azért, hogy az olvasó érezze, hogy nincs egyedül, hogy érte és neki készült az a foglalkoztató, és szeretettel gondolunk rá!

A történetmesélés erejével foglalkozom - a munkahelyi és magánéleti kommunikációs helyzetekben. Tanítványaimat és mentoráltjaimat sok éve arra bátorítom, hogy higgyenek személyes történeteik egyedi és egyszeri, megismételhetetlen és utánozhatatlan lehetőségeiben.

Amikor az élet fenyegető fordulatot vesz, a történetek ereje és jelentősége megsokszorozódik; ezért veszek most részt a Mályvavirág Alapítvány kiadványának elkészítésében.

Mert mindegy, hogy meséljük vagy hallgatjuk, írjuk vagy olvassuk őket - a szívből jövő történetek felemelnek és felszabadítanak, végső soron pedig mindig a jövő reményével, ígéretével töltenek el.

Pszichológusként úgy gondolom, hogy a test és a lélek megpróbáltatásait sosem választhatjuk el egymástól 100%-osan. E kettő kéz a kézben jár, kölcsönösen hatva egymásra.

Így, amikor egy nőt szembesítenek betegsége tényével, számtalan lelki nehézséggel találhatja szemben magát. Évekkel ezelőtt én magam is megtapasztalhattam, milyen érzés egy rosszindulatú daganat diagnózisát kézhez kapni.

Így tudom, hogy mekkora szüksége van a betegeknek a megfelelő lelki támogatásra, támaszra. Ez a kiadvány hasonló tapasztalatoknak és szakismeretnek köszönhetően születhetett meg. Remélem, hogy segítséget nyújt majd egy-egy nehezebb pillanatban az olvasó számára.

Marosvásárhelyen születtem. 1999-ben a kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem Pszichológia és Neveléstudományok Karán szereztem pszichológusi oklevelemet.. Az ELTE Pszichológiai Karán végeztem doktori tanulmányaimat.

Dolgoztam iskolapszichológusként valamint egyetemi adjunktusként. Jelenleg a Babes-Bolyai Tudományegyetem marosvásárhelyi kirendeltségén tanítok, az Óvoda és elemi oktatás pedagógiája szakon.

Munkám a hobbim is egyben, nagy szerelmem a tréningszakma, itt érzem magamat legotthonosabban.

Kutatási és érdeklődési területeim: érzelmi intelligencia, flow-élmény, csoportokkal való munka módszertana, asszertivitás, személyiségfejlesztés, önismeret, narratívumok tartalomelemzése, fogalmazási képesség fejlődése és fejlesztése, olvasóvá nevelés, a mese gyógyító ereje, pedagógusi hivatás-személyiség alakítása, valamint a játék szerepe a gyerek személyiségfejlődésben.

Pszichológusként dolgozom Békés megyében, munkám során kerültem kapcsolatba a Mályavavirág Alapítvánnyal. Az Alapítvány nem csupán a megelőzésre, korai felismerésre helyez nagy hangsúlyt, hanem az érintett hölgyek megsegítésére is.

Ez egy nagyon fontos terület: számos tanulmány bebizonyította, hogy a műtét előtti „jó" pszichés állapot pozitívan befolyásolja a műtét utáni felépülési időszakot, valamint, hogy a posztoperatív lelki állapot összefüggésben van a felépülés folyamatának minőségével, idejével. Nagy szerep jut a családnak, barátoknak, emellett vannak olyan helyzetek, amikor szaksegítséggel tudjuk támogatni a folyamatot. Azonban a szakemberek sem mindig elérhetőek.

Emiatt is tartottuk fontosnak ezen kiadvány megírását, hogy segítségével minden érintett fel tudja magát készíteni a műtét lélektani nehézségeire, a műtét utáni felépülés folyamatára. Mintegy önfoglalkoztató kis füzet, hogy ott legyünk mindenkivel lélekben.

Kedves Mályvavirág!

A Mályvavirág Alapítvánnyal mindnyájan a nőgyógyászati daganattal érintett nők segítéséért dolgozunk.
Bármennyire is szeretnénk, nem tudjuk mindig fogni a kezedet, nem lehetünk mindig melletted. De szeretnénk erőt adni a nehéz úthoz, azért, hogy mikor hatalmába kerít a félelem, megijedsz, lehangolt vagy, nagyon egyedül érzed magad, mégis egy picit melletted lehessünk. Békességet hozzunk a szívedbe, lelkedbe.
Engedd meg magadnak, hogy sírj, ha úgy érzed sírnod kell, és légy nagyon büszke magadra, ha megtettél egy lépést.
Ezt a füzetet szakemberekkel azért készítettük, hogy erőt adjunk neked a betegség nehéz útján.
Hiszünk abban, hogy a testünk és a lelkünk állapota együtt felel egészségünkért.
Ez a kiadvány a lelkednek szól: olvashatod, színezheted, feladatokat oldhatsz meg benne.
Bízunk abban, hogy segítségedre lesz, és magaddal viszed, akár a kórházba, akár az otthonodba.

Békességet szeretnénk hozni a szívedbe!

Sok más segítséget tudunk adni Neked,

- kiadványokat
- közösséget
- sorstárssal összekötést
- Gyógyulást Segítő Programot

Keress minket bizalommal!

Mályvavirágok közössége:

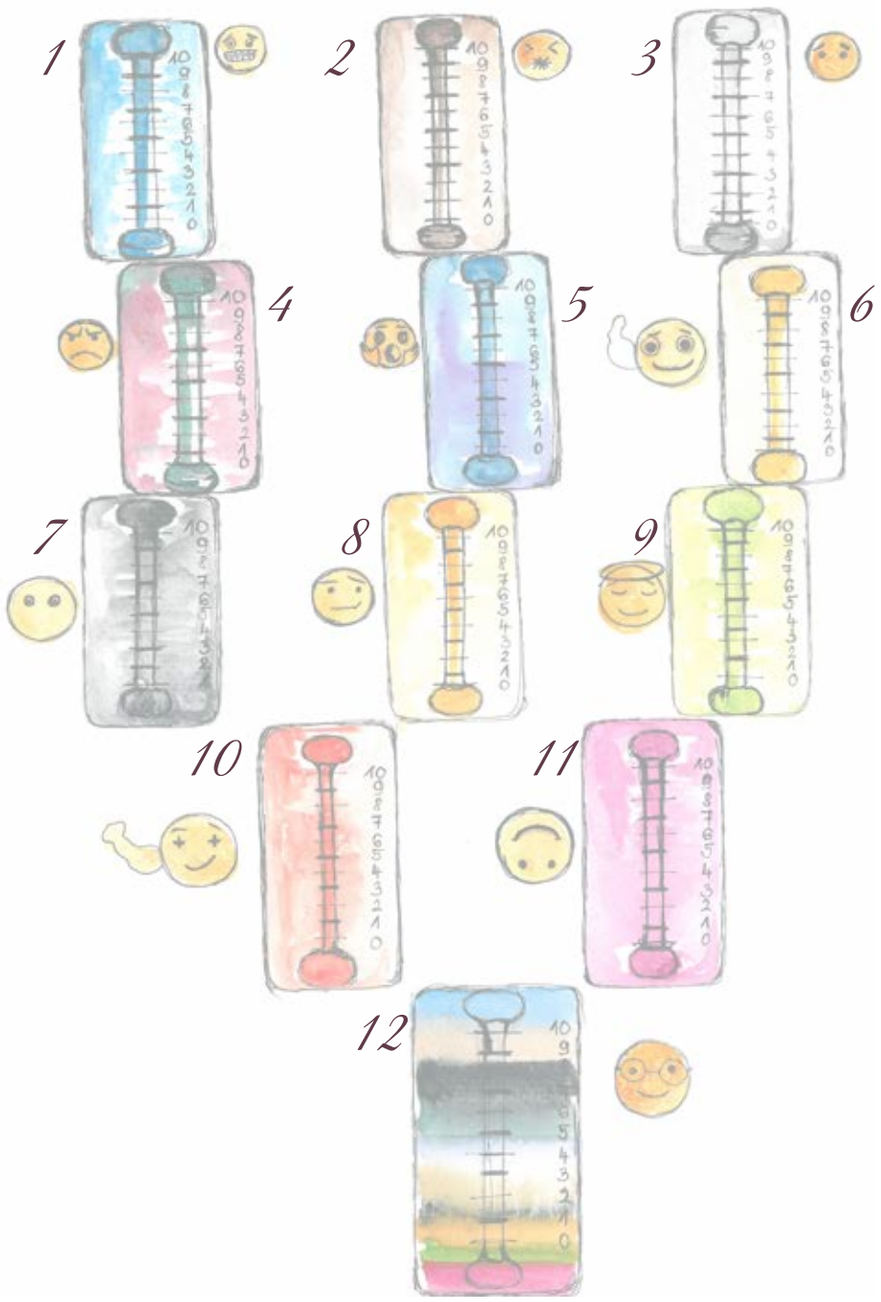
Olyan zárt és titkos közösség a Facebookon, ahol az érintettek beszélgetnek egymással. Ha szeretnél így is velünk tartani, kérlek, írj az **info@malyvavirag.hu** email címre.

I.

Kezelés előtt

Kezelés előtti ráhangolódás

Ebben a fejezetben erőt adó, gondolatokat elterelő meséket olvashatsz, valamint segítünk kicsit - már amennyire ez lehetséges – ellazulni a kezelés / műtét előtt.



Érzelmi hőmérő

Az ábra hőmérőket ábrázol, amelyek különböző érzelmi állapotokat „mérnek". Kérlek, jelöld be azokat az értékeket (0-tól 10-ig), amelyek a legjobban jellemzik a lelkiállapotodat az elmúlt 7 napban (a mai napot is beleértve)!

Az utolsó oszlopban jelöld be, hogy milyen mértékben volt/ van szükséged segítségre ahhoz, hogy megbirkózz a téged érő nehézségekkel!

1. Stressz
2. Szorongás
3. Depresszió
4. Harag
5. Kétségbeesés
6. Reménytelenség
7. Motiválatlanság
8. Reménytelíség, bizakodás
9. Nyugalom
10. Optimizmus
11. Bizalom
12. Segítségre volt/van szükségem

Ha az utolsó hőmérőn magas értéket jelöltél, és úgy érzed, segítségre, támaszra lenne szükséged, azt javaslom, keress fel egy segítő szakembert vagy csoportot! Ha bizonytalan lennél abban, hogy merre indulj el, az utolsó oldalon találsz segítséget.

A Királylány és a birsalmafa

Hol volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl, élt egy gyönyörű királylány. Mályvavirág volt a neve. Fakó–levendula, orgonaszínű ruhájában annyira szép volt, hogy a Napra lehetett nézni, de rá nem. Mindig mosolygott, mindig kedves és előzékeny volt. Így tanították a királyi udvarban. Vigyázott is rá a király meg a királynő, mint a szemük fényére. Próbáltak a kedvében járni, még a széltől is óvták.

A királylány kertjében volt egy birsalmafa, aminek smaragd volt a levele, ezüst a virága és arany az almája. Mikor a szellő végigcirógatta a leveleit, úgy muzsikált, mint az angyalok csengettyűje. A királylány sokat sétált a kertben, a csilingelő hangok megnyugtatták és feltöltötték őt.

Egy nap a királylány nagy szomorúságra adta a fejét. Senki sem tudta az okát, úgy elbúsulta magát, hogy naphosszat csak sírdogált. Patakokban folytak a könnyei. Kisírt szemekkel, zaklatottan, összetörve sétált a kertben. Ruhája színe megfakult, és a kert sem csengett többé.

– *Ne sírj, Mályvavirág királylány!* – kérlelték naphosszat. - *Egy királylánynak nem szabad sírni. Légy mosolygós, kedves, mindig vidám!* - Minél jobban kérték, annál inkább elszomorodott.

Az ezüstcsengés elhallgatott örökre. A fa csak egyszerű faleveleket hajtott, igazi virágokat nyílott és ehető almákat termett.

A király úgy sajnálta a lányát, hogy a szíve majd megrepedt. Gondolkodott, hogy mitévő legyen.

Olyan probléma nincs, amit egy király ne tudna megoldani. Mihelyt pitymallani kezdett, a király smaragddal hintette be a faleveleket, ezüsttel bevonatta a virágokat, arannyal kivésette az almákat, de mindhiába, a levelek elhervadtak, a virágok leszáradtak, és az alma mind lehullott.

Az öreg király elment a bölcs öregemberhez, és elmesélte szíve fájdalmát.

– *Amikor a királylány boldog volt, a birsalmafa smaragd levelet, ezüst virágot és aranyalmát termett, és úgy muzsikált a szélben, mint az angyalok csengetytyűje. Amióta a királylány szomorú, már nem terem gyümölcse. Én már mindent megpróbáltam, de nem boldogulok vele.*

–*Te a levelet, a virágot és a gyümölcsöt ápolgattad, és kívülről akartad beleerőltetni a fába azt, amit annak önmagától kellett volna megteremnie* – mondta a bölcs öregember.

- *De magától nem teremhette meg, mert nem volt ereje hozzá, hiszen csak a koronájával törődtél, a tövével nem. Nemcsak a koronájában kell gyönyörködni; hanem a tövét is ápolgatni kell. Ha gyökerei a talajt szorosan átölelve tartják, akkor a dereka is erős lesz, koronája ékesen virít, akkor mosolyog és terem, csengbong rajta az ezüstvirág, meg az aranyalma, mint az angyalok csengettyűje.Ha pedig gyökerei meglazulnak, gyümölcse vackorrá lesz. A gyökereknek szükségük van a vízre, az éltető erőre. És a királylánynak is szüksége van a könnyeire ahhoz, hogy újra mosolyoghasson.*

A király csodálkozva tekintett a bölcs öregemberre, aki tovább magyarázott:

– *A fa koronája nem más, mint a királylány érzelmei, életének minden gazdagsága, szépsége és bája.*

A fa törzse a királylány lelke, ami a szép koronát megtartja. A gyökér által szívja magába azt az erőt, amellyel az élet szépségeit és kincseit meg tudja teremni. Ha a fa gyökerei nem erősek, a lélek üres marad, mert nincs, ahonnan erőt és gazdagságot merítsen.

A király megértette a bölcs öregember szavait. Az aranyalmafát megöntözte, ápolgatta a gyökereit, a lányát pedig magához ölelte.

– *Sírd ki nyugodtan a könnyeidet, mert így megnyugodhatsz!*– súgta a fülébe az öreg király. Abban a pillanatban a királylány minden könnye igazgyönggyé változott, és mint a kis harmatcseppek, az ezüstlevelekre hulltak.

Hát, lelkem teremtette – tán nem is hinnétek, ha nem mondanám, majd elvette a király szeme fényét a nagy ragyogás, úgy csillogott-villogott a kert! A királylány pedig úgy mosolygott, tiszta szívből, hogy egyből mindenkinek jó kedve kerekedett.

Attól a naptól fogva a birodalomban lehetett sírni, nem csak nevetni. Ha a királylánynak roszszkedve volt, elszomorodott, jól kisírta magát és megnyugodott. Már nem csak kedves volt, előzékeny, hanem időnként morcos, szomorú és dühös is. Mert a királyságban megtanulták, hogy ahhoz, hogy mosolyogjunk, időnként tiszta szívből sírnunk is kell. Ahhoz, hogy a koronánk ép legyen, a gyökereket kell táplálni.

Itt a vége, fuss el véle, aki nem hiszi, járjon utána!

Mese a Mályvavirág királylányról, aki falhoz merte vágni a békát

Képzeljétek, Mályvavirág királylány a könnyeitől kívül–belül úgy megszépült, hogy még a Nap is elcsodálkozott, ha rásütött, pedig az már látott egyet–mást, mióta fent jár az égen. Nem is győzött eleget ámuldozni, amikor a királylányt a sétáin végigkísérte. A királyi palotától nem messze, egy hatalmas erdő sötétlett, annak a legöregebb fája alatt, volt egy kút.

Ha nagyon meleg volt, a királylány kisétált az erdőszélre, leült a kút kávájára megpihenni. Volt egy kedvenc, fűrészporral töltött similabdája, amit hulladékokból, rongyból, faforgácsból, fűrészporból és maradék papírokból készített édesanyjával. Hiába volt sok új játéka, ezt a labdát rugalmas és ritmikus mozgással fel–leengedte és már egészen mesteri mutatványok elsajátításáig jutott vele.

Mindig a tenyerében tartotta meg, ami nem is volt olyan könnyű, mert, ha kicsit erősebben játszott vele, a szalag könnyen elszakadt, ami bizony csípett. Volt úgy, hogy földobta meg elkapta, de egyszer túl magasra repült a golyó, nem tudta elkapni, s az beesett a kútba.

Hiába hajolt át a kút kávájón, hiába kémlelgette a kút mélyét, a similabdának nyoma veszett. Keservesen sírt, jólesett könnyíteni a lelkén. Jó volt kisírni a könnyeit, mert emlékezett arra, hogy így megnyugszik.

Ahogy sírdogált, egy vékony hangra lett figyelmes:

– *Mit búslakodsz Mályvavirág királylány? Mindjárt az én szívem is megreped a szomorúságtól.*

A királylány körülnézett, kereste, honnan jön a hang. Eleinte senkit nem látott, aztán egy csúnya, nyálkás, kövér békát vett észre.

– *Meséld el, milyen bánat nyomja a szívedet Mályvavirág királylány!* – mondta a béka.

– *Nem mesélem el, hogy tudnál azon segíteni, te béka?* – hüppögte a királylány.

– *Inkább gondolkodj, hogy mit adnál nekem cserébe, ha visszaszerzem a similabdádat!* – vágta rá a béka.

– *Amit csak akarsz, az egész királyságomat is!* – ígérte lelkesen a királylány. - *Fontos nekem ez a similabda, megreped a szívem, ha nem kapom vissza.*

– *Jól van.* – felelte a béka. - *Kössünk alkut! Nem kell nekem a fele királyságod, nekem te kellesz. Etess meg az asztalodnál, a tányérodból, itass a poharadból, fektess magad mellé az ágyba!*

– *Megteszek mindent, amit kívánsz, csak hozd vissza a similabdámat!* – mondta örvendezve a királylány, magában azonban ezt gondolta: *"Ugyan mire gondol ez a buta béka? Csak nem képzeli komolyan? Hogyan is lehetne az asztal- és hálótársam, ha odalent kuruttyolgat a vízben?"*

Még jóformán ki sem gondolta, a béka lebukott a kútba, kisvártatva előbukkant, szájában a similabdával, amit a királylány elé gurított. Akkorát dobbant a királylány szíve az örömtől, hogy meglepetésében el is feledkezett a békáról, felkapta, és úgy elszaladt vele, hogy bottal üthették a nyomát.

A béka hiába ugrált és kuruttyolt utána, hogy brekeke, brekeke, vegyél fel az öledbe, mert a királylány rá se hederített. Attól fogva, hogy hazaért, nem is gondolt többé a csúnya békára. Egy napon azonban a béka állt a királyi palota ajtajában és azt kiabálta, hogy Mályvavirág királylány, tüstént nyiss ajtót!

A királylány apja kinyitotta az ajtót és a béka elmesélte neki a történteket. Elmondott mindent töviről hegyire, hogyan vesztette el Mályvavirág királylány a similabdáját, és hogy mit ígért érte neki cserébe.

A király nagyot sóhajtott, és azt mondta a királylánynak, hogy amit ígért, be kell tartania, menjen és engedje asztalához a békát. Mályvavirág királylánynak nem volt mit tenni, odaültette a békát a székre.

– *Végy föl magad mellé!* –parancsolt rá. A béka a székről fölkívánkozott az asztalra, mikor pedig az asztalon ült, így szólt a királylányhoz:

– *Told közelebb a tányérodat, hogy egy tálból ehessünk, ahogy megígérted!* A királykisasszony tétovázott, utálkozott, de a király azt mondta, hogy az ígéret szép szó, ha megtartják, úgy jó. A béka evett a tányérjából, ivott a poharából, s mikor már jóllakott, azt mondta: - *Most már ettem–ittam eleget, pihennék egyet. Vigyél a szobádba, vesd meg nekem a selyemágyad, hadd aludjak!*

A királylány sírva fakadt, annyira irtózott a békától, hogy egy ujjal sem mert hozzáérni, nemhogy még az ágyába fektesse. A király azonban ráparancsolt, ha a bajban kisegítette, neki is kötelessége meghálálni, ha szeretné,

ha nem. Mályvavirág királylány megfogta két ujjával a békát, fölvitte a szobájába, és letette a sarokba, de a béka azt mondta, hogy ő mellette, a selyemágyban szeretne aludni. A királylány könnyes szemmel, utálkozva betette az ágyba, de a béka ismét megszólalt:

– *Mályvavirág királylány, csókolj meg, ahogy ígérted!*

Éktelen haragra gerjedt a királylány. Ilyet még soha nem érzett. Kipirult az arca, hevesen vert a szíve, forróság öntötte el a testét.

– *Még mit nem, te csúnya béka, nem volt elég, hogy asztalomhoz ültettelek, tányéromból etettelek? Még csókoljalak is meg? Miért kellene nekem megcsókolnom azt, akit nem szeretek, és miért kellene nekem azt tennem, amit nem szeretnék?* – kiáltotta, és azzal a lendülettel úgy a falhoz vágta a békát, hogy az akkorát nyekkent, hogy azon nyomban daliás királyfivá változott.

