Fókuszolás

Várandósoknak, szülõknek, pedagógusoknak, döntés elõtt állóknak.

Mi a fókuszolás? Testi és lelki reakcióinkra összpontosító figyelem. A személyiség fejlõdését és erõsödését szolgáló eljárásmód, melynek átadására, tanítására holland oktatók képeztek ki magyar szakembereket. A fókuszolás segítségével megismerheted, hogy döntési helyzetben az egyes választási lehetõségek mit is jelentenek számodra, és mikor döntesz valóban az érzéseidnek, szükségleteidnek megfelelõ módon

Néhány példa, amikor az érzelmi támasz adása nagy értékû lehet a várandósság elõtt, alatta és utána is:

- ha valamilyen oknál fogva várat magára a gyermekáldás
- ha vizsgálatok és kezelések sora vár rád
- ha úgy tûnik, valami miatt le kell mondanod arról, hogy anya/apa lehess
- ha nehéz döntés elõtt állsz, hogy anya/apa legyél vagy sem
- ha a várandósság alatt komplikációk lépnek fel
- a egy elveszített magzat után vagy újra várandós
- ha várandósan ismert vagy ismeretlen okból félsz a szüléstõl
- ha a várandósság alatt valamilyen veszteség ért (betegség vagy haláleset)
- ha egy nagyon nehéz szülést kell kiheverned
- ha az újszülött koraszülött vagy egészségi állapota aggodalomra ad okot, vagy talán meghalt
- ha a párkapcsolatodban van probléma
- ha bármi más okból szükséged van segítségre
- a minden rendben van, csak nagyon szeretnéd megosztani az örömödet valakivel.

A fókuszolás hozzásegít, hogy jobban megértsd, mi is a valódi, legbensõbb viszonyulásod egy-egy helyzethez, miért kavar fel egy adott konfliktus, vagy éppen mitõl, hogyan és mikor érzed jól magad, s hogyan tudsz megõrizni, felidézni és újra átélni egy kellemes érzést, amikor szükséged van rá.

A fókuszolás hozzásegít, hogy jobban megértsd, mi is a valódi, legbensõbb viszonyulásod egy-egy helyzethez, miért kavar fel egy adott konfliktus, vagy éppen mitõl, hogyan és mikor érzed jól magad, s hogyan tudsz megõrizni, felidézni és újra átélni egy kellemes érzést, amikor szükséged van rá.

Bõvebb információ és jelentkezés:

Novák Julianna

Tel.: 30/242-0055

email: juladula@gmail.com

A fókuszolás lehetséges egyénileg és csoportosan is, ideális csoportlétszám 4-8 fõ. A képzésre történõ jelentkezést személyes beszélgetés elõzi meg, melynek célja, hogy az érdeklõdõ ízelítõt kapjon a fókuszolás gyakorlatából.

FIGYELEM

Figyelsz magadra?

El szoktad fogadni a saját ítéletedet? Ha gondban vagy, megkérdezheted Magadtól, hogy mit érzel az adott helyzettel kapcsolatban. Ha esetleg nem hallod a bensõ éned hangját a család, a barátok és a rokonok által keltett kizárólag jóindulatú zûrzavarban, akkor gyere, mert talán itt megtalálod. Kell egy kis idõ és egy csendes hely. Az idõdrõl Te gondoskodsz, a helyrõl mi.

ÉRZELMI TÁMOGATÁS

Néha csak egy fül kell, ami meghallgat. Egy szempár, ami mesélésre bíztat. Próbáld ki, és rájössz, hogy ez még több: a szemben ülõ kísérõ önmagadba fog kalauzolni. Navigál, hogy el ne tévedj!

DÖNTÉS

A fókuszolás segítségével megismerheted, hogy döntési helyzetben az egyes választási lehetõségek mit is jelentenek számodra, és mikor döntesz valóban az érzéseidnek, szükségleteidnek megfelelõ módon.