



TRAUMFELDOLGOZÁS  
HATÉKONYAN

# DOLGOZD ÁT!

Ha már megtörtént, fogadd el. Vidd el magaddal, amit tanított  
és tégy a helyére valami csodát.





# Üdvözlünk

A KaticaBaba csapata nevében szeretnénk már most gratulálni neked, hiszen egy olyan útra léptél: mely már magában tele van élményekkel és a végén garantált a sikered.

Az, hogy eldöntötted: MOST FELDOLGOZOD a traumád, már egy fantasztikus lépés és mi egyet ígérhetünk neked: sosem engedjük el a kezéd.

Ezért is adjuk meg neked elérhetőségeinket és a nap bármely szakaszában kereshetsz.

Meg fogsz szabadulni a téged gátló tényezőktől és helyére teszel egy olyan lendületet, ami megállíthatatlanná tesz.

Szóval öveket becsatolni, indulunk egy szebb élet irányába.

## Viki és Katica



# Tartalomjegyzék

## 04 Adj neki formát

Képzeld el a maga  
valójában a traumád

## 05 Érezd

Ha őszintén hagyod az  
érzelmeket érkezni,  
felszabadulsz

## 06 Köszönet

Mindazért, amit  
tanultál a traumádból

## 07 Csodát teszünk...

Természetesen a  
helyére



# Megszemélyesítés

A téged ért traumát, veszteséget szükséges minél pontosabban elképzelned ahhoz, hogy aztán el tudd engedni.

Kérlek a lentiek mentén idézd most fel:

Írd le kérlek mi is ért téged pontosan:

01

Adj neki egy formát, képzelj el milyen alakot öltene a traumád

02

Milyen a tapintása? Mérete? Szaga? Hideg vagy meleg?

03

Mit láatsz még rajta? Mit érzel, hogy így előtted van? Van-e neve?

04

# Érzések

Hagyd csak áramlani magadban az érzéseket és éld meg utoljára a fájdalmad. Többet már nem engedjük vissza!

Írd le az érzéseid, amik csak eszedbe jutnak felidézve a traumád:



Belső

Külső

Környezet

Milyennek láttad magad a történetek alatt és után?

Belső



Külső

Környezet

Mit érzékelt a családot, barátaid a traumát követően rajtad?

Belső

Külső



Környezet

**Ne feledd:** ez egy végső elengedés. Ha leírod, kikerül a felszínre és eldobható lesz

# Köszönetnyilvánítás

Tudom, hogy fájdalmas ismét felidézni, ilyen közel érezni.  
Viszont még egy kicsit ezt felidézve válaszold meg az  
alábbaikat:

Mi az, amit tanultál a téged ért traumából?

*Pl. erősebb lettél, megvilágosodtál.*

Milyen képességgel lettél több a traumát követően?

*Pl. tudtál segítséget kérni.*

Mit tanácsolnál magadnak, így visszatekintve?

*Üzenet a múltban lévő önmagadnak*

# Elengedés

Ha ott van előtted, megszemélyesítetted,  
megköszönted a leckét: MOST ENGEDD EL!



## SAJÁT ESZKÖZEIDDEL

Becsomagolhatod és  
feladhatod GLS-sel...

Apró darabokra törve  
kidobhatod a kukába...

Leúsztathatod a  
folyón...

Kedvenc illatgyertyád  
fényénél égesd el...

Eláshatod a föld alá és  
nőhet belőle egy fa...

## TE HOGYAN ENGEDED EL?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

# Tedd a helyére a csodád!

A keletkezett űr, ami a trauma és fájdalom elengedésével keletkezett nem maradhat üresen.

## CSODA BENNED VAN

Tehetsz a helyére egy új hobbit, utazást, finomságot.

Egy szép cipőt, szerelmet, egy csokor virágot.

A valóra vált álmaidat, vágyaidat, céljaidat.

## ÁGYAZD IS BE!

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |





# Képzeld el:

Ahogy a fájdalom és nyomasztó érzés már nincs a testedben és nem húz vissza téged.

Ahogy az üresség helyére képzelt csoda átjárja a lelked és a mindennapjaidat bearanyozza.

Ahogy egy boldog, kiegyensúlyozott önmagad nevet vissza a tükörbe nézve és már nem ismersz lehetetlent.

Ahogy minden és mindenki szépen a helyére kerül és ismét úgy érzed tiéd a világ.

Ahogy kitűzöd a céljaid és megvalósulnak. Ahogy őszintén boldog vagy és teljesen önmagad.

Mi büszkék vagyunk rád és arra, amit elértél.

**Köszönjük, hogy velünk tartottál és a boldogságot választottad!**