– *Édesapám, jogom van meggondolni magam!* – mondta a királylány csodálkozó apjának. Titokban a király büszke volt lányára, hogy így kiállt magáért. - *Ha nem, akkor nem.* – gondolta a király - *Én is sok-sok évig mondtam igent olyan dolgokra, amikre nemet kellett volna mondanom...* – morfondírozott.

A lánynak elakadt a szava a csodálkozástól, s a szemét nem tudta levenni a fiúról. Az ifjúnak is megtetszett a barna, csillagszemű, nádszáltermetű leányzó mályvaszínű ruhájában.

Nyolclovas hintón hazatértek a királyfi országába, másnap össze is házasodtak, boldogan éltek.

Azaz majdnem, de erről a következő mesében mesélek majd nektek.

A mosoly labdácskái

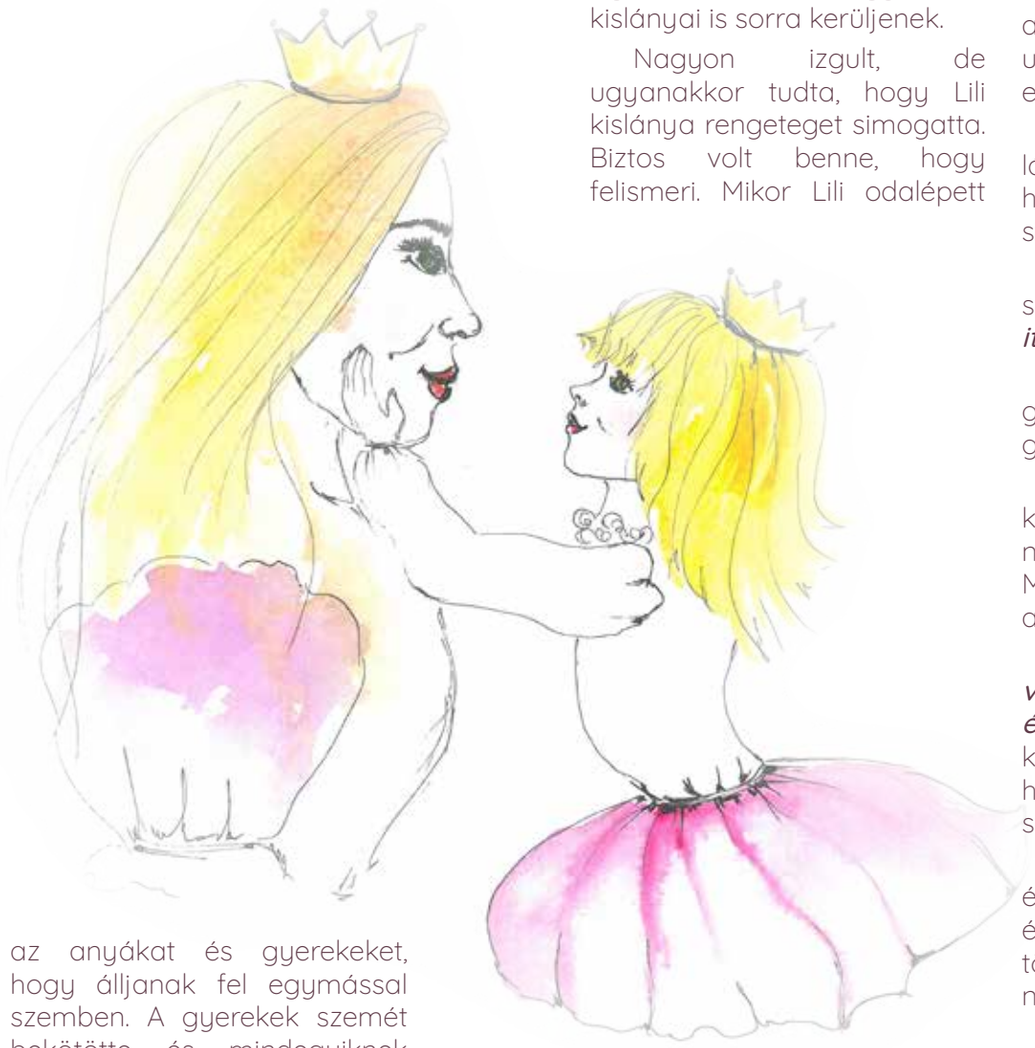
A hogy telt, múlt az idő, Mályvavirág királylánynak és a Békakirálynak gyermekei születtek, Lili és Viola hercegnők, akik bearanyozták a napjaikat. Mindenük megvolt, amit valaha maguknak álmodtak, nem is volt a földkerekségen senki olyan boldog, mint ők. A gyerekek hamar felcseperedtek, a királyság gyarapodott.

Egy napon meghalt a királylány édesapja, az öreg király, és Mályvavirág királylány ismét nagy búsulásnak adta a fejét. Ekkor a férjének az jutott eszébe, amikor gyerek volt, a dajkája mennyi régi csodás történetet mesélt neki, s azokat annyira szerette, mindig mosolyt csaltak az arcára. Esténként ezeket a régi történeteket mondta Mályvavirág királylánynak, ameddig a szeme le nem csukódott.

Mesélte a régi királyok és királynők történeteit, a harcokat, amelyeket megvívtak kívül-belül, az egymásba szerelmesedések és kiszerelmesedések történeteit, mesélt a veszteségekről, a gyászról és az új életek születéséről. Egy éven át csak mesélt, és közben mindig azt leste, hogy a felesége arcán felderül-e egy halvány mosoly.

De a királylány csillogó szeme üres tekintetté vált, nem tudott örülni, nem tudott nevetni. Még az udvari orvost is kihívatták, hogy vizsgálja meg alaposan a beteget. Mindent rendben találtak, de a királylány állapota nem változott.

Az udvari bolond arra gondolt, hogy ő bizony megnevetteti a királynőt. Összehívta az udvar népét és arra kérte az anyákat és gyerekeket, hogy álljanak fel egymással szemben. A gyerekek szemét bekötötte és mindegyiknek bekötött szemmel fel kellett ismernie az édesanyját, úgy, hogy végigsimogatták az arcokat, és az összes közül ki kellett választaniuk, hogy ki az ő édesanyjuk.



Mályvavirág királynő izgatottan várta, hogy az ő kislányai is sorra kerüljenek.

Nagyon izgult, de ugyanakkor tudta, hogy Lili kislánya rengeteget simogatta. Biztos volt benne, hogy felismeri. Mikor Lili odalépett elé, megfogta, megtapogatta arcát, megcsóválta a fejét és azt mondta:

– *Ez nem az én anyukám!*

Mályvavirág királynő úgy érezte, hogy a föld megnyílik alatta és elsüllyed. Az udvari bohóc azt hitte, hogy fejét veszik emiatt. De nem így történt.

A királynő este megkérdezte nagyobbik lányát, hogy miért nem ismerte őt fel, hiszen minden este szokták egymás arcát simogatni. Lili hercegnő így felelt:

- *Édesanyám, ez nem volt itt!* – és a szeme alatti részre mutatott. - *Nem voltak itt a labdácskák!*

Lili a nevetés, a mosoly labdácskáira gondolt, amikor a száj felkanyarodik és gömbök lesznek az arcizmokból.

Mályvavirág királynő arcán peregni kezdtek a könnycseppek, de a szája most nem lefelé, hanem felfelé kunkorodott. Magához ölelte Lili és Viola hercegnőket és azt súgta a fülükbe:

– *A mosoly labdácskái mindig itt voltak! Csak néha befelé mosolygunk és akkor nem látszanak.* Majd letörölte könnyeit, és azt mondta a Békakirálynak, hogy ideje lenne egy kis mulatságot szervezni az udvarban.

Meghívták a rokonokat, ismerősöket és megünnepelték, hogy az öreg király az életük része volt. Elmesélték a róla szóló történeteket, és hálával a szívükben tértek nyugovóra.

Többé nem fordult elő, hogy Mályvavirág királynőnek láthatatlanok legyenek a labdácskái. Az udvari bolond pedig olyan nagy becsnek örvendett, hogy csak na.

Mályvavirág királynő és az idő

Telt, múlt az idő, Békakirálynak egyre több dolga lett a birodalom kormányzása körül, és egyre többször kellett elutaznia a szomszédos birodalmakba. Volt, hogy elment tavasszal, és csak nyár végén került elő. Mályvavirág királynő szerette volna, hogyha a Békakirály családja körében tölti földi élete napjait. Amikor visszatért a király, új erőre kapott, hatalmas lendülettel látott neki birodalma kormányzásához, majd hirtelen rengeteg dolga akadt. Ahogy Lili meg Viola hercegnők növekedtek, egyre többet kérdezték:

– *Édesanyám, édesapánk merre van?*

– *Értünk dolgozik!* – felelte mindig Mályvavirág királynő. De a hangján érződött, hogy szomorúsággal van tele a szíve, homlokán megjelentek a komor ráncok.

Mályvavirág királynő gondját viselte gyermekeinek, ellátta a királynői teendőket, de régi szépsége napról napra megkopott, tekintete ismét szomorúvá vált, kialudt benne a fény.

Akárhányszor számonkérte férjét a sok távol töltött időért, mindig azt a választ kapta, hogy rengeteg a teendő, ami a hatalommal együtt jár. Sok a viszály, a háború, nem lehet pihenni, egy királynak kötelessége megóvni a népét.

Mályvavirág királylány hitte is meg nem is, de a férje olyan negédesen nézett rá, hogy csak felengedett a szíve és hirtelen tovaszállt a bánata. Majd újból rátelepedett a szomorúság a királynőre, amikor csak az üres széket nézte a vacsoraasztalnál.

Békakirály sokszor magyarázta, hogy meg kell teremteni az anyagi biztonságot, a királyság stabilitását, ezért sokat kell dolgozni, majd utána lehet pihenni. De ezt mindig csak a következő évre ígérte, majd a megint a következőre.

A királynő akkor keseredett el, amikor a férjére semmilyen kérlelő szó nem hatott már, és többet jelentett számára a munka, mint lányai mosolya.

Egy nap hazatért a Békakirály és a királynő azon vette észre magát, hogy már nem tud vele miről beszélgetni. Már nem tudta, honnan folytassa a történetet, annyi idő telt el a találkozás óta. Békakirály észre sem vette, csak mesélt a meghódított új birodalmakról, a megszerzett kincsekről.

Lili és Viola közben felserdültek, és már egyikük sem ugrott apjuk ölébe, amikor hazatért. Békakirály ezt sem vette észre, ismét csak mesélt, mesélt ,és arra sem figyelt fel, hogy csak egyedül ül az asztalnál.

Egyik este, amikor a királynő hazatért, a Békakirályt sehol sem találta. Arra gondolt, hogy megint útra kelt, hogy új birodalmakat hódítson meg. Amikor jobban körülnézett, egy kis békát vett észre a sarokban. Békakirály ismét visszaváltozott békává.

Mályvavirág azon morfondírozott, vajon falhozvágja-e ezt a békát, hogy visszaváltozzon férjurává. Amikor a békára nézett, csak a szomorú tekintetét látta. Magához ölelte, és a szíve összefacsarodott, Arra gondolt, hogyan veszíthették el ennyire egymást útközben.

Láss csodát, a Békakirály visszaváltozott, ott volt a karjai között. Sírva fakadt örömében, amikor meglátta asszonya jóságos, kedves arcát.

És egyszer csak megállt az idő, ahogy egymás szemébe néztek. Nézték egymást szótlanul. Egy egész napot beszélgettek, hallgattak...

Attól a perctől fogva Békakirály többet nem ment idegen birodalmakba, nem mesélt távoli kincsekről. Már nem kellett neki új birodalom, még nagyobb terv, több vagyon, még nagyobb hatalom.

Békében, szeretetben éltek sokáig és gyönyörködtek csodaszép lányaikban, Liliben és Violában.

A legnagyobb kincs

Mályvavirág királynő nagylánya, Lili hercegnő elhatározta, hogy megkeresi a legnagyobb kincset. A birodalomban suttogva beszéltek arról, hogy az ő apja, Békakirály is elindult ezt megkeresni, összejárt hetedhét országot, számtalan birodalmat és egyszer csak hazajött üres kézzel, mégis azt mondta, hogy ő bizony megtalálta a legnagyobb kincset.

Lili hercegnő arra gondolt, hogy a palotában kezdi a keresést. A hosszú csigalépcsőn felment a padlásra, és ahogy rátette a kezét a régi cikornyás, kovácsoltvas ajtókilincsre, nagy nyikorgással kinyílt az ajtó. Bement a titkos szobába, meggyújtotta a gyertyát, a sárga fények alatt pedig életre kelt a sok limlom, kacat. Volt ott minden, poros festmények, fotográfiák, iratkötegek, tüllfüggöny darabok, díszes üvegek, megkopott zsebóra, Mályvavirág királynő régi gobelinje, rozsdás szenes vasaló. Még kávédarálót is talált.

Bizony, még a királyok is kávéztak annak idején! Miután mindent alaposan végigkutatott, egy porlepte, vaspántos, feneketlen faládát pillantott meg. Egy színes, ékes kövekkel kirakott kis doboz lapult a láda alján. Lili hercegnő kinyitotta, majd csalódottan visszacsukta.

Ebben a pillanatban a létrafokok reccsenése hallatszott, és a fénypászmákban táncoló porszemek között felsejlett Békakirály alakja.

– *Nyisd csak ki még egyszer!* – suttogta Békakirály. Lili újra kinyitotta. A doboz tetején egy tükör volt. Saját maga mosolygott vissza rá.

– *Te vagy az én legnagyobb kincsem!* – mondta Békakirály és még egy kis könnycsepp is kigördült a szeméből. Pedig neki is sokszor mondogatták, hogy egy igazi férfi nem sír. Mályvavirág királynő szerint mindenkinek szabad sírni, fiúnak is, lánynak is. Nem csak bánatunkban, hanem örömünkben is.

A könnyek kimossák a bánatot, a szomorúságot a szívünkből.

– *Mindannyian kincseket keresünk. Kezdetben kint, a nagyvilágban, majd, miután mindent bebarangoltunk, egyszer csak jön a felismerés, hogy mindig is ott volt a közelünkben. Ott van mindannyiunkban, legbelül. Én csak tudom! Annyit kerestem, hogy majdnem elvesztettem* – magyarázta Békakirály és magához szorította lányát.

Mikor Mályvavirág királynő és Viola hercegnő is felérkeztek a padlásra, már csak azt látták, hogy Békakirály és Lili hercegnő hahotázva kergetőznek a kacatok között.

– *Felnőttek a lányaim, hamarosan kirepülnek* – gondolta magában Mályvavirág királynő. - *Mi lesz velünk a Békakirállyal kettesben? Mi lesz Lilivel és Violával a nagyvilágban? Vajon milyen királyfik kérik meg a kezüket? És ha elviszik őket messzire?*

Békakirály átölelte Mályvavirág királynő vállát, és, mintha olvasott volna a gondolataiban, azt suttogta a fülébe:

– *Mindig ott maradunk a szívükben. Soha nem mehetnek olyan messzire, hogy ne legyünk mellettük.*

Így is lett. Az udvart hamarosan az unokák csilingelő kacagása töltötte be, amikor a lányok megérkeztek látogatóba. Békakirály és Mályvavirág királynő pedig arra gondoltak, hogy a sok viszontagság ellenére milyen szerencsések is voltak. Aki pedig nem hiszi, az járjon utána!

1. feladat

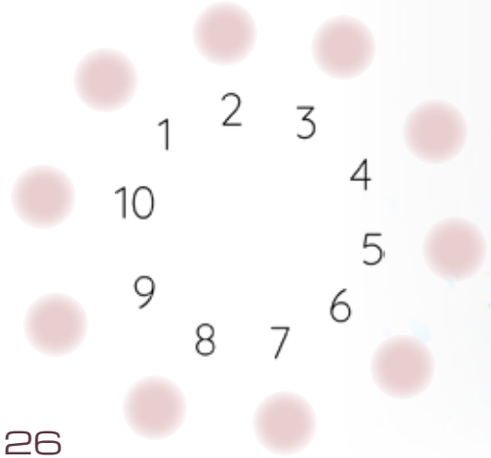
Pszichológiai technikák, feladatok a kórház előtti stressz leküzdéséhez

A műtét vagy kezelés előtti időszak - a tünetek megjelenésétől egészen a kezelések időpontjának kitűzéséig - érzelmileg nagyon megterhelő. Majd jön a következő megpróbáltatás: a kezelés maga. Ilyenkor nem csupán a diagnózissal küzdünk, hanem az otthonunk és szeretteink hiányával, a műtéti terápiáktól való félelmünkkel, lehetséges utókezelési kérdésekkel és sok egyéb mással. Úgy érezzük, hogy kihúzták a lábunk alól a talajt, és csak történnek a dolgok velünk, nem vagyunk életünk aktív részesei, irányítói. Szerezzük vissza a kormányt az életünk felett, növeljük a kontrollérzetünket az alábbi feladatokkal!

A stresszkezelés első és legfontosabb lépése, hogy tudatosítsuk magunkban: stresszelünk, és hogy mitől stresszelünk pontosan. Hiszen, ha tudjuk mi a forrás, már egy lépést tettünk a legyőzése felé.

Tehát **Mályvalány**, most a feladat a következő: szedd pontokba félelmeidet, szorongás- és stresszkeltő gondolataidat!

Rangsorold őket!



Nézd át a listát! Ízlelgesd!

Majd nézzük meg, mik azok a pontok, amiket viszonylag egyszerűen csökkenteni tudunk!

Például, ha félsz az altatástól, gyűjts információt az orvostól, hiteles forrásból.

Hogyan kell elképzelni a folyamatot, milyen hatásai vannak, hogyan csinálják stb.

A félelem a fantáziánkból ered: elképzelünk egy forgatókönyvet, amely gyakran pontatlan, túlzó, katasztrofizáló.

Hiteles információkkal csökkenteni tudjuk a fantáziánk torzító munkáját, és érezhetjük: újra a mi kezünkben a kontroll!

Ha van erőd, menj végig ezeken a félelmeken, ha most nincs, térj rá vissza máskor!

2. feladat

Folytassuk a műtétre való felkészülést általános információgyűjtéssel!

Mint korábban említettük, a félelmeink a torzításainkból származnak, abból, hogy kiegészítjük a hiányzó darabok helyét saját (katasztrofizáló) fantáziáinkkal.

Kérdezzünk, kérdezzünk, kérdezzünk!

Beszéljünk az orvossal, kezelőszemélyzettel: beköltözéstől az elbúcsúzásig mi történik velünk.

Mikorra érkezzünk meg a műtét előtti napon?

Mit vigyünk magunkkal?

Milyen vizsgálatok lesznek aznap?

Ha nem tudunk aludni, kérhetünk-e szorongásoldót?

(Nagyon fontos a műtét előtt, hogy aludd ki magad!)

Műtét reggelén mikor ébresztenek, hogyan készítenek fel a műtétre? (premedikáció, katéter stb.)

Mikor indul a műtéti sorrend?

A beteghordó jön, hova tolnak? Hogy néz ki a műtő? Mi történik műtét alatt? Mennyi idő a műtét?

Hova és mennyi ideig visznek műtét után? Hogyan alakul a fájdalomcsillapítás?

Mikor jöhetnek a látogatók? Mikor tudok telefonálni nekik műtét után?

Minden kórházban kicsit más a forgatókönyv, de minél több információnk van róla, annál inkább csökken a szorongásunk. Megszűnni nem fog, ne is várjuk. De ha már nem maximumon szorongunk, hanem kicsit kevésbé, ügyesek voltunk! A szorongás csökkentése pedig csökkenti a műtét után várható fájdalmat, segíti a gyógyulást!

3. feladat

Gondolkozz, mi az, ami erőt ad most neked!
Mi az, amit szeretsz az életedben?
Honnan gyűjtöd az energiád?
Miért érdemes harcolni?
Írj össze minél többet!

4. feladat

Mire vagyok büszke az életemben?
Mi az, amit megoldottam, amivel megküzdöttem?
Szedj össze az életedből olyan momentumokat, eseményeket, amikor büszke voltál magadra!
Írj össze minél többet!

Mantráim

A személyre szabott pozitív jelmondatok, vagyis a saját mantráink erőt adhatnak nekünk a nehéz élethelyzetekben, segítenek emlékezni céljainkra, és ezzel átsegíthetnek minket azokon a szituációkon, amikor könnyebbnek tűnne feladni. Ha még nincs mantrád, alkoss magadnak egyet (vagy többet :)!

De mi is pontosan egy mantra? És milyen a jó mantra?

A mantra egy olyan szó vagy mondat, amit azokban a helyzetekben mondunk magunknak, amikor bátorításra, megerősítésre van szüksége a testünknek és lelkünknek. A hindu és buddhista vallásban például a koncentráció elősegítésére használják a meditáció során. A mantra képes motivációt adni, amikor kezdünk elcsüggedni, segít megtartani a fókuszt, lecsendesíteni az elmét, és megmutatja a fő irányt a célunk felé.

Egy jó mantra jellemzői:

Személyre szabott, saját üzenetet tartalmaz: valódi jelentéssel kell, hogy bírjon a számodra (lehet pl. kedvenc dalszöveg, ismerősünk motiváló, bátorító mondata vagy saját életünk fontos tapasztalata).

