



**Úton önmagamhoz-
Lezáró munkafüzet a gyermekkori
szorongás feldolgozására**



1.A füzet célja: összegzés, integráció, lezárás

Megerősítés: „Itt vagy. Végigmentél ezen az úton. Ez a munkafüzet a búcsú és a továbblépés helye.”

2. Visszatekintés a gyermekkori szorongásra

Rajzos/írási feladat: „Ha a gyermekkori szorongásomnak arcot kellene adnom...”

- Milyen helyzetek váltották ki?
- Kik voltak jelen?
- Mitől féltél?
- Felismerések, amik segítettek megérteni a múltat:



3. A gyermekkori sérülések hatása a felnőttkorra

- Írásos gyakorlat: „Hogyan él bennem ma is a múlt?”
- Mintázatrajz: egy spirál vagy faág – „Hogyan fonódott át a gyermekkori tapasztalat a felnőtt életembe?”
- Érzelmi visszhang: Hol jelenik meg most a szorongás a testemben, kapcsolataimban, döntéseimben?

4. A változás útja

- Milyen lépéseket tettél eddig a feldolgozásért?
- Melyik felismerés volt a legerősebb?
- Erőforrás-felhő: „Mi segített? Kik voltak velem? Mikor éreztem erőt?”



- Rajz: „Az én belső gyógyítóm” – egy szimbólum vagy figura megalkotása

5. Belső megbékélés – elengedés

- Levél a gyermekkori énemnek: Mit szeretnék neki üzeni most?
- Rajzos/írássos gyakorlat: „Egy hely, ahol biztonságban vagyok”
- Elengedés ceremónia: „Írd le, amit most már leteszel. Akár ki is tépheted, elégetheted, elengedheted.”



6. Lezárás – Továbbvivendő kincsek

- Belső tanulságok: „Mit tanultam magamról?”
- „Miben vagyok most más, mint az elején?”
- Rajzold meg a jövőbeli önmagad – hogyan néz ki az, aki már nem hordozza a múlt szorongását?

7. Zárógondolatok

Erőforrás mondatok, megerősítések („Jogom van a békéhez.” „Nem vagyok egyedül.”)

A TE erőforrásmondataid?

