

# Fókuszolás

Várandósoknak, szülőknek, pedagógusoknak, döntés előtt állóknak.

Mi a fókuszolás? Testi és lelki reakcióinkra összpontosító figyelem. A személyiség fejlődését és erősödését szolgáló eljárás, melynek átadására, tanítására holland oktatók képezték ki magyar szakembereket. A fókuszolás segítségével megismerheted, hogy döntési helyzetben az egyes választási lehetőségek mit is jelentenek számodra, és mikor döntesz valóban az érzéseidnek, szükségleteidnek megfelelő módon

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

- ha valamilyen oknál fogva várat magára a gyermekáldás
- ha vizsgálatok és kezelések sora vár rád
- ha úgy tűnik, valami miatt le kell mondanod arról, hogy anya/apa lehess
- ha nehéz döntés előtt 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 szüléstől
- 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 örömet valakivel.

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

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

Bővebb információ és jelentkezés:

Novák Julianna

Tel.: 30/242-0055

email: juladula@gmail.com

A fókuszolás lehetséges egyénileg és csoportosan is, ideális csoportlétszám 4-8 fő. A képzésre történő jelentkezést személyes beszélgetés előzi meg, melynek célja, hogy az érdeklődő ízelítőt 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 benső éned hangját a család, a barátok és a rokonok által keltett kizárólag jóindulatú zűrzavarban, akkor gyere, mert talán itt megtalálod. Kell egy kis idő és egy csendes hely. Az idődről Te gondoskods, a helyről 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 ülő kísérő önmagadba fog kalauzolni. Navigál, hogy el ne tévedj!

## DÖNTÉS

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