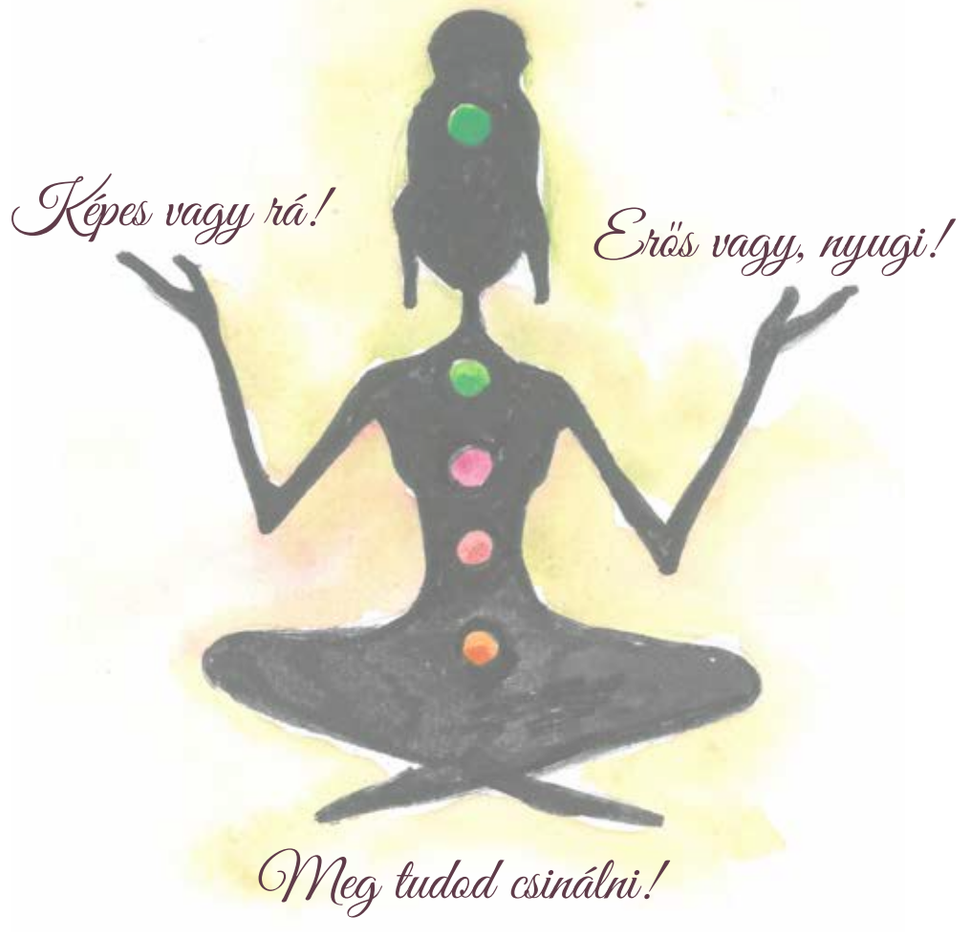
Egyes szám második személyben van megfogalmazva (az ilyen mondat bír a legerősebb hatással).

Jelen idejű.

Nem szerepel benne a "nem" szócska, ne használjunk tagadó mondatokat!

A legtöbb szakértő azt javasolja, hogy a mantránkat nyugodtan mondjuk ki hangosan és határozottan. De ha ettől valaki zavarban van, akkor csak suttogjuk magunk elé!

Ha segítségre lenne szükséged, íme néhány egyszerű példa:



Most pedig alkosd meg a saját mantráidat!
És ne felejtsd el gyakorolni őket!

Relaxáció Mályvavirágoknak

Sokféle relaxáció van.

A relaxáció során tudatosan ellazítjuk a testünket, ezáltal létrehozva egy mély és regeneráló állapotot. A relaxációval tudatos, mégis az, alvás és ébrenlét határán levő állapotot hozhatunk létre, amely egyszerre felfrissít és gyógyít.

Javulnak ilyenkor a testünk regeneráló funkciói, csökken a vérnyomás, a pulzusszám, serkenti az új immunsejtek termelődését.

A relaxációt elvégezheted fekve vagy ülve, napközben vagy elalvás előtt.

Nyugodt környezetben adjuk át magunkat a relaxációnak, érdemes a szemünket lehunyva tartani

Esetleg nyitva is tarthatjuk, de akkor szúrjunk ki egy pontot előttünk, és azt nézzük végig. Hallgathatunk zenét is közben.

Fontos a gyakorlás: egyre jobban elmélyülhetünk, valamint testi-szellemi-lelki reflexkört hozhatunk vele létre, amely segíti a test homeosztázisának fenntartását, a harmonikus működését.

Érdemes minden nap relaxálnunk.

A relaxáció többnyire 10-15 perc. Élvezd ki ezt az állapotot, amit csak magadnak, a testednek és a gyógyulásodnak szánsz.

Fontos, hogy addig maradj ebben a relaxált állapotban, ameddig jól esik. Helyezkedj el kényelmesen, hunyd le a szemeidet, vagy fixálj egy pontra magaddal szemben, az orrodon keresztül lélegezz, és próbáld meg a relaxáció szövegét fejből elmondani magadnak a belső hangodon, tehát ne hangosan.

Az sem baj, ha nem jegyezted meg pontosan, ahogy gyakorlod, egyre inkább bevésődik a szöveg, és egyre jobban át tudod magad adni az élménynek.

Számolj vissza lassan 10-től 1-ig!

Mélyen beszívom a levegőt, majd lassan kifújom.

Beszívom, emelkedik a mellkasom. Majd szépen, lassan kifújom.

Minden egyes lélegzetvétellel oxigénnel telítődik a tüdőm,
és minden egyes kifújással egyre jobban ellazul a testem.

Érzem, hogy minden kifújással lazábbá válnak az izmaim,
és egyre jobban belesüppedek az ágyba, székbe.

Megnyugszom és ellazulok.

Csak magamra figyelek.

Átadom magamat a testi-lelki-szellemi harmóniának,
melyet magamnak teremtek.

Gondolatban sorra veszem a testrészeimet:

Mindkét lábfejem lazán nyugszik az ágyon (a talajon).

Ellazulnak a lábujjaim, a bokám, a lábszáram és a térdem is.

Combom és csípőm elnehezül,
biztonságosan megtartja az ágy, a szék.

A medencém megpihen.

Ellazul a hasam és a mellkasom is.

Ellazul a vállam, a felkarom és az alkarom is.
A könyököm és csuklóm elengedem.

A kézfejem megpihen az ágyon, a szék karfáján, a combomon.

Ellazul a derekam. A hátam szinte kiszélesedik.

Ellazul a nyakam, a fejem.

A szemhéjam könnyedén csukódik a szememre.

Ellazulnak az arcizmaim, a fejbőröm.

A nyelvem szinte kitölti az egész számat.

Államat enyhén leengedem.

Egész testemben nyugodt vagyok, teljesen ellazultam.

Ebben a nyugodt és ellazult állapotban gondolatban
belső szememmel végignézem a testem.

Belső tekintetem segítségével végigsimítom a testemet
a szeretetemmel.

Feltöltöm a szívemet, a tüdőmet, a hasamat, a csontjaimat
és minden egyes izmomat ezzel a szeretettel.

Érzem, hogy minden sejtem az én egészségemért dolgozik.

Érzem, hogy úgy gondoskodik rólam,
mint amekkora szeretettel én róla.

Bízom a testemben.

Minden egyes sejtem, szervem és szervrendszerem
velem harmóniában dolgozik az én egészségemért.

Érzem, hogy lassan az egész testem jólesően átmelegszik.

Elképzelem, amint a saját szeretetem, ez a jóleső melegség
átmossa az egész testemet.

Feltölti a sejtjeimet mindazzal, amire azoknak szüksége van,
és kimossa mindazt, ami káros vagy már felesleges.

Felkészítem a testem a gyógyulásra, erővel,
energiával telítődőm néhány percig.

Lassan-lassan elbúcsúzom ettől a jóleső,
nyugodt és ellazult állapottól.

Mélyen beszívom a levegőt, majd a számon kerestül kipréselem.

Kipréselek vele minden rossz gondolatot,
mindent, amire már nincs szükségem.

Mélyen beszívom a levegőt ismét, és
most kipréselem mindazt, ami aggaszt,
ami rossz érzéssel tölt el.

Megfeszítem az izmaimat, megmozgatom finoman a testem.

Megmozgatom a végtagjaimat, mélyet sóhajtok,

nagyot nyújtózkodom, majd szemeimet frissen,

kipihenten kinyitom.

Egészségedre!

Testem

SZERETNÉK MEGGYÓGYULNI!
SZERETNÉK REGENERÁLÓDNI!
SZERETNÉK EGÉSZSÉGES LENNI!
SZERETNÉK ERŐS LENNI!

Lelkem

SZERETNÉK ERŐS LENNI!

SZERETNÉK BOLDOG LENNI!

Az „ERŐD” - nek - *üzenetek sorstársaktól*

„Bárki, aki ezekben a napokban is éppen
a kezelését kapja, annak üzenem:
Ne feledd, hogy *nagyszerű* vagy!
Esélyt kaptál, hogy megküzdj az életedért,
hogy tanulj,
hogy *magasabb* szintre emeld önmagad!
Küzdj, éld túl és értékeld a régi éned *erősebb*,
okosabb, új és jobb verzióját a hibáiddal együtt.
Mert ha tetszik, ha nem, ez vagy *Te*,
és magaddal kell leélned az egész hátralévő életed.
Értékeld és *becsüld meg*, mert van,
aki erre esélyt sem kap,
egy pillanat alatt veszíti el azt,
amiért te most éppen *küzdhetsz!*”

B. Zsuzsa

Aranyosi Erwin: Érints meg!

Érints meg, - erre kérlek, - ha kisbabád vagyok!
Ölelj gyakran magadhoz, nélküled „megfagyok”!
Ne csak pelenkázz, mosdass, ha éhezem, etess!
Puszild meg arcom százszor, mert így természetes!
Ringass el két karoddal, nyugtasd meg lelkemet,
öledbe bújva érzem, hogy jó szülőm szeret!
Érintésed ha érzem, az biztonságot ad,
Érints meg, ez az érzés, mindig velem marad!

Érints meg, - erre kérlek, - ha gyermeked vagyok,
s nem értem a világot, s félelmeim nagyok.
Ne tarts magadtól távol, ha veled dacolok,
helyemet nem találom, sok még az új dolog!
Keresd az utat hozzám, próbálj megérteni!
könnyű álmokat hozz rám, s akarj érinteni!
Jó éjt puszid oly édes, olyan megnyugtató,
mesélő érintésed álomba ringató!

Kamasz fiaddá váltam? Érints meg akkor is!
Lelkem nem érzéketlen, csak más világba visz!
Ne hidd, hogy azért bántlak, mert most komisz vagyok.
Ezer tüském is vágyja az ölelő karod!
Magam felnőttnek érzem, - s hangodra szomjazom,
az élet viharához így alkalmazkodom.
Ketté szakadt világban, még helyem nem lelem,
viselj el, hogyha bántlak, s maradj mindig velem!

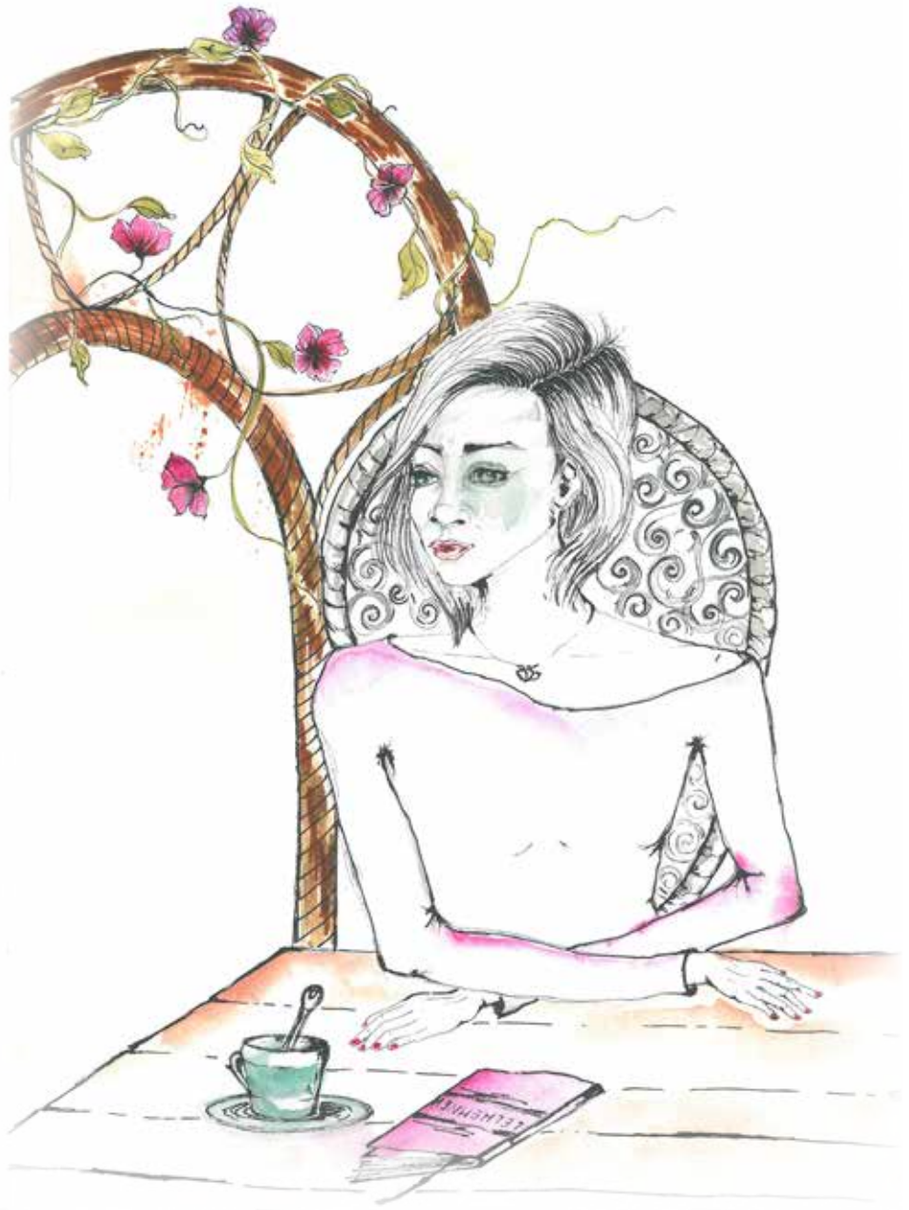
Érints meg! - erre kérlek, - ha barátod vagyok!
megnyugtat ölelésed, ha más felzaklatott!
Biztató szép szavakkal lelket is önts belém.
értelmet adj a létnek, és tarts tükröt elém.
Kétségeimet vesd el, tudasd: fontos vagyok!
Lehet hogy érintésed, minden, amit kapok.
Ha szomorú a lelkem, vidámíts végre fel,
legyél velem ha baj van, s nem hagylak én sem el!

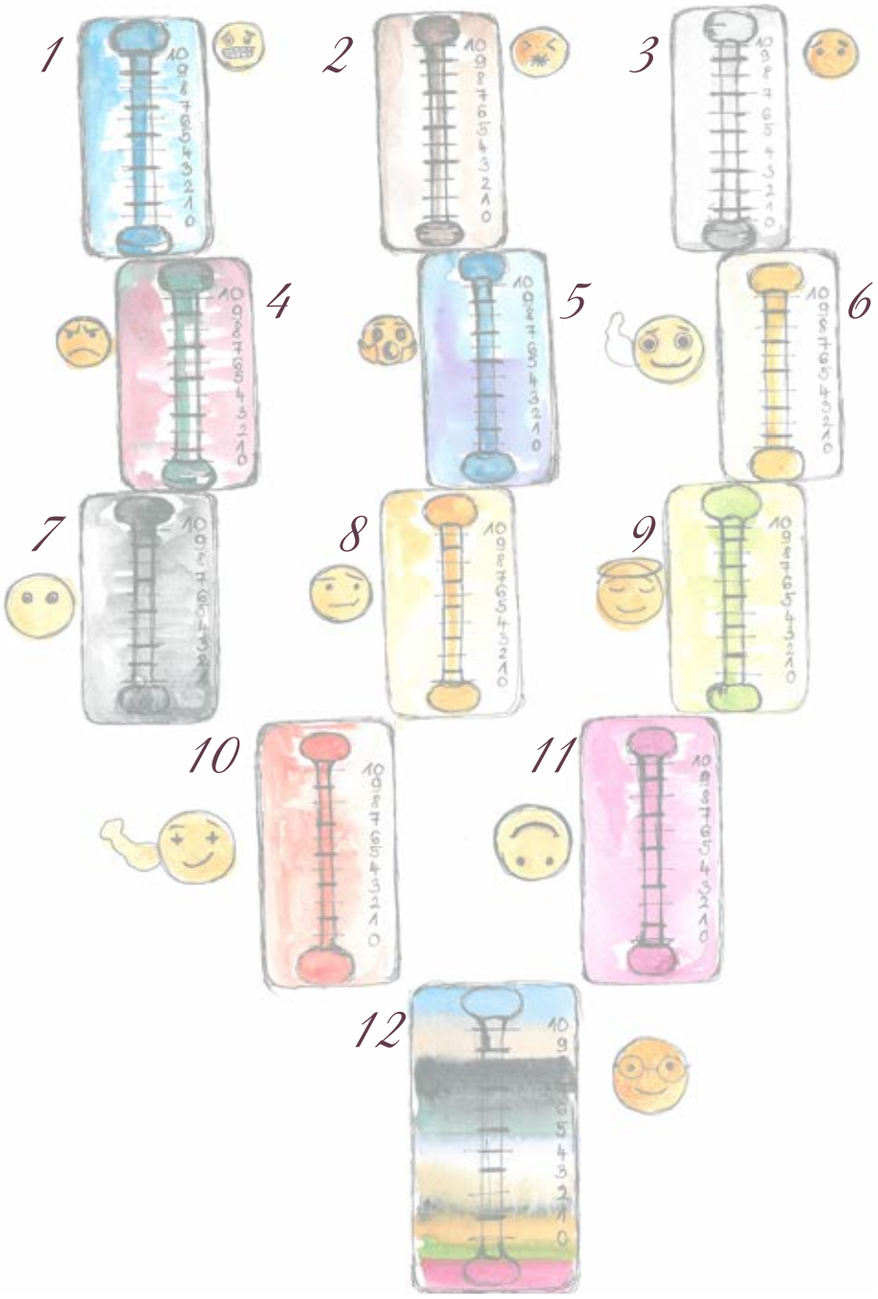
Kedvesem, éltem párja, most hozzád fordulok,
érintésed, szerelmed, a legszentebb dolog.
Ám tévedés azt hinned, a szenvedély elég.
Ezer félelmem kerget a karjaidba még.
Megnyugtat ölelésed, vigaszt nyújtasz nekem,
lágyan szoríts magadhoz és szebbítsd életem!
Ilyenkor végre érzem, - szemünk együtt ragyog.
Olyannak szeretsz engem, amilyen ÉN vagyok.

II.

A kórházban

Tapasztaljuk, hogy a kórházi tartózkodás,
főleg a kezelésekre vagy a
műtétre való várakozás nagyon megterhelő.
Ebben a fejezetben feladatokkal, tanmesével,
és egy történettel próbálunk neked segíteni, hogy
gyorsabban és - talán mondhatjuk - egy kicsit
kellemesebben teljen el az idő.





Érzelmi hőmérő

Ahogyan már az előző részben elkészítetted, úgy most is készítsd el a következő feladatot. Ennek segítségével meg tudod figyelni, hogy mennyit változott érzelmi állapotod.

Az ábrán hőmérőket látsz, amelyek különböző érzelmi állapotokat „mérnek". Kérlek, jelöld be azokat az értékeket (0-tól 10-ig), amelyek a legjobban jellemezték a lelkiállapotodat az elmúlt 7 napban (a mai napot is beleértve)!

Az utolsó oszlopban jelöld be, hogy milyen mértékben volt/ van szükséged segítségre ahhoz, hogy megbirkózz a téged érő nehézségekkel!

1. Stressz
2. Szorongás
3. Depresszió
4. Harag
5. Kétségbeesés
6. Reménytelenség
7. Motiválatlanság
8. Reményteliség, bizakodás
9. Nyugalom
10. Optimizmus
11. Bizalom
12. Segítségre volt/van szükségem

Ha az utolsó hőmérőn magas értéket jelöltél, és úgy érzed segítségre, támaszra lenne szükséged, azt javasoljuk, keress fel egy segítő szakembert vagy csoportot! Ha bizonytalan lennél abban, hogy merre indulj el, az utolsó oldalon találsz segítséget.

Jó tanács:

Kérdezd meg a kórházban, ahol kezelnek,
hogy van-e pszichológus!

Merd kérni a segítséget!

Ahogyan magamat látom...

Erősítsük önbizalmunkat!

