Útmutató

Az év végi időszakot a társadalmi elvárások gyakran kötelező idillként, szüntelen derűként és kimerülésig tartó vendéglátásként keretezik. A pszichológiai valóság ezzel szemben az, hogy a családi dinamikák sűrűsége, a feszített napirend és a megszokott rutinok felborulása könnyen vezethet idegrendszeri túlingerléshez, megfelelési kényszerhez és érzelmi kimerüléshez.

A Csendesebb Ünnepek pakli célja, hogy megengedő, stabil teret biztosítson a saját határaid védelméhez. Nem arra tanít, hogyan zárkózz el a világtól, hanem arra, miként maradhatsz jelen a kapcsolataidban anélkül, hogy feladnád a testi és lelki épségedet.

Mi a pakli fókusza?

- A megfelelési reflexek tudatosítása: az ünnepi díszletek mögött megbúvó elvárások és a „jó gyerek / tökéletes házigazda" szerepek felismerése és letétele.
- Érzelmi és fizikai határok: határozott, de méltóságteljes nemek gyakorlása tolakodó kérdések, túlzsúfolt programok és kimerítő családi szerepek esetén.
- Idegrendszeri önszabályozás: mikromegállások, ingerszegény szünetek és a bűntudatmentes pihenés beépítése az ünnepi napokba.

Hogyan érdemes használni?

- Reggeli kapaszkodóként: húzz egy lapot a nap indításaként, és tekintsd a rajta lévő gondolatot vagy feladatot a napi határaid láthatatlan védőbástyájának.
- Túlfeszített helyzetekben: ha úgy érzed, elárasztanak az ingerek vagy a családi feszültségek, vonulj félre pár percre, húzz egy kártyát, és hajtsd végre a rajta található mikrolépést.
- Önálló reflexióként: a lapok nem igényelnek magyarázkodást mások felé; kizárólag a te belső békédet szolgálják.

KERTVÁROS DIGI

kertvarosdigi.eu