

## 2. hét

### Az összetört szív gyógyítása

Ezen a héten a Sztori Térképet használjuk. (Ugye még emlékszel rá? Ha nem, kérlek, ismételd át a tanfolyami jegyzetből!)

### Gyakorlat

Készíts egy listát az életed fájdalmas eseményeiről. Ha érzékeny ember vagy, sok minden, akár egy tekintet, egy szó, egy hangsúly, egy mozdulat mélyebben érinthetett, mint a legtöbb embert. Szedd össze ezeket az emlékeidet.

Az alábbi Sztori Térkép segítségével a listád minden eseményét vedd sorra a hét folyamán, és addig dolgozz egy-egy eseményen, amíg teljesen meg nem változnak az eseménnyel kapcsolatos érzéseid. Találd meg a módját, hogy a történetet képes legyél úgy elmesélni, hogy ne rosszabbul érezd magad tőle, hanem jobban!!!

### Sztori Térkép

Azt kellett tennem (vagy az történt), hogy .....,  
különben .....

A hiedelem (viselkedés/életszemlélet/önértékelés), ami ezzel az eseménnyel kapcsolatban kialakult bennem, .....

Ez problémát okozott az életemben, mert (vagy amikor)  
.....

Jó példa erre, amikor .....  
(specifikus esemény!)

A legrosszabb része (az eredeti) eseménynek az volt, hogy .....

Emiatt azt éreztem, hogy .....

Emiatt azt gondoltam magamról, hogy .....

Emiatt azt érzem a testemben, hogy .....  
(nevezd meg a testrészt és az érzést is!)

Néha azt gondolom, nem is érdelem meg, hogy .....

De mélyen belül arra vágyom, hogy .....

Ha ezt sikerülne elérnem, azt érezném, hogy .....

És most megbocsátok magamnak. A legjobbat tettem, amit akkor tudtam. Azt választom, hogy ezzel az eseménnyel kapcsolatban ezentúl azt érzem, hogy .....

Ez a Sztori Térkép egyszerű, de nem mindig egyszerű kitölteni. Egy-egy válasz megtalálása is okozhat érzelmi kitörést. Kopogtass minden rossz érzésre, ami a mondatok kiegészítése közben feljön.

Ha egy-egy eseménnyel kapcsolatban kitöltötted a Sztori Térképet, minden mondatból alkoss Beállító mondatot. (Annak ellenére, hogy ...). Kopogtasd végig ilyen módon az egész történetet, mindaddig, amíg a történet egyetlen része sem okoz egy kicsi rossz érzést sem. Használhatod az általad kialakított mondatokat úgy is, hogy folyamatosan kopogtatsz és szabadon használod a Sztori Térképed kifejezéseit. A kopogtatás közben esetleg új kifejezések, mondatok jutnak eszedbe. Használd őket bátran!

**Ezen a héten érd el, hogy a fájdalmas történeteid olyanná alakuljanak, hogy jobban érezd magad tőlük!**