Bent vagy a kórházban. Nézz körbe, mérd fel a terepet! Tedd személyesebbé a helyed, ne legyen olyan zord! Ez a környezet azért van, hogy gyógyulj. Igyekezz valamelyest úgy „díszíteni" (pl. családi képekkel), hogy téged szolgáljon!

Hogyan látom magam egy év múlva? Mit fogok csinálni? Kik vesznek körül? Írj és rajzolj magadról! Ilyenkor be vagyunk szűkülve, ami teljesen normális. De igyekezz kitágítani a látásodat, képzeld el, milyen szeretnél lenni egy év múlva!

Hogyan látom magam?

Színező

Próbáljunk lazítani!
Ki-ki eltérően tud kikapcsolni: valaki másokkal való beszélgetéssel,
valaki magába mélyedéssel.
Tedd azt, ahogyan neked jó!
Beszélj a családoddal, a barátaiddal,
nővérekkel vagy szobatársakkal, ha jólesik, biztos találsz rá partnert!
Ha mélyülni kívánsz, arra is van lehetőség, színezz,
fejts keresztrejtvényt,
olvass, relaxálj.
Ezekhez itt, és a kiadvány végén lehetőséget nyújtunk.

Veszteségem ajándéka – Judit története

Kinyitottam a szemem. A férjem hajolt fölém. Más volt az arca, mint amit megszoktam. Furcsán nézhettem rá, mert megszólalt:

- Elhatároztam, hogy csak akkor borotválkozom meg, ha ezt túléled!

2007. október 10-e volt, egy budai kórház második emeletén, az intenzív osztályon feküdtem.

Nem működött a tüdőm. Nem működött a vesém. Nem működött a vérkeringésem. Két napig feküdtem mesterséges kómában.

Amíg én igyekeztem visszatérni az életbe, addig hat emelettel feljebb az újszülött kislányom az élettel ismerkedett.

A várandósságom kilenc hónapja idilli könnyedségben telt. Emlékszem például arra, amikor a Margit híd budai hídfőjénél leugrottam a villamosról, mert volt még egy kis időm a munkáig érezni akartam a kora nyári napsugár bársonyos simogatását, és megmutatni a bennem növekvő kisembernek. Egy gyümölcskosarat is vettem az aluljáróban, kettesével szedtem a lépcsőket felfelé, majd leültem az első padra, ahol most már a villamos fonódik. Hátradőltem, és engedtem, hogy a napsugarak átjárják a testemet. Kezemet a hasamra tettem, és önkéntelenül elmosolyodtam. Egy-két szem áfonya, lédús barack, mézédes sárgadinnye, fröccsenő görögdinnye, mind egy-egy apró falat az életből. Ízek, illatok, érzések lenyomatát hagyták a lelkemben. Akkor, ott, Ő meg én, örök szövetséget kötöttünk. Együtt jóban-rosszban. Elképzeltem a nagy barna szembogarát, a huncut mosolyát, összekacsintottunk, és szorosan összefonódva éltük meg a pillanatot.

A Lányom hajnalban született, érkezését egy apró, alig hallható sikoly kísérte csak épp jelezvén, hogy minden rendben van. Aztán némán nézett. Tágra nyílt, hatalmas, mindentudó tekintettel. Mindenkit meglepett, mintha mélyebbre látott volna, mint ahogy az elképzelhető. Mintha mindenkit ismert volna ott, a kórházi szobában. Aztán a személyzet hármasban hagyott minket, örömkönnyek között.

Ebbe a hajnali életképbe kúszott be egy éjfekete, haragos felhő. Erős hányinger kezdett gyötörni, a testem elnehezült. A semmit kezdtem érezni, valami lehúzó lomhaságot, mintha az erőm kikúszott volna a folyosóra, hogy örökre magamra hagyjon.

Honnan lett hirtelen ez a sok orvos körülöttem?

Ajtók vágódtak ki, lámpák gyúltak, hangok váltak visszhangossá, idegessé. A szobában nőttön nőtt a feszültség, de rám már alig hatott az evilági kétségbeesés.

Aztán sötétség lett, hosszú időre.

A mesterséges kóma után, az intenzív osztályon élesen különültek el egymástól nappalok és éjszakák.

Nappal egyre türelmetlenebbül vártam, hogy felmehessek a lányomhoz, a nyolcadikra. Nem bírtam elfogadni, hogy lent fekszem az intenzíven, miközben fent ezernyi teendőm lenne. Hogyan is fogadhattam volna el én, aki sosem engedtem meg magamnak a pihenést? Én, aki a tétlenséget szinte bűnként éltem meg? Mindig is feladatokban gondolkodtam, és a feladatokat el kell végezni, olyan nincs, hogy nem! A nyolcadik emeleten ott feküdt egy újszülött, akit szoptatni, pelenkázni, gondozni kellett volna. Mindenekelőtt pedig a karjaimba akartam zárni, és érezni az illatát, amiről már annyit álmodoztam. De nem lehetett, még nem.

Éjjel sokkal lomhábban cammogott az idő, bedurrantak a vénáim, sajgott minden porcikám, és féltem. Nagyon féltem. Ezernyi démon támadt rám a vaksötétben. A halál szabadon járkált ki-be a szomszéd szobák ajtaján, nem kért engedélyt senkitől. Rettegtem, hogy benéz hozzám is, inkább meg sem mozdultam, szinte levegőt sem vettem, nehogy meghallja, hogy én is ott fekszem. Nem volt senki, aki megmenthetett volna. Olyan egyedül éreztem magam…

Ma már sok mindent tudok, amit akkor nem tudtam.

A nappalok az intenzív osztályon ráébresztettek, hogy van valami, amit meg kell tanulnom: az irányítás átadásának képességét, és az ehhez kapcsolódó bizalmat. Meg kell tanulnom bízni abban, hogy a tennivalókat mások is meg tudják tenni és elfogadni azt, ha másképp teszik meg.

Mi történt az újszülött lányunkkal? A kórházban azt tanácsolták a férjemnek, Krisztiánnak, hogy menjen haza, a gyereket pedig beviszik a csecsemőosztályra. Ő azt felelte: ***„Nem adom, csak a testemen keresztül vehetik el.”***

A kórház munkatársai szerencsére támogatóak voltak, így Krisztián visszamehetett a lányunkkal abba a kétágyas szobába, ahol nem sokkal korábban a vajúdás is zajlott. A szerepek felcserélődtek: apából lett anya. A dúlánkból, Emőkéből pedig (ő volt az, aki felkészített és kísért minket a várandósságtól a szülésig) apa lett. Krisztián a mellkasára fektette a lányunkat, Emőke betakarta őket, és így feküdtek több órán keresztül. A kicsi próbálta keresni a cicit, persze nem találta, de egyébként nagyon élvezte az „apa-inkubátort.” Emőke pedig ment, és intézte az elintézendőket.

Amikor az etetésre került sor, Krisztián először a fecskendővel próbálkozott, de végül egy pici pohár lett az, ami bevált. A lányunk mohón szürcsölgetett belőle. Krisztián tette tisztába őt, és ha épp nem magán tartotta, akkor tologatta a „babszi-taxiban” így hívták azt a gurulós kórházi „tálat”, amiben a babákat tologatják.

A férjem annyira belejött tennivalókba, hogy a végén tiszteletbeli anyává választották a szülészeti osztályon.

A kislányunk pedig? Türelmesen várt. Nem sírt, tágra nyílt szemekkel figyelt. Olajozottan működött minden. Anélkül, hogy irányítottam volna őket.

De nemcsak a nappalok, hanem az intenzív osztály éjszakái is kezdtek ráébreszteni valamire. A tudatosság és jelenlét fontosságára. Arra, hogy bőven van még mit tanulnom e tekintetben is.

Az intenzív osztályon kevés fogalmam volt arról, hogyan nyugtassam meg magam a félelem és egyedüllét démonjai között. Ma már képes vagyok rá, hogy a mélypontokon tudatosan összpontosítsak: a bizonytalan helyett a biztosra, arra a sok mindenre, amit biztosan nem fogok elveszíteni. Ez segít abban, hogy elcsendesítsem az aggodalom automatikus, belső hangjait.

A felépülésem, miután elhagytam a kórházat, hosszú folyamat volt, fizikai és lelki értelemben egyaránt.

A legnehezebb talán az volt, hogy elfogadjam: elveszítettem valamit. Valamit, ami már soha n§em lesz az enyém. A szülés utáni első órákat, a lányommal való ismerkedés első perceit, napjait, hetét. Küzdöttem a visszafordíthatatlanság ténye ellen, semmissé akartam tenni az egészet. És amíg küzdöttem ellene, nem tudtam élni az életem. Ahhoz, hogy megszabaduljak ettől a fájdalomtól, szembe kellett néznem a történetemmel. El kellett fogadnom, hogy nem tudom kiradírozni, és kimosni sem, mint egy foltot, amit a nyári gyümölcs hagyott a ruhán. Mit tudok akkor tenni? Elhelyezem az élettörténetemben, és perspektívát adok neki. Elmesélem. Így kezdtem el írni, és így született meg az Ébredéseim című könyv.

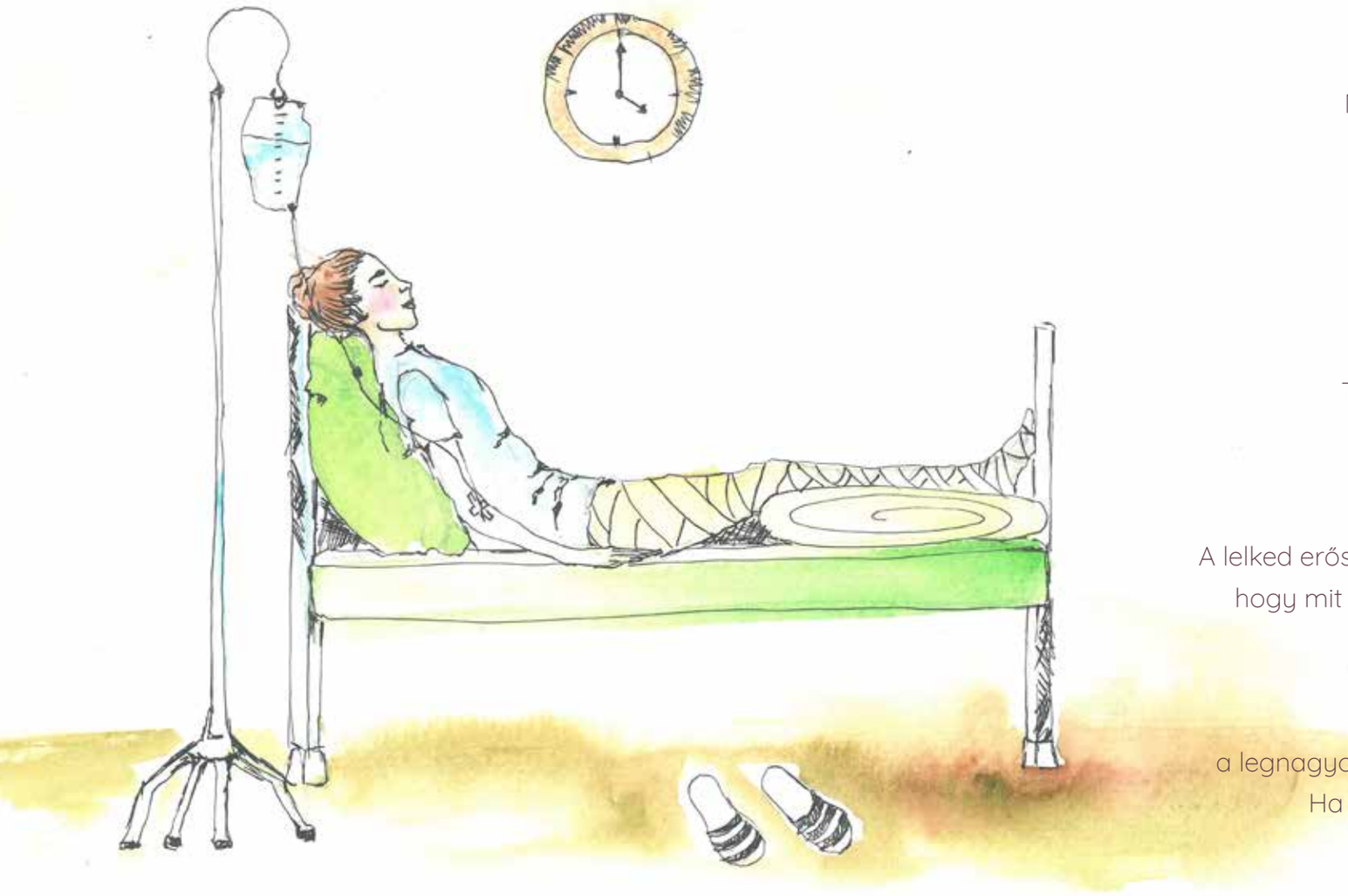
Hogy ki miként tudja elmesélni a történetét írás, festés vagy éppen főzés formájában, azt mindenkinek magának kell kikísérleteznie. Nincs egyetlen igazság, próbálgatások vannak, és tapasztalatok, végső soron pedig az, hogy merünk-e hinni az ösztöneinknek.

Az én veszteségem ajándéka: az, hogy ma bizalommal és tudatossággal lehetek jelen a saját életemben. Mindennap hálát adok azért, amim volt, van és amim lehet.

Nagy Judit, coach, tréner, műsorvezető, az Ébredéseim című könyv szerzője
A szöveg lektora: Györffy Kinga, retorikai-storytelling tanácsadó, egyetemi oktató

A kezelés vagy a műtét - reggele

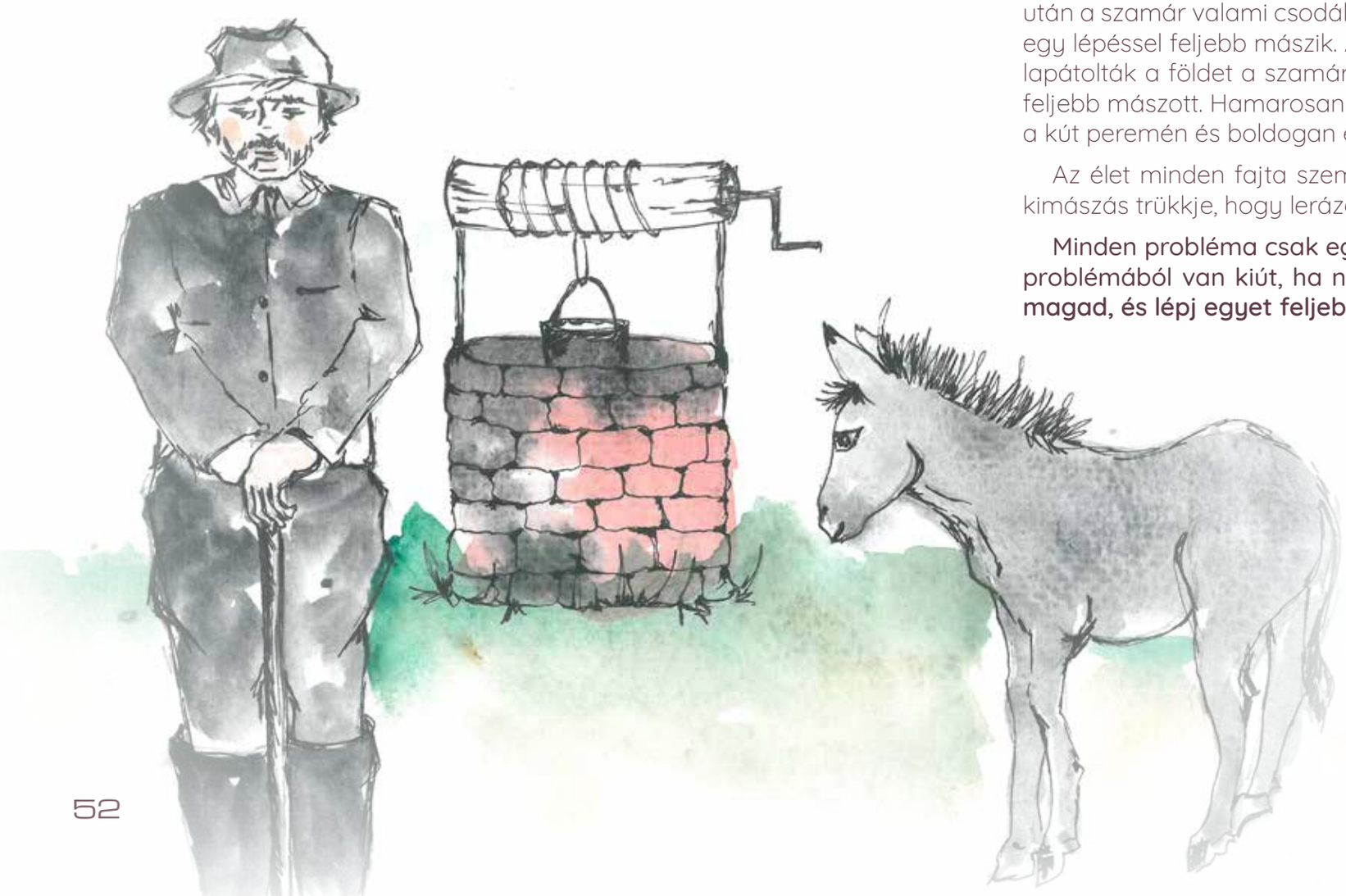
Tudod pontosan, hogy mi miután következik,
hiszen utánakérdeztél.
Várnunk kell, relaxáljunk ismét,
igyekezzünk nyugodtabbá válni.



Lapozz vissza!
Mi is adott nekünk erőt?
Miért harcolunk?
Mi a mi mantránk?
Olvassuk el, emlékeztessük magunkat!

Megyünk a műtőbe, beszéljünk, ha jólesik!
Általában mindenki - a beteghordótól
a műtős személyzetig - kedves, megértő.
Napjában többször találkoznak hozzánk hasonló
műtét előtti szorongókkal,
ismerik a helyzet minden apró részletét.
Beszéljünk, kérdezzünk.
Az sem baj, ha a csempék színéről faggatjuk,
csak érezzük:
nem vagyunk egyedül!
Tudom, hogy nagyon nehéz, de **mosolyogj rájuk,**
fogd meg a kezüket, mondd el, hogy mitől félsz,
ez mindenkiből együttérzést vált ki.
Merd rájuk bízni magad, a testedet.
A lelked erős és harcol, de a test dolgait engedd át, ők tudják,
hogy mit miért tesznek és a legjobb tudásuk szerint teszik,
ebben bíznod kell!
Kérd meg őket, hogy mindent mondjanak előre,
ami történni fog Veled, mert a bizonytalanság
a legnagyobb ellensége a léleknek és az váltja ki a félelmet.
Ha pedig a puszi-adás ideje jött el a szeretteinknek,
ne búcsúpuszi legyen, hanem sok erőt,
„ mindjárt látjuk egymást” puszi!

A csoda bennünk van – Tanmese



„Egy nap a paraszt szamara beleesett a kútba. Az állat órákon át szánalmasan bőgött, miközben a paraszt megpróbált rájönni, mit is tehetne.

Végül úgy döntött, hogy az állat már öreg, és a kutat úgyis ideje már betemetni; nem éri meg kihúzni az öreg szamarat. Áthívta a szomszédjait, hogy segítsenek. Mindegyik lapátot fogott, és elkezdtek földet lapátolni a kútba. A szamár megértette, mi történt, és először rémisztően üvöltött.

Aztán mindenki csodálatára megnyugodott. Pár lapáttal később a paraszt lenézett a kútba. Meglepetten látta, hogy minden lapátnyi föld után a szamár valami csodálatosat csinál. Lerázza magáról a földet, és egy lépéssel feljebb mászik. Ahogy a paraszt és a szomszédjai tovább lapátolták a földet a szamárra, újra és újra lerázta magáról, és egyre feljebb mászott. Hamarosan mindenki ámult, ahogy a szamár átlépett a kút peremén és boldogan elsétált!

Az élet minden fajta szemetet és földet fog rád lapátolni. A kútból kimászás trükkje, hogy lerázd magadról és tegyél egy lépést.

Minden probléma csak egy lehetőség a továbblépésre. Bármilyen problémából van kiút, ha nem adod fel, nem állsz meg! Rázd meg magad, és lépj egyet feljebb.”

Az „ERŐD” - ért - *üzenetek sorstársaktól*

„Az erős embert mindenki csodálja.

Folyton azt hallja, milyen jó, hogy ilyen erős, hogy
ennyit kibír, hogy *nem roppan össze* az élet súlya alatt.
Az erős pedig csendesen mosolyog,
van, amikor megvonja a vállát, és *továbbmegy*.

Mert erősnek lenni fájdalmas.
Az erőt mindig megelőzte a gyengeség,
amikor kifordult a négy sarkából a világ,
amikor érezte, nincs tovább.

Amikor kihagy a szív ezer meg egy ütemet,
amikor már annyira fáj, hogy nincsenek könnyek,
és nincs vigasz.

Az erős nem azért *rendíthetetlen*, mert azzá született.
Dehogy. Az erős ember megjárta a poklot,
átélte élete legnagyobb fájdalmát,
feladott már ezernyi reményt, és tudja,
legyen bármennyire rossz, legyen bármennyire nehéz,
az élet megy tovább.

Így hát nap mint nap felszedi élete összetört darabjait,
összerakja, és megy tovább.
Mert tudja, hogy valahol *mindig van egy út*, ami az övé,
amit járva talán ismét önmagára talál.”

Sz. Krisztina

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

ERŐS ÉS EGÉSZSÉGES VAGYOK

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

ERŐS ÉS EGÉSZSÉGES VAGYOK

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

Erős és egészséges vagyok

ERŐS ÉS EGÉSZSÉGES VAGYOK

Erős és egészséges vagyok

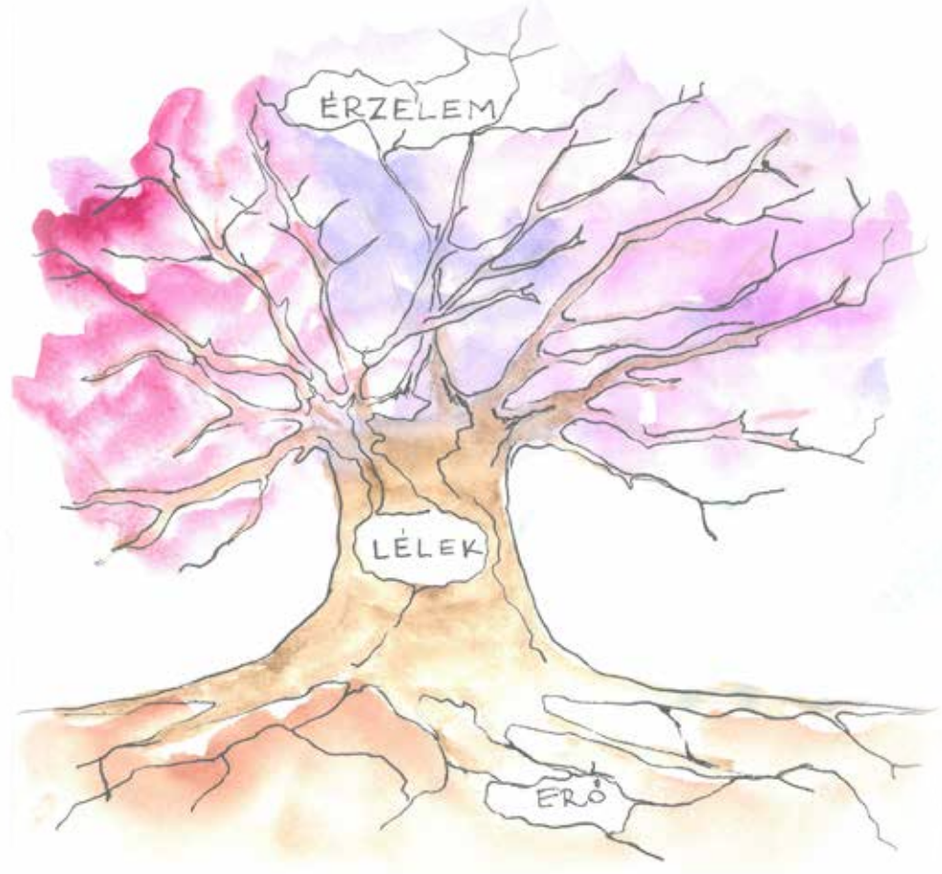
Régi magyar áldás

Áldott legyen a szív, mely hordozott,
És áldott legyen a kéz, mely felnevelt,
Legyen áldott eddigi utad,
És áldott legyen egész életed.
Legyen áldott Benned a Fény,
Hogy másoknak is fénye lehess.
Legyen áldott a Nap sugara,
És melegítse fel szívedet.
Hogy lehess enyhet adó forrás
A szeretetedre szomjazóknak,
És legyen áldott támasz karod
A segítségre szorulóknak.
Legyen áldott gyógyír szavad
Minden hozzád fordulónak,
Legyen áldást hozó kezed
Azoknak, kik érte nyúlnak.

Áldott legyen a mosolyod,
Légy vigasz a szenvedőknek.
Légy te áldott találkozás
Minden téged keresőnek.
Legyen áldott immár
Minden hibád, bűnöd, vétked.
Hiszen, ki megbocsátja,
Végtelenül szeret téged!
Őrizzen hát ez az áldás,
Fájdalomban, szenvedésben,
Örömödben, bánatodban,
Bűnök közti kísértésben.
Őrizze meg tisztaságod,
Őrizze meg kedvességed.
Őrizzen meg önmagadnak,
És a Téged szeretőknek.

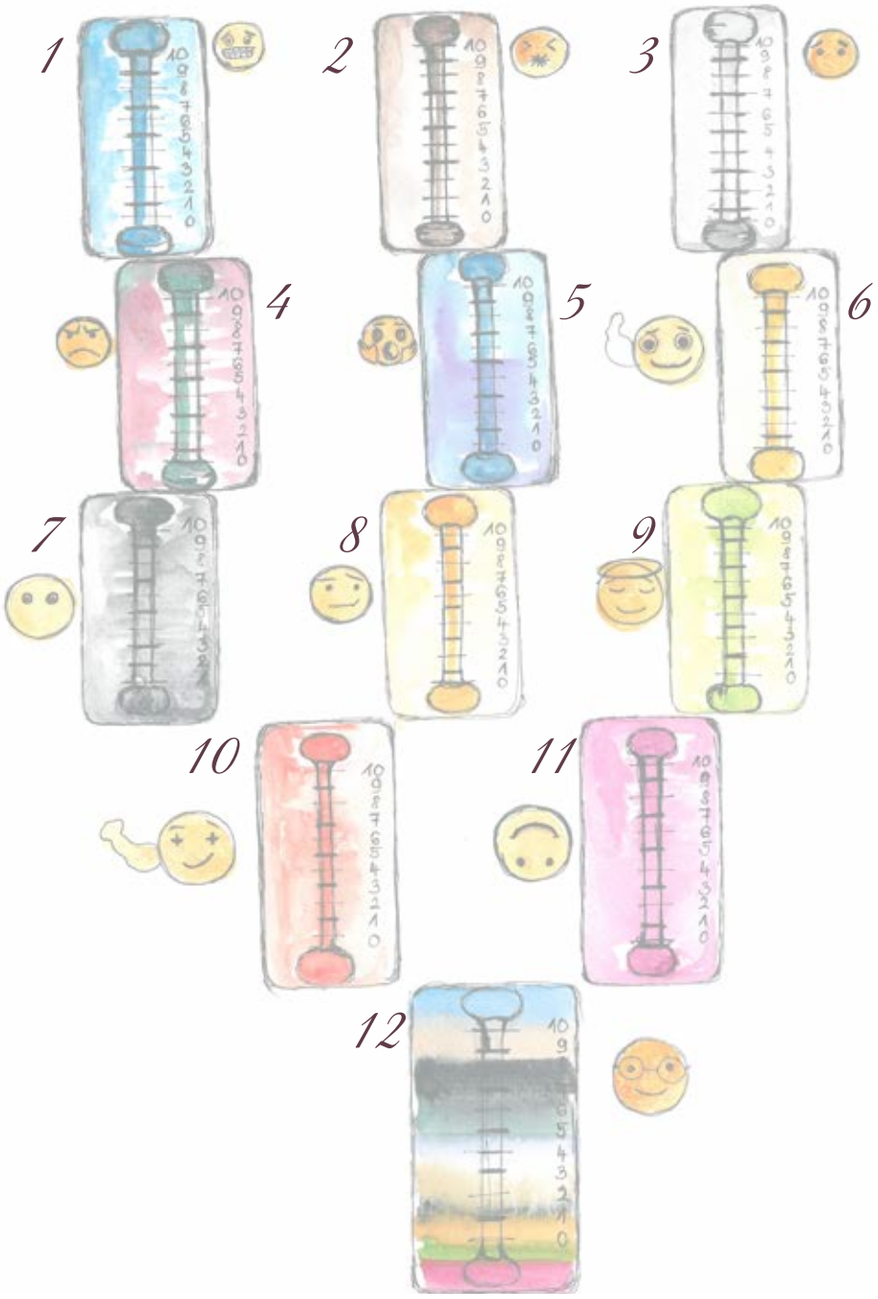
III.

Újra otthon



Ha még nem tetted meg, vagy nem tudtad, hogy kezdj bele abba, hogyan mondd el családodnak, gyermekednek, kollégáidnak mindazt, amin átmész, amit érzel.

Ebben a fejezetben megpróbálunk neked segíteni, hogyan kommunikálj, valamint elkísérünk relaxálni, feladatokat megoldani.



Érzelmi hőmérő

Ahogyan már az előző részben elkészítetted, úgy most is, készítsd el a következő feladatot. Ennek segítségével meg tudod figyelni, hogy mennyit változott érzelmi állapotod.

Az ábrák egy-egy hőmérőt ábrázolnak, amelyek különböző érzelmi állapotokat „mérnek". Kérlek, jelöld be azokat az értékeket (0-tól 10-ig), amelyek a legjobban jellemezték a lelkiállapotodat az elmúlt 7 napban (a mai napot is beleértve)!

Az utolsó oszlopban jelöld be, hogy milyen mértékben volt/ van szükséged segítségre ahhoz, hogy megbirkózz a téged érő nehézségekkel!

1. Stressz
2. Szorongás
3. Depresszió
4. Harag
5. Kétségbeesés
6. Reménytelenség
7. Motiválatlanság
8. Reményteliség, bizakodás
9. Nyugalom
10. Optimizmus
11. Bizalom
12. Segítségre volt/van szükségem

Amennyiben az utolsó hőmérőn magas értéket jelöltél, és úgy érzed segítségre, támaszra lenne szükséged, azt javasoljuk, keress fel egy segítő szakembert vagy csoportot! Ha bizonytalan lennél abban, hogy merre indulj el, az utolsó oldalon találsz segítséget.

Jó tanács:

Kérdezd meg a kórházban, ahol kezelnek,
hogy van-e pszichológus!

Merd kérni a segítséget!

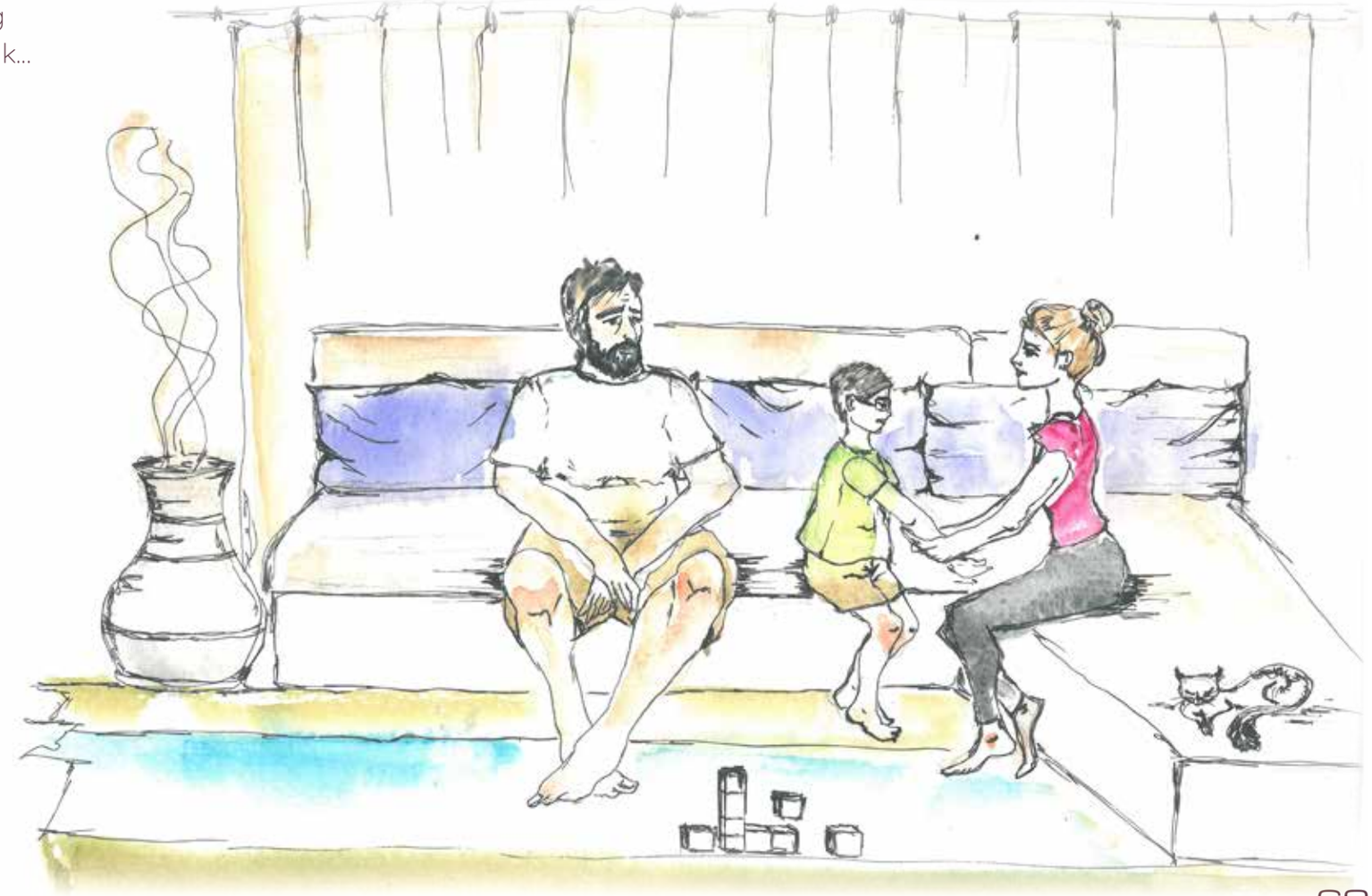
Hogyan mondjam el?

Tudom, nagyon sokat gondolkodsz azon, hogy kinek mondd el, hogyan mondd, és egyáltalán el kell-e mondani másoknak azt, hogy beteg vagy. Hogy mitől is félsz?

Na, akkor gondolkodjunk együtt tovább! A következőkben segítséget adnuk, hogyan találd meg a szavakat a családdal, a gyermekeiddel, barátaiddal és a kollégáiddal.

Egyrészt mindentől, hiszen nem is olyan rég
még magad előtt is rettegve mondtad ki: rák...
akkor meg most hogyan lesz?
Nem akarod, hogy sajnáljanak,
nem akarod, hogy megmondják,
mit és hogyan csinálj, mit egyél,
vagy mit ne tegyél...
és nem akarod, hogy megbélyegezzenek...
Amint ezeken a gondolatokon túljutottál,
azonnal neki is láthatunk
a megoldást megtalálni
– mert valljuk be,
a félelmünk nem vezet sehová.
Tehát vegyél egy jó nagy levegőt,
tartsd benn, és számolj ...
egy... kettő... három... négy....
és lassan fújd ki!
Ismételd meg kétszer!

Máris jobb egy kicsit, igaz?



1. Kommunikáció a családdal:

Először is, azt tudomásul kell venni, hogy **senki sem gondolatolvasó**. Meg azt is, hogy **mindenki szeret** – persze nem csak a családtagok, de a barátok, munkatársak, csoporttársak, szóval mindenki, aki körülötted él – és **segíteni szeretne**. Persze mindenki a maga módján. A „maga módja" azonban elég sokszor a „maga sutasága is" is egyben, hiszen a betegség nemcsak neked ismeretlen helyzet, hanem a többieknek is, miközben ők azzal a hiányossággal élnek, hogy nem érzik azt, amit te: pl. fájdalmakat, félelmeket stb. Szóval **nem látnak bele a fejedbe** … és te sem az övékbe! Nem tudják kitalálni a gondolataidat – ahogy te sem az övékét (erről még később beszélünk!). De persze, **most te vagy a főszereplő** – és mindenki azt szeretné, ha a gyógyulásodhoz hozzá tehetne valamit, amit csak tud.

Tehát: először is meg kell tanulnod azt, hogy **mindent ki kell mondanod**, na meg a legfontosabbat: **kérni nem a gyengeség jele!**

A/mondd ki, hogy most mit szeretnél enni, vagy inni, vagy mi az, aminek most még a szaga is elviselhetetlen a számodra. ha nem mondod el, nem fogják tudni, és úgy jársz, mint a következő hölgy:

„Drágám, úgy ennék egy kis gyümölcsöt! Hoznál nekem?

„Hát persze édesem, máris repülök!" – és a férj összevásárol a boltban mindent, amit csak lát: körtét, szilvát, datolyát, még egy jókora ananászt is! Mikor mindent szépen kicsomagol otthon, a felesége ráripakodik:

„Te Jenő, te már nem is szeretsz engem! 25 év után tudhatnád, hogy én a banánt meg az almát szeretem!"

B/ Nyugodtan meg kell mondani, hogy most jó, vagy rossz a kedved, fáradt vagy és nincs igazán máshoz kedved, mint pihenni, vagy ha úgy érzed, hogy olyan jó lenne, ha odakuckózna melléd a párod és beszélgetnétek. Szóval **kommunikáld a vágyaidat**, és ezzel nemcsak magadnak segítesz, hanem a másiknak is, hiszen nem kell kitalálnia a dolgokat, amivel örömet tudna szerezni – azután, mint a fenti férjnek, sikertelen lesz a próbálkozása.

2. Kommunikáció a gyerekekkel:

A gyerekek - természetesen a koruknak megfelelően – tudják, vagy **érzik**, hogy **valami nincs rendben** körülöttük, hiszen a feszültségtől ők is rosszul érzik magukat. A betegségről ajánlatos a koruknak megfelelő módon beszélni, és elmondani, hogy **anyu most beteg,** és a doktornénik és bácsik azon vannak, hogy mielőbb meggyógyítsák. És anyu is azon van, hogy **mielőbb meggyógyuljon**. Tudniuk kell, hogy ez nem fog egy-két hét alatt megtörténni, mert lesz sokféle terápia, műtét, előfordulhat, hogy a kórházban **nem is lehet látogatni** mindig, de igyekszik mindenki mindent megtenni azért, hogy mielőbb haza-kerülj.

Ha nem is tudtok mindennap találkozni személyesen, telefonálni vagy messengeren **írni bármikor tudtok** egymásnak. **Adj feladatokat** a gyermeknek, hogy pl. keressen neked vidám filmeket, vagy könyveket, amiket ő is ismer, nézzétek meg, olvassátok el együtt, és aztán beszélgessetek róla – most van rá idő és lehetőség, miközben **örülni fog**, és még talán **büszke is lesz** arra, hogy segít neked a gyógyulásban. Amikor fáradt vagy, vagy nem érzed magad jól, azt is beszéld meg a gyermekkel, hogy ne ijedjen meg, magyarázd el, hogy a **pihenés** kell és szükséges **a gyógyuláshoz.**

3. Kommunikáció a barátokkal:

Sok esetben hallunk olyan barátokról, akik szeretetüket úgy kívánják megmutatni, hogy felkutatják az internetet a legkülönfélébb és „legtutibb” **alternatív gyógymód**okért. Szinte minden napra jut valami **csodaszer**, amit szerintük feltétlenül ki kell próbálnod. S ha nem teszed, akkor pedig magadra vess! Sokszor rettenetesen nehéz visszautasítani, vagy elzárkózni, esetleg tiltakozni ezen kéretlen jóakarat ellen. Sajnos sértődéssé fajulhat a dolog, és ez a konfrontáció nem a legjobb időzítés, hiszen van elég más feladatod jelenleg, amivel foglalkozni kell, nem egy sértődött barát kiengesztelésével szeretnéd tölteni az idődet. **Mit is tegyél**, hogy ez ne következzen be? Először is **köszönd meg, és tudasd vele, hogy mennyire jólesik,** hogy ennyit törődik veled. Azután kérd meg, hogy nézzen körül még az interneten, és írjon még pár hasonló alternatívát össze, és ha már van belőlük elég, akkor majd **te magad kiválasztod** azt, amelyik neked a legjobban tetszik, illetve legtöbbet ígér a gyógyulásban. A feladat neki is jót fog tenni, hiszen ezzel segít neked, és lehet, hogy menet közben rájön, hogy valóban neked kell erről dönteni.

Sajnos olyan helyzetek is vannak, hogy **a barátok** megijednek a betegségtől, és úgy döntenek, hogy inkább **a háttérben maradnak,** ritkulnak a telefonon való érdeklődések, lemondják a látogatásokat, találkozókat. Nehéz helyzet, de talán **egy beszélgetést megér**, amikor elmondod, hogy miként gondolkozol betegségedről, hogy milyen kezeléseket kell elvégezni a javulás érdekében. Ezzel talán te is segítesz rajta, és **feloldódhatnak a félelmei.**

4. Kommunikáció a munkahellyel:

Talán ez a legegyszerűbb és egyben legnehezebb feladat, hiszen elképzelhető, hogy nem akarod mindenkivel tudatni, hogy mi van veled. **A közvetlen főnököd** biztosan tud ebben segíteni, vele **nyíltan beszélj**, hiszen neki **tudni kell róla**, hogy bármilyen vizsgálatra, kezelésre el tudjon engedni. Amennyiben pedig a közösség baráti, akkor **bárkinek elmondhatod**, azzal együtt, hogy milyen segítségre van szükséged adott esteben: milyen feladatot nem tudsz ellátni a műtét után, vagy mely feladatokat tudtok átcsoportosítani.

A tapasztalat az, hogy **az őszinte, nyílt beszélgetés hasznosabb**, mint a titkolózás. A titkolózás legtöbbször feszültséget okoz – benned is, hogy nehogy elszóld magad… – és ha csak sejtenek az emberek valamit, akkor abból nagyon hamar különböző **pletykák** kezdenek kibontakozni, és az **még nagyobb feszültséget generálhat**.

Nem!

A segítség kéréséhez **elhatározás**, tervezés,
és nagy **bátorság** is kell,
hiszen elképzelhető a visszautasítás is,
amelyet el kell tudni fogadni.
Tehát amikor segítségre van szükségünk,
akkor **meg kell fogalmazni** magunkban:

1. **mit várok most** a másiktól,

2. el kell mondanom,
miként tud a másik segíteni,
ha fel akarok kelni, de nehéz,
el kell magyaráznom,
mi és mikor fáj,
vagy kellemetlen,

3. mit szeretnék enni, inni,
és **mit hozzanak** a kórházba,
vagy **mit nem** szeretnék,

4. azt is meg kell mondanom,
ha most azt szeretném, hogy
ne kérdezzenek tőlem semmit!

Hogyan tovább,
hogyan látom az életemet műtét után?
Vannak-e félelmeim?
Mit gondolok, milyen lesz otthon majd?
Írj le ezekről a kérdésekről néhány saját gondolatot,
szedd össze, mit gondolsz ezekről!

2. feladat

Mik a tapasztalataim?
Mit gondoltam, hogy lesz
a műtét vagy a kezelés
és milyen volt valójában?
Milyen pozitív tapasztalatim voltak
a kórházban töltött napok alatt?

3. feladat

Többnyire úgy gondolkodunk, hogy igyekszünk „nem elkiabálni” a dolgokat, és negatívabban látni egy-egy nagy megmérettetést, hogy ha esetlegesen nem úgy alakulnának a dolgaink, ne legyünk elkeseredve. Utólag megláthatjuk, milyen negatívan láttuk önmagunkat, és csak stresszeltünk. Kerüljük máskor el ezt, és igyekezzünk nem félni a jótól!

A gyógyulás időszaka is

tud rögös lenni,

hosszú és időnként nehéz,

megterhelő küzdelem.

Segítsük magunkat azzal,

hogy lássuk meg,

milyen

csodálatosak vagyunk!

Szedjünk össze 10 pozitív

tulajdonságunkat,

amit szeretünk magunkban,

vagy mások bennünk!

Figyelem, nehezebb,

mint gondolnád!

4. feladat

Kezdjünk el élni!

A daganatos betegség sokat kivesz az emberből, hiszen a sok időpontra való megjelenés, a rengeteg várakozás, a kellemetlen, vagy fájdalmas vizsgálatok, terápiák, hihetetlenül fárasztóak tudnak lenni. De ha alaposan belegondolsz, mindezt a gyógyulás érdekében kell megtenni, még akkor is, ha legszívesebben mást tennél éppen. Javaslom, hogy akkor kezdd el „mást tennék” -et, azaz **kezdj el élni!** Használd ki az apró pillanatokat, - akár két vizit között vagy várakozás közben, vagy éppen akkor, amikor nem történik semmi - amelyek egycsapásra csak és kizárólag a tieid lesznek, mert azzá teszed őket! A lényeg, hogy:

Keress, kutass és találj!

1. Keress minden nap legalább 3 olyan dolgot, ami nagyon kellemes érzéssel tölt el! Ha például látsz egy érdekes felhőt, vagy a füledbe jut egy kellemes dallam, vagy egy finom illatot érzel stb.
2. Írd le ide a füzet táblázatába, a pontos dátummal együtt!
3. Tedd ezt minden nap a héten, de kétnaponta emeld meg a számot! (3-4-5)
4. Minden este értékeld a leírtakat – 1-től 5-ig (1 kicsit volt jó érzés, 5 rendkívül kellemes érzés volt), és add össze a kapott pontokat: így a legszuperebb napon, ha 3 rendkívül kellemes élményed volt, akkor 15 pontos volt a napod! (és ez mehet feljebb).

Tanulság:

Ha nem tudatosítottad volna ezeket az élményeket, nem is vetted volna észre, milyen jó kis nap volt a mai!

1. nap

2. nap

3. nap

4. nap

5. nap

6. пар

7. пар

8. пар

9. пар

10. пар

5. feladat

Előző feladat folytatása:
melyek azok a dolgok,
amelyek jó érzésekkel töltenek el?
Lelkileg megterhelő helyzetben
gyakran kimaradnak
a mindennapokból azok a dolgok,
amelyek alapvetően megadják
életünk sava-borsát.
Tudatosítsd magadban, hogy *mitől vagy boldog!*

A lényeg: legyen
egy rutin,
ami keretet ad
és megtart.
Kezdd el ezt az új
napi ritmust,
és figyeld meg,
hogyan válnak
egyre pozitívabbá
a napjaid!

6. feladat

Készítsünk napirendet!

Vizsgálatok, kezelések, kontrollok. Főként ezek töltik ki a napjainkat, heteinket.Többnyire otthonról intézzük a dolgainkat, betegállományban. Kimarad az a rutin, ami eddig volt.

Rutin nélkül azonban a napok összefolynak, tartalmatlanná válnak.
Írd le, hogy néz ki egy átlagos napod! Őszintén!
Majd vedd sorra, mi az, amit szeretnél beletenni, változtatni!
Az előző feladatból meríts ehhez ihletet!

Nem kell aktivitással teletűzdelned, nyugodtan legyen pihenőidőd, hiszen regenerálódásra, erősödésre van elsősorban szükséged.

Jelenlegi napirend

7:00	9:00		
9:00	10:00		
10:00	12:00		
12:00	12:30		
12:30	13:00		
13:00	14:00		
14:00	16:00		
16:00	17:00		
17:00	18:00		
18:00	20:00		
20:00	21:00		
22:00	23:00		

Új napirend

7:00	9:00		
9:00	10:00		
10:00	12:00		
12:00	12:30		
12:30	13:00		
13:00	14:00		
14:00	16:00		
16:00	17:00		
17:00	18:00		
18:00	20:00		
20:00	21:00		
22:00	23:00		

1. feladat

Minden esemény hatással van az életünkre.
Nem tehetünk úgy, mintha mi sem történt volna.
A diagnózis, a műtét hatással van ránk.
Ezzel a hatással együtt változunk,
adaptálódunk valamilyen formában az új helyzethez.
Vegyük számba, hogyan változtunk meg
az elmúlt időszakban!
Milyen külső és milyen belső átalakuláson
mentünk keresztül mi és a környezetünk!

Írd a testbe,
ami **belső**
változás,
- tulajdonságok,
látásmód -
és kívülre, ami
külső
változásként
tekinthető!

2. feladat

Változunk, és ahogy változunk,
új *Én*-t alakítunk ki.
Szedjük is össze, milyen ez az új énünk!

Milyen az új _____ *?*
név

3. feladat

Mi az, amit fontos átmentenem a régi énemből?

Új énünk azonban a régire épül.
Ezt is tudatosítsuk magunkban,
nem kell kifordulnunk a bőrünkből.
Ahogy a lepke kibújik a begubózott
hernyó alakból, mi is változhatunk
és mellette megőrizhetjük azt is,
amit szerettünk magunkban!

4. feladat

Minden esemény vagy betegség,
ami változásra sarkall,
magában foglalja azt is, hogy
bizonyos dolgok már nem úgy
lesznek az életünkben, mint előtte.
Ezeket a veszteségeket el kell gyászolnunk.

Gondoljuk át listába szedve, mi az,
amit úgy tünik, hogy elvesztettünk!

5. feladat

Mint ahogy semmi sem fekete és fehér,
a veszteség sem.

Vegyük sorra, mi az, amit adott ez a betegség!

Nem lehet mérleget készíteni, és nincs olyan,
hogy megbetegedni jó vagy hasznos.
Viszont a poszttraumás növekedés,
az, hogy meglássuk, hogy egy-egy kihívás
miképp hozott ki az életünkből többet,
az a legfontosabb a betegség feldolgozásában!

6. feladat

A nőgyógyászati onkológiai megbetegedésben
a nőiség, nőiesség kérdése mindig sajátos.
Beszélhetünk látható nyomokról,
mint például a műtéti heg,
illetve láthatatlan nyomokról,
mint a lelki sebeink.

Gondoljuk át, miképp vagyunk mi nők?
Hogyan vagyok én nőként a testemben?
Milyen az én nőiességem?
Mi tesz engem nővé?

Most **pihenj** meg egy kicsit,
feküdj vagy **ülj le!**
Csukd le a szemed,
és **gondold át** az előbbiekben leírt sorokat!
Biztos vannak olyan tényezők, amiket leírtál,
és szomorúsággal vagy épp örömmel töltenek el.
Most **koncentráljunk** csak az örömteli dolgokra!
Ízlelgesd, töltsön be ennek az érzésnek az ereje.
Majd **gyúrd össze** ezt az érzést egy szimbólummá,
mi jelképezhetné a te nőiességedet?
Amint megvan,
koncentrálj erősen erre a szimbólumra,
majd **pásztázd át** lelki szemeiddel a testedet,
a kismedencédet, és összpontosíts!
Töltsd fel a szimbólum erejével.
Képzeld el, hogy melegít téged,
ott, ahol a műtét volt!
Ahogyan ez a jó meleg átjárja a kismedencét,
gyógyulnak a sebek, a szövetek és a lélek is!
Naponta többször **képzeld el** ezt az érzést!

Ha szeretnéd, **rajzold le** ezt a szimbólumot!

7. feladat

Kemény megpróbáltatásokon vagy túl az elmúlt időkben.
Minden életesemény változtat rajtunk,
mint ahogyan azt számba is vettük korábban.
Mi az, amiben **fejlődtél,** mi az,
amivel **több lettél** ebben az időszakban?
Szívósabb? Erősebb?
Vegyük számba ezeket is!

Teremtőműhely

"Tedd azt,
amiben hiszel,
és higgy abban,
amit teszel.
Minden más
csak erő- és
időpocsékolás."

Nisargadatta

Az „ERŐM” felett - *üzenetek sorstársaktól*

„Ne nyomja túlságosan
a szíveteket
a holnapi indulás gondolata.
Lehet, hogy az út,
amelyet kinek-kinek
követnie kell,
már ott húzódik a lába előtt,
csak látni nem látja.”

Lilla

Sosem késő

Elszaladtak az évek, utánuk már hiába futsz,
ha egy helyben állsz, tudom, előrébb nem jutsz.
El kell indulni...! - az legalább valahová vezet,
hinned valamiben, és kapsz majd segítő kezet.

Már nincs örökös holnap, ma kell elkezdeni...
a bennünk rejlő szürkét színesre kell festeni.
Ne vessz el a ködben, hisz értékes vagy,
kicsinek érzed magad, de lehetsz még nagy.

Ne azt nézd, ki lehettél volna, hanem
hogy ki lehetsz,
el fogod érni, ha szívből élsz és szívből nevetsz.
Nem lehetetlen, igaz, sokat kell érte tenni,
hogy azt mondd: „Az vagyok, aki akartam lenni!”.

Mr. Drótos Sándor

IV.

Pihenj!

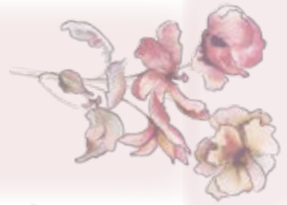
Ebben a fejezetben olyan feladatokat
gyűjtöttünk össze neked,
amelyek segítenek ellazulni, kikapcsolódni,
magadra összpontosítani, gyógyulni, erősödni.

1. feladat

Társas támogatottság - kapcsolati háló rajzolása

Az üresen hagyott részre megrajzolhatod a saját kapcsolati hálódat, amit majd mindig elő tudsz venni a későbbiekben, amikor szükséged lesz rá. Nem kell hozzá más, csak ez a kis füzet és valamilyen íróeszköz. Először is rajzolj egy apró pontot a lap közepére! Ez leszel Te, a lap pedig a társas környezetedet fogja szimbolizálni.

A kérdés: ki lesz ebben benne? Jelölj minden számodra fontos személyt egy-egy újabb ponttal! (Jelöld őket úgy, hogy később is beazonosíthatóak legyenek: pl. írd oda a neveket vagy jelöld a különböző pontokat más színekkel!



Ha mindennel végeztél, válaszold meg magadnak ezeket a kérdéseket:

Milyen érzés látni a szociális hálódat? Milyen érzés dominál, amikor ránézel az ábrára?

Vajon sokan vagy kevesen vannak körülötted?

Ki hol található? Ki az az öt ember, aki a legközelebb áll Hozzád?

Hány olyan embert tudsz megnevezni, aki habozás nélkül segítene, ha megkérnéd?

Mit gondolsz, kikre tudsz számítani a jelenlegi kihívásokkal teli helyzetben? Ki miben tud segíteni - érzelmi támogatás, gyakorlati segítség, információkkal való támogatás...

Esetleg lemaradt valaki? Gondold végig az alábbi kategóriákat: család, barátok, más fontos emberek - szomszédok, iskolai, munkatársi kapcsolatok, sorstársak.

Ha elkészültél, nézd meg jól az ábrát és próbáld memorizálni azt! Érdemes mindig felidézni ezt, vagy elővenni a rajzot, amikor magányosnak érzed magad, és látni fogod, mennyien állnak melletted valójában.

2. feladat

Asszertív jogok

A másokkal való kommunikáció, a saját véleményünk, érzéseink kifejezése, érdekeink képviselése nem mindig könnyű. Főképpen egy ilyen, kihívásokkal teli helyzetben okozhat nehézséget igényeink kifejezésre juttatása, az önérvényesítés. Az asszertivitás, mint kommunikációs stílus, méltányos érdekérvényesítést jelent, és magában foglalja a másik fél és saját magunk tiszteletét, valamint a kommunikációban részt vevő összes fél érdekeinek, igényeinek figyelembevételét. Az asszertivitás elmélete szerint mindenkinek vannak őt megillető alapvetői jogai. Ezen jogok némelyike magától értetődőnek tűnhet, egyik-másikra lehet, rá fogsz csodálkozni, de bárhogy is, érdemes figyelmesen végigolvasni őket és megpróbálni tudatosítani magunkban az üzenetüket.

Olvasd el a listát és figyeld meg, melyik állítás milyen érzést vált ki belőled! Melyiknél időzöl el többet?

Melyiknél csodálkozol picit? Melyik gondolkodtat el, és miért?

Hogy érzed, melyik az, amire úgy érzed, a jövőben jobban kell figyelned?

Melyik az, amelyik segíthet a családoddal, barátokkal való vagy pedig a kórházi kommunikációban a jelen helyzetben?

Íme, az asszertív jogok listája:

Jogod van ahhoz, hogy megállapítsd, mi fontos neked és mi nem.

Jogod van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak veled.

Jogod van ahhoz, hogy nemet mondj bűntudat nélkül.

Jogod van ahhoz, hogy hibát kövess el – és vállald a következményeket.

Jogod van ahhoz, hogy meghallgassanak, és komolyan vegyenek.

Jogod van ahhoz, hogy megváltoztasd a véleményed.

Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem tudom”.

Jogod van ahhoz, hogy amiért fizetsz, azt meg is kapd.

Jogod van ahhoz, hogy képviseld az érdekeidet.

Jogod van ahhoz, hogy megbetegedj.

Jogod van ahhoz, hogy kérd, amit szeretnél.

Jogod van ahhoz, hogy információt kérj szakmabeliektől, beleértve az orvosokat is.

Jogod van ahhoz, hogy kifejezd saját érzéseidet és véleményedet!

Mostantól a másokkal való kommunikáció során mindig tartsd szem előtt a jogaidat, ez sokat segíthet abban, hogy magabiztosabbnak érezd magad! Fontos azonban azt is tudatosítanunk, hogy ezek a jogok ugyanúgy megilletik a másik felet is, tehát a jogaink egyben kötelességeink is!

JOGOD VAN...

3. feladat

Egyszerű, gyors szorongásoldó módszerek

A légzésnek központi szerepe van a vegetatív idegrendszer szabályozásában, stresszhelyzetben légzésünk szaporává válik.

A légzés szerepe azért is olyan rendkívüli, mert ez az egyetlen olyan, alapjában véve akarattól független funkció, amelyet akaratlagosan befolyásolni, szabályozni tudunk.

A belégzés a szimpatikus (izgató), a kilégzés a paraszimpatikus (nyugtató) idegrendszer aktivitását fokozza.

Éppen ezért a lassú, elnyújtott kilégzés szorongáscsökkentő hatású.

4. feladat

Léle(g-k)zet

Ez egy nagyon egyszerű légzőgyakorlat. Érdemes először nyugodt körülmények között kipróbálni, begyakorolni, hogy később már bárhol könnyedén alkalmazni tudd. A gyakorlat lépései a következők:

1. Vegyél egy mély lélegzetet, számolj el közben 4-ig!
2. Tartsd bent a levegőt, miközben elszámolsz 4-ig!
3. Fújd ki a levegőt, szintén 4-ig számolva közben!
4. Tartsd bent a levegőt, miközben elszámolsz 4-ig!
5. Kezdd elölről a gyakorlatot! Ismételd meg néhányszor!

A gyakorlat közben akár el is képzelheted, hogy egy négyszög oldalán haladsz körbe, az egyik sarkából indulva.
Az út az egyik saroktól a szomszédosig mindig annyi idő, amennyi alatt elszámolsz 4-ig.

A légzésszámlálás lényege, hogy a gyakorló normál légzés mellett elkezdi számolni a kilégzéseket. Általában 1-10-ig vagy 10-1-ig szokták számolni, de ha úgy érzed, jólesne tovább folytatni, ne hagyd abba 10 kilégzésnél! :) Figyeld meg, ahogy a légvételed automatikusan egyre lassabb lesz, a tested ellazul és oldódik a feszültség!

**Ezt a gyakorlatot akár ki is bővítheted.
Számolj el minden belégzésnél 1-2-3-4-ig,
és minden kilégzésnél 5-6-7-8-9-10-ig!**

A következő két technika sikeresen alkalmazható aggodalmaink, szorongáskeltő gondolataink elengedésére.

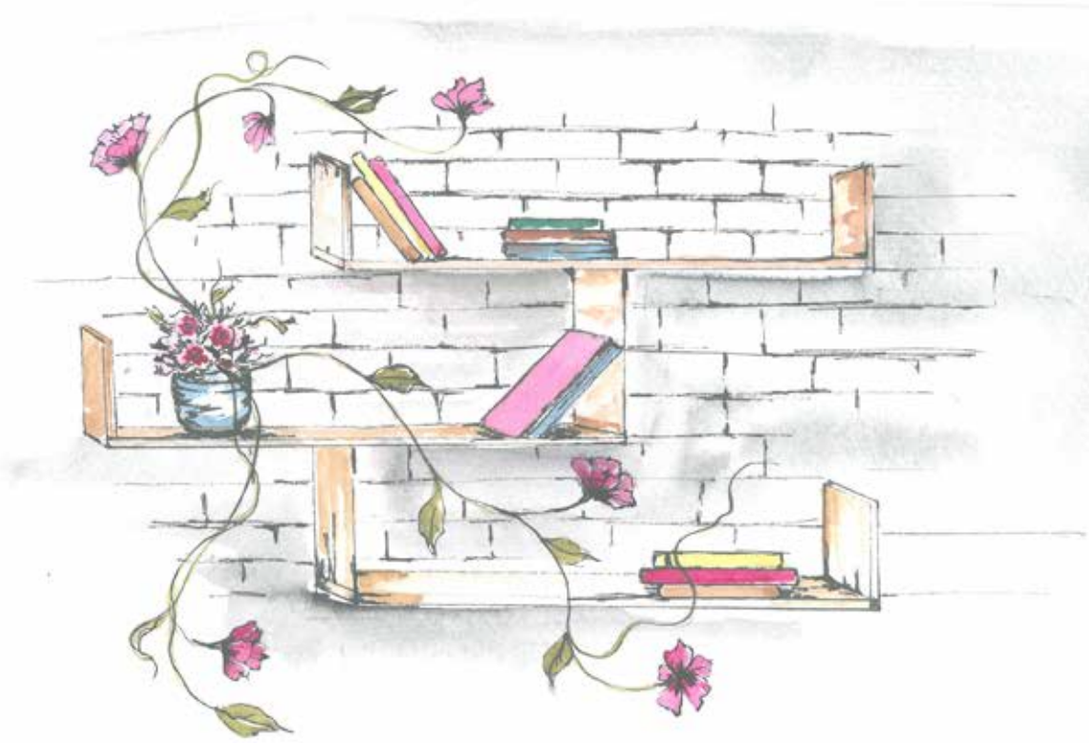
5. feladat

1. Éld át a kellemetlen érzést, gondolatot, fájdalmat, ami nyomaszt!
2. Próbáld a fejedben egy piros energiafolttá alakítani azt!
3. Zsugorítsd az energiafoltot akkorára, hogy beleférjen egy lufiba!
4. Amikor elég kicsi már, helyezd bele a lufiba!
5. Tartsd a léggömböt egy darabig, nézd ahogy a fejed fölött lebeg!
6. Amikor úgy érzed, itt az ideje, engedd el a lufidat!

Hagyd elszállni a problémáiddal!

6. feladat

Sokszor túl sok nyugtalanító gondolat kavarog egyszerre a fejünkben. Fontos azonban olykor rendet rakni közöttük és kiválogatnunk azokat, melyeken aktuálisan nem tudunk változtatni, csak „bosszantanak” minket. Képzeletben fogd meg ezeket a zaklató gondolatokat, rakd be őket egy dobozba és tedd fel a polcra! Hagyd ott a dobozt egészen addig, amíg nem válik aktuálissá és megoldhatóvá az adott probléma.



7. feladat

Nyugtalanító helyzetben, például egy orvosi konzultációra, beavatkozásra várva, amikor kényelmetlenül érzed magad, képzeld el a kedvenc helyedet!
Ez a hely lehet valódi vagy kitalált, a lényeg, hogy teljesen biztonságban érezd magad ott.
Egy olyan hely képét idézd fel magad előtt, ahol biztonságban érzed magad!
Figyeld meg alaposan a helyet!
Milyen ez a hely? Milyen bútorok vannak körülötted?
Milyen színeket látsz? Milyen a hőmérséklet?
Milyen illatokat érzel? Hallasz hangokat?
Milyen érzést kelt benned ennek a kedves helynek a képe?

8. feladat

Úgy érzed, elárasztanak az ismétlődő negatív gondolatok, félelmek és nem tudsz kikeveredni ebből a gondolatspirálból? Vegyél egy mély lélegzetet, és mondd ki hangosan:

“ÁLLJ!” vagy “STOP!”

De használhatsz akár erősebb kifejezéseket is.

SZERETEM
ÉS ELFOGADOM
MAGAM

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

SZERETEM
ÉS ELFOGADOM
MAGAM

Szeretem
és elfogadom
magam

Szeretem
és elfogadom
magam

SZERETEM
ÉS ELFOGADOM
MAGAM

Szeretem
és elfogadom
magam

Nem elég jóra vágyni:
a jót akarni kell!
És nem elég akarni:
de tenni, tenni kell!
A jószándék kevés!
Több kell: - az értelem!
Mit ér a hűvös ész?!
Több kell: - az érzelem!
Ám nemcsak holmi érzés,
de seb és szenvedély,
keresni, hogy miért élj,
szeress, szenvedj, remélj!

Váci Mihály (részlet)

V.

Kapcsolódj ki!

1. feladat

Fesd meg a nyugalmadat!

Vegyél elő két fehér papírlapot és vízfestéket, ecseteket, víztartó poharat. Kapcsolj be valami olyan zenét, mely ellazít,

nyugtatóan hat rád.

Helyezd magad kényelembe, amennyire lehetséges,

ne zavarhasson meg például zaj.

Lazítsd el a tested, csukd be a szemeidet! Képzeld el magad!

Ha színekkel ki tudnád fejezni az érzéseidet, milyen színűek, formájúak lennének? Van benned sárga pöttyös játékosság? Vérvörös pacás düh? Vagy más?

Fesd meg magad képzeletben az első lapra,
és most még ne olvass tovább!

Megvagy az első festménnyel?

Tekints rá, milyennek látod? Milyen érzés volt megfesteni? Milyen érzést kelt benned? Most csukd be újra a szemeidet. Idézd elő emlékezetedben a már megfestett képet,

lásd magad előtt képzeletedben!

Képzeld el, ahogy egyenként lefolyik róla minden folt, minden forma! Újra tiszta lap vagy.

Nyisd ki a szemeidet és vedd magad elé a második fehér papírt is! Mi hiányzik az előző képből? Mi folyt le róla le úgy, hogy sajnáltad, hogy elveszíted? Hiányzik a vidám természeted? Fesd újra rá! És fess vissza mindent, amit szívesen megtartanál, tovább vinnél magadból! Van olyan, amit nem vinnél magaddal tovább? Szürke szorongás?

Hagyd most hátra, hagyd ki a második képből! Van olyan szín, forma, ami az előző képen nem ábrázoltál?

Légies halványkék felszabadultság?

Ha igen, ezt is fesd rá erre a második ívre! Most van egy jövőképed, ami felé haladsz. Hogyan tudod ezt elérni? Mit tudsz változtatni, hogy a második kép állapota felé haladj?

2. feladat

Hogyan gyűjthetnél erőt a jövőképhez?

Gondold végig az olyan tulajdonságaidat,
amiket erősségként látsz magadban! Írd le őket!

Aztán tedd fel a kérdést szeretteidnek, kollégáidnak, ismerőseidnek: miben látnak ők Téged erősnek?

Mindenkitől legalább öt ilyen tulajdonságot kérj, jegyzeteld le őket! Válogass belőlük tízet, melyek az előbb megfestett akvarell jövőkép eléréséhez szükségesek!

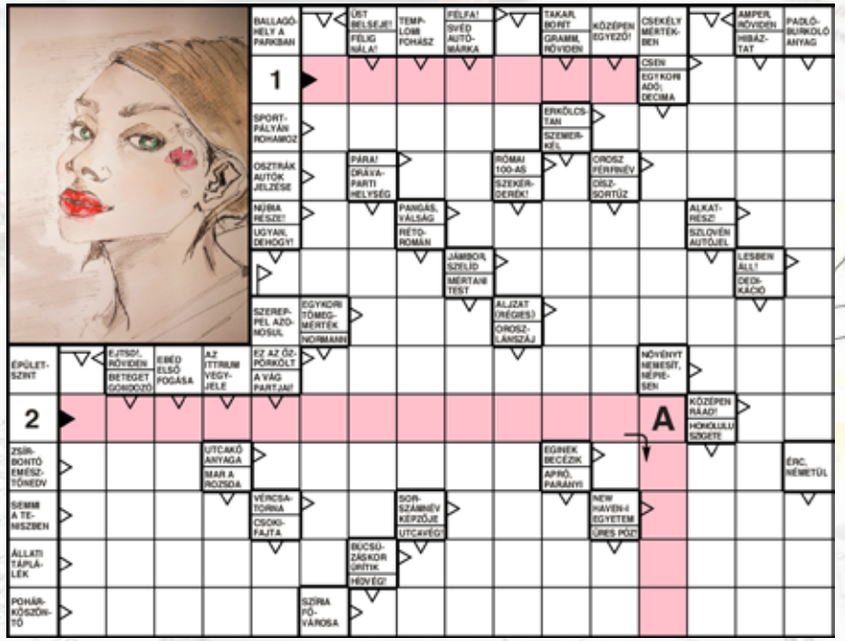
Ahogy jársz-kelsz, gyűjts apró tárgyakat, amelyekben ezeket az erősségeket látod! Kitartó vagy, mint egy dugó egy üveg öreg borban? Jelképezze akkor a parafa darabka a kitartásodat!

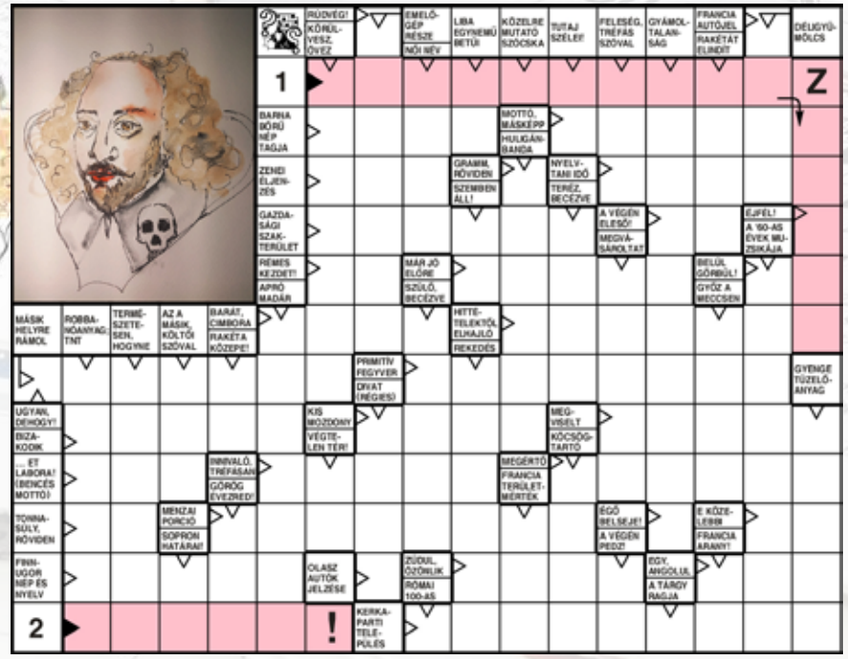
Kreatív vagy, mint egy meglepő formájú kavics?
Szedd fel az utcán, és vidd haza! Akár át is festheted, fúrhatod vagy máshogy kicsinosíthatod ezeket az apró tárgyakat.

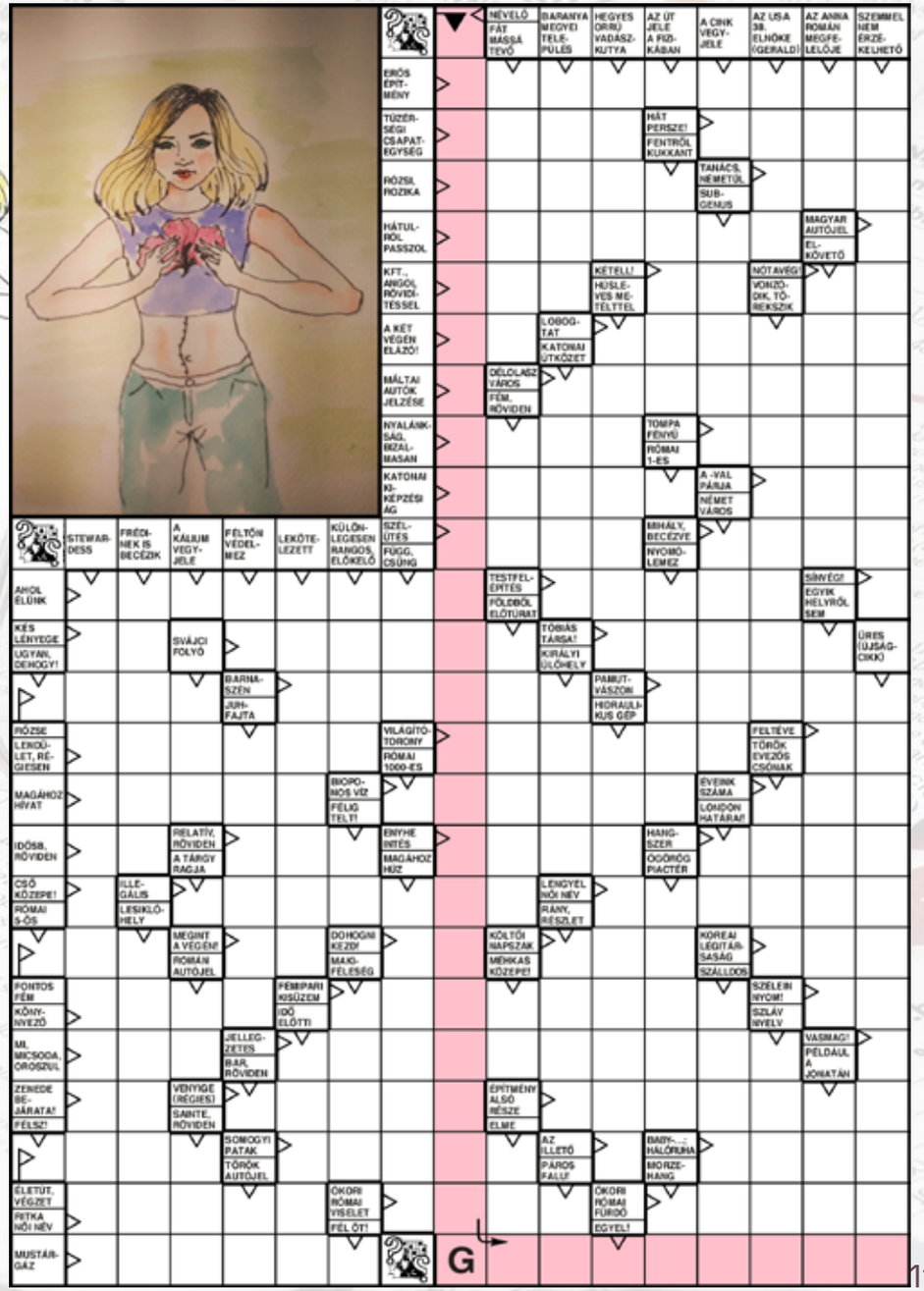
Gondold át, hogyan tudnád ezeket az erősség-kincseket alkotásba sűríteni! Egy tükör keretére ráragasztanád őket? Átfúrnád és felfűznéd őket? Amikor kész van, milyen érzés ránézni?

Büszkeséggel tölt el? Bárhogy is, ha a megalkotott tárgyat a közeledben őrzöd, emlékeztet rá, mennyi erő lapul Benned, melyet a jövőképed eléréséhez használhatsz.”

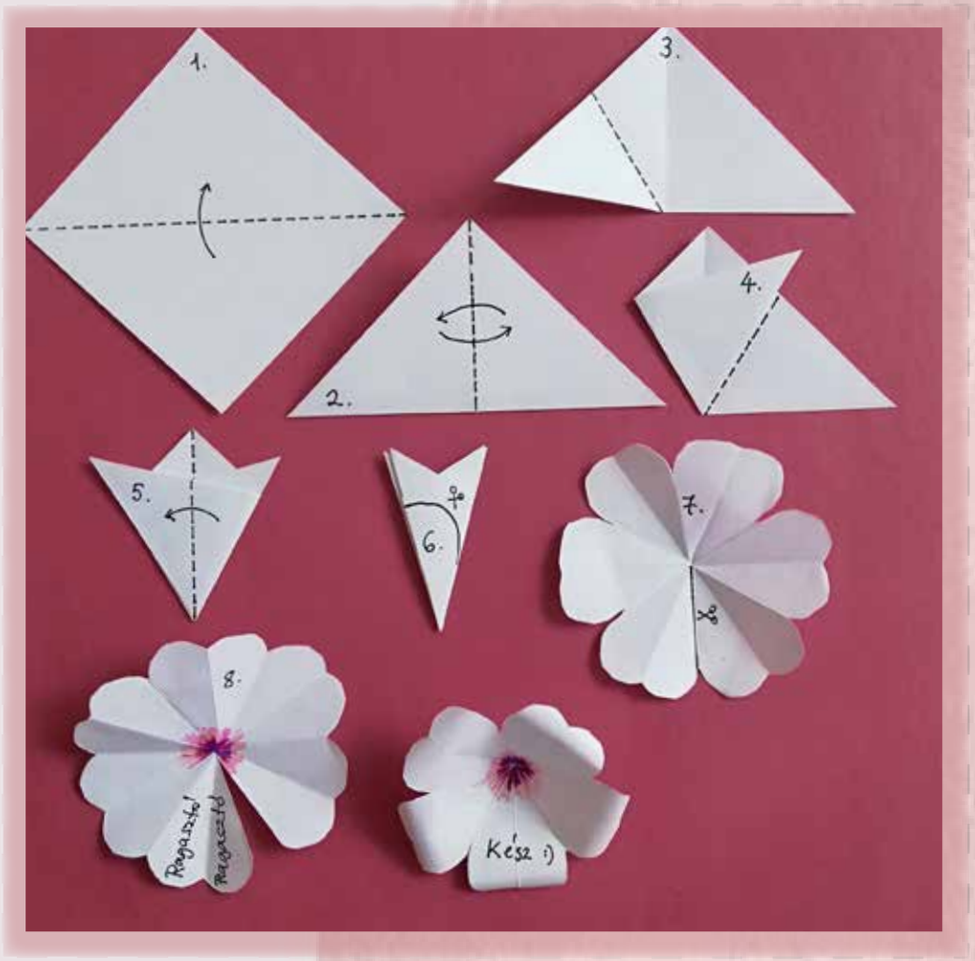
1. feladat

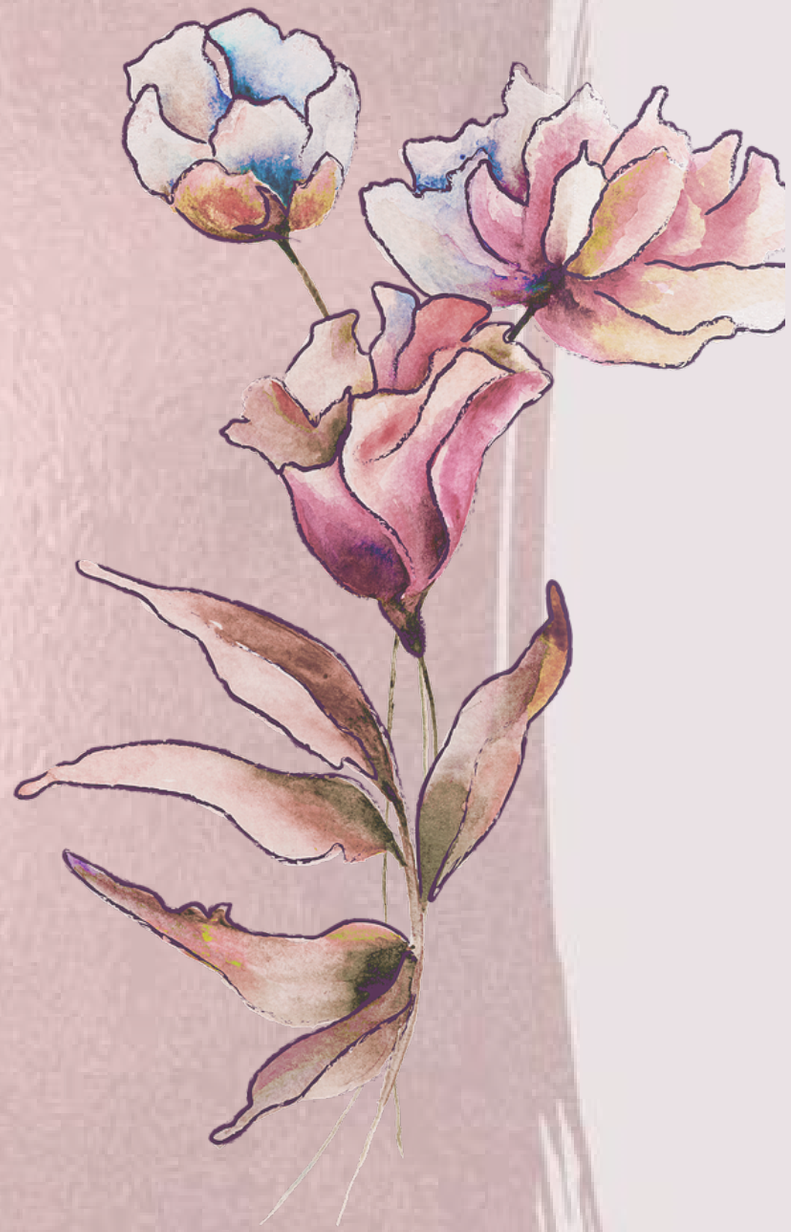

BALLAGÓHELY A PARKBAN
ÜST BELSEJE!
FÉLIG NÁLA!
TEMPLOMI FOHÁSZ
FÉLFA!
SVÉD AUTÓMÁRKA
TAKARÓ BORÍT
GRAMM, RÖVIDEN
KÖZÉPEN EGYEZŐ!
CSEKÉLY MÉRTÉKBEN
AMPER, RÖVIDEN
HIBÁZTAT
PADLÓBURKOLÓ ANYAG
1
CSEH
EGYKORI ADÓ; DECIMA
SPORTPÁLYÁN ROHAMOZ
ERKÖLCSTAN SZEMERKÉL
OSZTRÁK AUTÓK JELZÉSE
PÁRA!
DRÁVA-PARTI HELYSÉG
RÓMAI 100-AS
SZEKÉRDERÉK!
OROSZ FÉRFINÉV
ORSZSORTÜZ
NÜBIA RÉSZE!
UGYAN, DEHOGY!
PANGÁS, VÁLSÁG
RÉTORÓMÁN
ALKATRÉSZ!
SZLOVÉN AUTÓJEL
JÁMBOR, SZELÍD
MÉRTANI TEST
LESBEN ÁLL!
DEDIKÁCIÓ
SZEREPEL AZONOSUL
EGYKORI TÖMEGMÉRTÉK
NORMANN
ALJZAT (RÉGIES)
OROSZLANSZÁJ
ÉPÜLETSZINT
EJTSD!, RÖVIDEN
BETEGET GONDOZÓ
EBÉD ELSŐ FOGÁSA
AZ YTTRIUM VEGYJELE
EZ AZ ŐZPÖRKÖLT
A VÁG PARTJÁN!
NÖVÉNYT NEMESÍT, NÉPESÍTI
KÖZÉPEN RÁAD!
2
A
HONOLULU SZOKTE
ZSIRBONTÓ EMÉSZTŐNEDV
UTCAKŐ ANYAGA
MAR A ROZSDA
EGNIEK BECÉZIK
APRÓ, PARÁNYI
ÉRC, NÉMETÜL
SEMMI A TENISZBEN
VÉRCSATORNA
CSOKIFAJTA
SORSZÁMNÉV KÉPZŐJE
UTCAVÉG!
NEW HAVEN-I EGYETEM
ÜRES PÓZ!
ÁLLATI TÁPLÁLÉK
BUCSUZÁSKOR ÜRÍTIK
HŐVÉG!
POHÁRKÖSZÖNTŐ
SZÍRIA FŐVÁROSA


RÚDVÉG!
KÖRÜLYESZ, ÖVEZ
EMELŐGÉP RÉSZE
NŐI NÉV
LIBA EGYNEMŰ BETŰI
KÖZELRE MUTATÓ SZÓCSKA
TUTAJ SZÉLE!
FELESÉG, TRÉFÁS SZÓVAL
GYÁMOLTALANÍTÁS
FRANCIA AUTÓJEL
RAKÉTÁT ELINDÍT
DÉLGYÜMÖLCS
1
Z
BARNA BŐRŰ NÉP TAGJA
MOTTÓ, MÁSKÉPP
HUNGÁRIA-BANDA
ZENEI ÉLJENZÉS
GRAMM, RÖVIDEN
SZEMBEN ÁLL!
NYELVTANI IDŐ
TERÉZ, BECÉZVE
GAZDASÁGI SZAKTERÜLET
A VÉGÉN ELESŐ!
MEGVÁSÁROLTAT
EJFEL!
A '60-AS ÉVEK MUZSIKÁJA
REMÉS KEZDET!
APRÓ MADÁR
MAR JÓ ELŐRE
SZÜLŐ, BECÉZVE
BELÜL GÖRBÜL!
GYŐZ A MECCSEN
MÁSIK HELYRE RÁMOL
ROBBANÓANYAG: TNT
TERMÉSZETESEN, HOGYNE
AZ A MÁSIK, KÖLTŐI SZÓVAL
BARÁT, CIMBORA
RAKÉTA KÖZEPE!
HITETLEKTŐL ELHAJLÓ
REKEDÉS
PRIMITÍV FEGYVER
DIVAT (RÉGIES)
GYENGE TÜZELŐANYAG
UGYAN, DEHOGY!
BIZAKODIK
KIS MOZDONY
VÉGTELEN TÉR!
MEGVISELT
KÖCSÖGTARTÓ
... ET LABORA! (BENCÉS MOTTÓ)
INNIVALÓ, TRÉFÁSAN
GÖRÖG ÉVEZRED!
MEGÉRTŐ
FRANCIA TERÜLETMÉRTÉK
TONNASÚLY, RÖVIDEN
MENZAI PORCIÓ
SOPRON HATÁRA!
EGŐ BELSEJE!
A VÉGÉN PEDZI!
E KÖZELÉBEN
FRANCIA ARANY!
FINNUGOR NÉP ÉS NYELV
OLASZ AUTÓK JELZÉSE
ZÚGUL, ÖZÖNLIK
RÓMAI 100-AS
EGY, ANGOLUL, A TÁRGY RAGJA
2
!
KERKAPARTI TELEPÜLÉS


NÉVELŐ
FÁT MASSZÁ TEVŐ
BARANYA MEGYEI TELEPÜLÉS
HEGYES ORRÚ VADÁSZKUTYA
AZ ÚT JELE A FIDKÁBAN
A CINK VEGYJELE
AZ USA 38. ELNÖKE (GERALD)
AZ ANNA RÓMAI MEGFELELŐJE
SZEMMEL NEM ÉRZÉKELHETŐ
ERŐS ÉPÍTMÉNY
TŰZÉRSÉGI CSAPATEGYSÉG
HÁT PERSZE!
FENTRŐL KUKKANT
RÓZSI, RÓZIKA
TANÁCS, NÉMETÜL
SUBGENUS
HÁTULRÓL PASSZOL
MAGYAR AUTÓJEL
ELKÖVETŐ
KFT., ANGOL RÖVIDÍTÉSSEL
KÉTELLI!
HÚSLÉVES MELLTTEL
NŐTAVÉGI
VONZODIK, TÖREKSZIK
A KÉT VÉGÉN ELÁZÓ!
LOBOGTAT
KATONAI ÚTKÖZET
MÁLTAI AUTÓK JELZÉSE
DÉLOLASZ VÁROS
FÉM, RÖVIDEN
NYALÁNKSÁG, BIZALMASAN
TONPA FÉNYŰ
RÓMAI 1-ES
KATONAI KIKÉPZÉSI ÁG
A -VAL PÁRJA
NÉMET VÁROS
STEWARDESS
FRÉDINEK IS BECÉZIK
A KÁLIUM VEGYJELE
FÉLTŐN VÉDELMEZ
LEKÖTELEZETT
KÜLÖNLEGESEN RANGOS, ELŐKELŐ
SZÉLÜTÉS
FÜGG, CSÜNG
MIHÁLY, BECÉZVE
NYOMÓLEMEZ
AHOL ÉLÜNK
TESTFELÉPÍTÉS
FÖLDDŐL ELŐTURÁZ
SINVÉG!
EGYIK HELYRŐL SEM
KÉS LÉNYEGE
UGYAN, DEHOGY!
SVÁJCI FOLYÓ
TOBIÁS TÁRSA!
KIRÁLYI ÜLŐHELY
ÜRES (ÚJSÁGCIKK)
BARNASZÉN
JUHFAJTA
PAMUTVÁSZON
HIDRAULIKUS GÉP
RÓZSE LENDÜLET, RÉGIESEN
VILÁGÍTÓTORONY
RÓMAI 1000-ES
FELTÉVE
TÖRÖK EVEZŐS CSÓNAK
MAGÁHOZ HÍVAT
BIOPOMÓS VÍZ
FÉLIG TELT!
ÉVEINK SZÁMA
LONDON HATÁRA!
IDŐSB, RÖVIDEN
RELATÍV, RÖVIDEN
A TÁRGY RAGJA
ENYHE INTÉS
MAGÁHOZ HÚZ
HANGSZER
GÖRÖG PIACTÉR
CSŐ KÖZEPE!
RÓMAI 5-ÖS
ÜLLEGÁLIS
LESIKLÓHELY
LENGYEL NŐI NÉV
RÁNY, RÉSZLET
MEGINT A VÉGÉN!
RÓMAI AUTÓJEL
DOHOGNI KEZDI
MAKÓFÉLESÉG
KÖLTŐI NAPSZAK
MÉHKAS KÖZEPE!
KOREAI LÉGITÁRSASÁG
SZÁLLODA
PONTOS FÉM
KÖNYNYEZŐ
FÉMIPARI KISÜZEM
IDŐ ELŐTTI
SZÉLEIN NYOM!
SZLÁV NYELV
MI, MICSODA, OROSZUL
JELLEGZETES
BAR, RÖVIDEN
VASMAG!
PÉLDÁUL A JÓNATÁN
ZENEDE BEJÁRATA!
FÉLSZ!
VÉNYIGE (RÉGIES)
SAINTE, RÖVIDEN
ÉPÍTMÉNY ALSÓ RÉSZE
ELME
SOMOGYI PATAK
TÖRÖK AUTÓJEL
AZ ILLETŐ
PAROS FALU!
BABY-...; HALÓRUHA
MORZEHANG
ÉLETÜT, VÉGZET
FETKA NŐI NÉV
ÓKORI RÓMAI VISELET
FÉL ÖT!
ÓKORI RÓMAI FÜRDŐ
EGYELI!
MUSTÁRGÁZ
G

Virágom.... Hajtogass mályvavirágot!





Van kedved egy kis agytornához?

A PubCulture csapata összeállított néhány kérdést számodra.

1. Melyikük nyert olimpiát kalapácsvetésben 1996-ban?

A. Kiss Balázs
B. Gécsek Tibor
C. Pars Krisztián
D. Annus Adrián

2. Melyik nem madár az alábbiak közül?

A. pityer
B. söregtok
C. légykapó
D. fakusz

3. Melyik fontos találmány fűződik Bánki Donát nevéhez?

A. aggregátor
B. dinamó
C. karburátor
D. villanymozdony

4. Milyen tészta kell az Orly-módra készült ételhez?

A. sör
B. leveles
C. kelt
D. piskóta

5. Melyik élőlény nevét tartalmazza a legkisebb molekulatömegű karbonsav?

A. alma
B. citrom
C. darázs
D. hangya

6. Melyik ország fővárosa Bujumbura?

A. Benin
B. Burundi
C. Malawi
D. Szváziföld

7. Melyik évből való a legelső magyar Arany Nagylemez?

A. 1960
B. 1965
C. 1970
D. 1975

8. Mitől fél, akinek gymnofóbiája van?

A. a testedzéstől
B. az emberi izmok látványától
C. a meztelenségtől
D. a tobozoktól

9. Hogy hívták Jókai Mór első feleségét?

A. Széppataki Róza
B. Laborfalvi Róza
C. Nagy Bella
D. Bárczi Kató

10. Az alábbiak közül melyik James Bond-filmben alakította Bond szerepét Roger Moore?

A. Halj meg máskor!
B. Polipka
C. Goldfinger
D. A magányos ügynök

1. Mi volt a neve annak az 1968 januárjától augusztus végéig tartó kísérletnek az „emberarcú szocializmus” megteremtésére, mely a politikai, társadalmi és gazdasági élet, a párt és az állam demokratizálására jött létre a „keleti blokk” egyik országában?

2. Mi a neve a budapesti közterületnek, melyen a Magyar Nemzeti Levéltár épülete áll?

3. Melyik ma is használatos számrendszerre igaz, hogy additív számábrázolású, azaz a szám értékét az azt képező jelek összevonásából lehet létrehozni?

4. Mi a hivatalos neve a képen látható pár női tagjának?

5. Melyik kutyafajta látható a képen?

6. Mi a film címe, amelyből a jelenetkocka származik?

7. Melyik budapesti épületben készült a kép?

8. Melyik rangos filmművészeti seregszemle díja az Arany Medve?

9. Mi a neve a kórképnek, amelyre jellemző, hogy a túszok és/vagy más kiszolgáltatott helyzetben levő emberek általában szeretetet, szerelmet kezdenek érezni kínzóik, rabtartóik iránt?

10. Nevezzen meg egy olyan süteményt, mely illik az előző 9 kérdés válaszaiból adódó összefüggésbe!

1. Melyik elem vegyjelével egyezik meg annak a személynek a monogramja, akinek fiatalkori képét láthatjuk?

2. Melyik regény címét rejti az anagramma?

3. Melyik szó hiányzik az idézetből?
„Az nem lehet, hogy annyi szív hiába ..... vért,
s keservben annyi hű kebel szakadt meg a honért”

4. Ki festette az alábbi képet?

5. Melyik ország zászlaja ez?

6. Kinek a fiatalkori képét látjuk?

7. Minek a logója ez?

8. Melyik magyar úszónő szerzett az 1972-es muncheni olimpián ezüst és bronzérmet, majd csalódása miatt visszavonult?

9. Melyik együttes melyik albumának borítója ez?

10. Melyik városban járunk?

Megoldások:

1. blokk

1. A
2. B
3. C
4. A
5. D
6. B
7. C
8. C
9. B
10. B

2. blokk

1. Prágai tavasz
2. Bécsi kapu tér
3. Római számok
4. Szófia svéd hercegné
5. Berni pásztor
6. Moszkva tér
7. Párizsi nagyáruház
8. Berlinale
9. Stockholm szindróma
10. Pozsonyi kifli, Londoni szelet

3. blokk

1. Scandium, SC Sean Connery
2. Jadviga párnája
3. onta
4. Botticelli
5. Dánia
6. Gobbi Hilda
7. Időkép
8. Gyarmati Andrea
9. Pink Floyd: The Division Bell
10. Gyula

A képek forrásai:

2/4 a hercegnő saját facebook oldala https://www.facebook.com/PrincessSofiaOfSweden

2/6 https://filmarchiv.hu/hu/alapfilmek/film/moszkva-ter-2

2/7 https://cultura.hu/kultura-plusz/a-divatcsarnok-tortenete/

3/6 http://szinmuveszetunkklubja.network.hu/kepek/gobbi_hilda/gobbi_hilda-007

3/8 https://24.hu/poszt-itt/2017/02/22/dr-gyarmati-andrea-a-gundel/

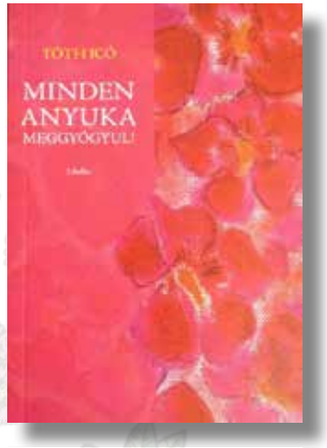
3/9 https://en.wikipedia.org/wiki/The_Division_Bell

2. blokk: az összefüggés, hogy mindegyik válaszban egy főváros neve van elrejtve.

Hova fordulhatok?

malyvavirag.hu/
szakmai-bizottsag

Könyvajánló

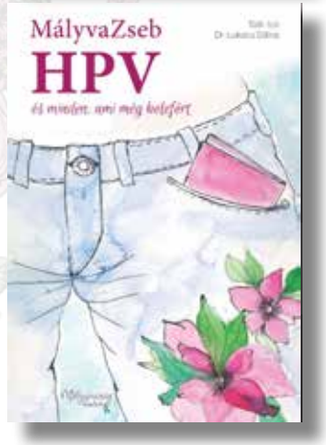


Tóth Icó:

Minden anyuka meggyógyul

Szentesi Éva:

Hamvaimból



Tóth Icó, Lukács Edina:

MályvaZseb

HPV és minden ami még belefért

Mélyverseket

Füstöl a gyertya

FÜSTÖL A GYERTYA, JAJ MERT A LÁNGJA, ELALUDT, ELALUDT...

MEGGYÚJTOM ÚJRA NÉKED, HOGY SZÉPEN HAZAJUSS, HAZAJUSS...

NE FÚJD EL, KÉRLEK, MERT EZ A GYERTYA CSODASZÉP, CSODASZÉP...

SZÍVEMBEN MINDIG ÉG MAJD A LÁNGJA, HOGY NE FÉLJ, HOGY NE FÉLJ...

EMLÉKÜL ŐRZI MINDIG EGY GYERTYA, HA LÁNGJA ÉG, LÁNGJA ÉG...

SZERETŐ SZÍVEM, SZERETŐ SZÍVEM... LÁNGBAN ÉG, LÁNGBAN ÉG...

Tóth Icó

Csendesedj el, kérlek!

Csendesedj el, kérlek! Csendesedj el, kérlek!

Hogy halld, ahogy dobog a szíved... Halld meg ritmusát! Elmeséli néked, hogy odabent az élet, nem csak rossz csupán.

Ha háborog a tested, s lelkedben félelem ural, csak csendesedj el, kérlek, s hallgasd, mit üzen a dal.

Ha megfogod kezem, s azt szorítja más, majd csendben hallgatjuk együtt a szívdobbanást, elmeséli, hogy minden oly erős benned, nem vitás, a test a lélekkel, egy társ.

Hát csendesedj el, kérlek! És szorítsd meg kezem, legyen sok erő és béke, legyen tied, neked!

S ha reszketsz, és azt érzed, dúl benned a harc, csak csendesedj le, kérlek, ne urald a vihart!

A szíved úgy dobban, hunyd le hát szemed, hallani fogod, hogy dobog életed! Benne van sok erő és béke neked! Hallgasd hát...

Csendesedj el, kérlek! Csendesedj el, kérlek! Hogy halld, ahogy dobog a szíved, halld meg ritmusát!

Ha megfogod kezem, s azt szorítja más, majd csendben hallgatjuk együtt a szívdobbanást, elmeséli, hogy minden oly erős benned, nem vitás, a test a lélekkel, egy társ.

Kinyújtom feléd, erős kezemet, ebből érzed majd segítő, biztos hitemet! Segítek neked, halld meg a szíved, halld meg, ahogy dobban s éltet ad neked!

Ha megfogod kezem, s azt szorítja más, tudni fogjuk mind ez összetartozás! Segítek neked, s te segítesz tovább, tudni fogjuk mind, ez összetartozás...

Csendesedj el, kérlek! Csendesedj el hát!

Tóth Icó

Mályvavirág

Mályvavirág, mályvavirág, aprócska, törékeny...
Harminc tövet elástam a kerítés tövében.
Volt amelynek a gyökere, hajtása hiányzott,
úgy látszott, hogy teremtőjük egy picit hibázott.
Szeretettel figyelgettem, mi lesz a virágból,
– tavaszi nap melengette, locsolta a zápor.
S lám a tövek megmaradtak és életre keltek,
növekedtek, kibimbóztak, otthonukra leltek.
A nyári nap sugaránál kinyílott viráguk,
életre kelt, teljesedett elképzelt világuk.
Mályva színű, kis virágok egy napon kinyíltak,
és az élet naplójába fejezetet írtak...
Néztem, milyen ereje van, e csepp kis virágnak,
Megfigyeltem, mit is üzen Ő a nagyvilágnak.
Az életünk nem küzdelem, hanem cél, hit, álom,
ha ez megvan, örömömet benne megtalálom.
A mályva egy jó példája az élni akarásnak,
életerős kitartását, megmutatja másnak.
Nem harcol, csak éli létét, – erős, szívós lélek,
nem adja fel a cél előtt, – erről szól az élet...
Mályva virág, mályva virág, aprócska, törékeny...
Harminc tövet elástam a kerítés tövében.
Ez a virág legyen példa, mily fontos az élet,
legyen bármi a világban, maradjon reményed!

Aranyosi Ervin

Mályvavirágok

Bársonyos szirmokat simogat a szél,
Senki nem látja, hogy mit rejt a mély
A felszín szép és gondtalan
Az élet egy színpompás virágtenger
Így indul neki, minden földi ember
Reménnyel telve és boldogan
Ki tudja mikor támad fel a vihar
Lecsap, majd tovaszáll tépett szirmaival
S te ott maradsz, magányosan
Keményen küzdesz, mint számos társad
Bár tegnap még nem ezt a sorsot vártad
Nem tűnhetsz el így, nyomtalan!
Várj! Kit elhagy az élet reménye
Hamar lecsúszik a lét peremére
Lesz, aki meghallgat, szólj hamar!
Körötted színpompás mályvavirágok
Sebzett kelyhedet, ha feléjük tárod
Nem dönthet le már több szélroham
Bár van, kinek megtörik gyenge szára
S visszahull csendben a föld porába
Ahogyan régóta írva van
De aki megküzdött kemény szelekkel
Megkapaszkodott új gyökerekkel
Mert tudta, hogy itt még dolga van
Ti, kik szebbé teszitek a világot
Mély tisztelet Nektek, Mályvavirágok
Várnak még rátok, oly sokan!

Czifra Magdolna

Egymással egymásért

Gyere kedves, taníts meg élni!
Mondd el szívemnek, hogy nem kell félni...
Fogd meg a kezem, s ölelj magadhoz!
Erős a bástyád, nem kellünk a harchoz!
Nem kellünk a harchoz!

Gyere, kérlek! Mondjunk hálát!
Összekulcsolt kézzel, suttogjunk imát.
A Jóisten is ölel, karjaiba vesz,
Csak vedd észre! Mindent érted tesz...

Gyere velem, a béke szigetére...
Nincs szükségünk gonosz ellenségre!
Csak érezd, lengje be mindened,
Hogy szép az élet, hogy így is szereted!
szereted!

Tudom, hogy nehéz, nézz a szemeimbe!
Mégis, gyere kedves velem, karöltve!
Széles az út, tartsunk együtt,
Érted, Értem, Egymásért tegyük!

Tudassuk az egész világgal,
Elindultunk a mályva virággal!
Segítünk egy mályva virággal...

Tóth Icó

LEL KEM NEK

Minden Jót!

Minden jót kívánunk az utadhoz,
ha szükséged van ránk,
minket mindig
megtalálsz!

Támogatók:

www.roche.hu

SAMSUNG ultrahang készülékek képviselete.
Nálunk visszhangra talál!

www.sonarmed.hu

A Nemiskacat a bútorfestés élményét nyújtva szeretne Önnek is tartalmas kikapcsolódás nyújtani. Fogadja szeretettel 5%-os kedvezményünket, melyet a Nemiskacat Látványműhelyben vagy a www.nemiskacat.hu oldalon válthat be. Kuponkód: malyvavirag2021

www.nemiskacat.hu

Bill Shankly híres mondását kvízekre adaptálva szervez nektek a Pub's Culture csapata minden nap szórakoztató kvízjátékot Budapest különböző pontjain hétfőtől péntekig napi 4 helyszínen, vasárnaponként pedig 3 tematikus játékkal várunk mindenkit. További részletek, játékleírás a weboldalunkon található

www.pubsculture.hu

Hiszünk abban, hogy a felelősség, a gondoskodás és a kölcsönös odafigyelés értéket teremtenek. A Mályvavirág alapítvány és a Lelkemnek kiadvány segítségével szeretné a Cofidis kifejezni támogatását minden nőgyógyászati daganattal érintett számára.

www.cofidis.hu

Köszönjük a támogatóknak,
hogy segítették
a Lelkemnek kiadvány megjelenését!

Köszönjük az együttműködőknek:

Tóth Icó
Szücs Lívia
Köblös Kata
Naszvadi Viktória
Perlaki Rita
Huszánk-Szuhai Ágnes
Gyócsi Géza

Minden nő Mályvavirág.

Kitartó, erős és nagyon szép.
Néha a szirmaink megsérülnek.
Ezért kell odafigyelnünk magunkra,
odafigyelni másokra!