



A GYÖNGYKAGYLÓ ÉS A PILLANGÓ
TÖRTÉNETE


AVAGY , A KORONAVÍRUS ÉS ÉN



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



**TUDOD MIT CSINÁL
A GYÖNGYKAGYLÓ, AMIKOR
VALAMI ZAVARJA , BÁNTJA ?**



**MINDEN EREJÉT ÖSSZESZEDI ÉS A
„RONDA,ZAVARÓ ” DOLGOT EGY , KÉT
... HÁROM „ERŐ RÉTEGGEL” VESZI
KÖRÜL , ADDIG AMIG EBBŐL
GYÖNGYSZEM NEM LESZ !**



ÉS TUDOD MIT TESZ A
HERNYÓ AMIKOR NEHÉZ
PILLANATOKAT ÉS
VÁLTOZÁSOKAT ÉL MEG ?
BEGUBÓDZIK , ÉS OLYAN BÁB
FORMÁBAN TÖLT EGY KIS
IDŐT EGYEDÜL , MAJD
SZÁRNYAKAT ÉRESZT ,
PILLANGÓVÁ VÁLTOZIK .
VAGYIS , A HERNYÓ ÉLETÉNEK
LEGNEHEZEBB
PILLANATAIBAN NÖVESZTI
SZÁRNYAIT .





**A CORONA VÍRUS BETÖRT AZ
ÉLETÜNKBE. A TE ÉLETEDBE, DE
A VILÁG MINDEN TAJÁN MÉG
RENGETEG EMBER ÉLETÉBE.
DE VISZONT, MI IS MEG
TUDJUK CSINÁLNI, AZT AMIT A
GYÖNGYKAGYLÓ CSINÁL :
GYÖNGGÉ VÁLTOZTATJA EZT AZ
EGÉSZ ROSSZAT ;
VAGY AMIT A HERNYŐ CSINÁL :
SZÁRNYAKAT NOVESZT.**

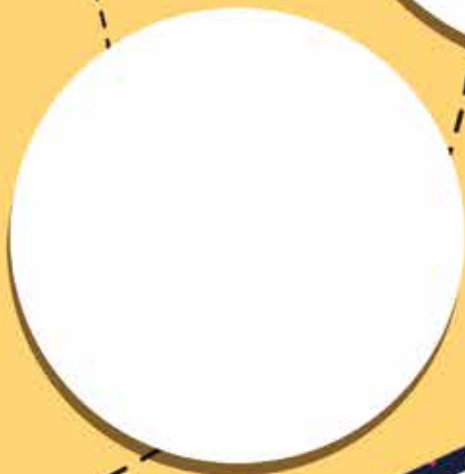
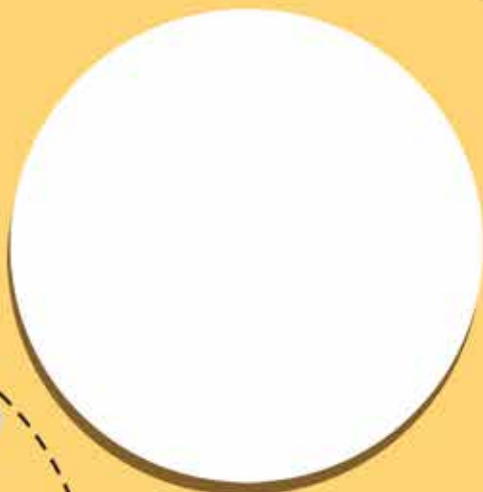
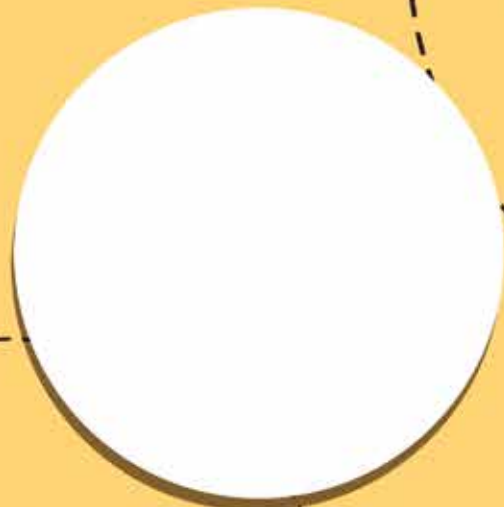
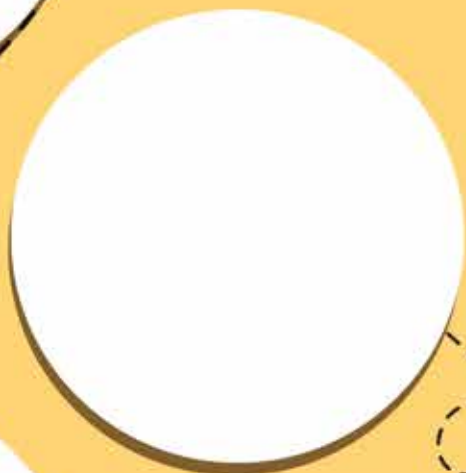


A „ RONDA, ZAVARÓ „
DOLGOK RENGETEG
ÉRZELMÉT , GONDOLATOT ÉS
ÉRZÉST KELTENEK A
TESTÜNKBEN .

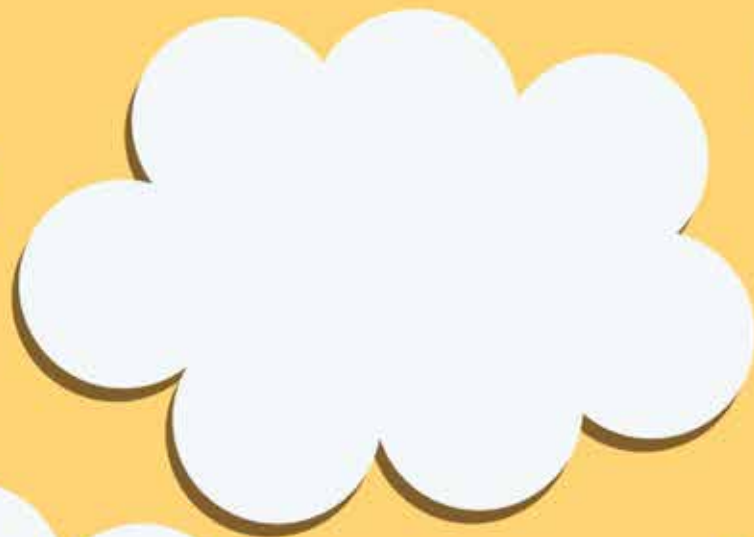
ÉREZHETJÜK MAGUNKAT EGYEDÜL , MEGRÉMÜLVE , TELE HARAGGAL VAGY FRUSZTRÁLTAN. SZOMORUSÁGOT ÉREZHETÜNK, MERT HIÁNYOZNAK A BARÁTAINK , A CSALÁDUNK. ZAVAROSAK LEHETNEK A GONDOLATAINK ÉS FESZÜLTSGEGEL TELI A TESTÜNK .



**AZ ÉRZÉSEKET SZABADON KELL
ENGEDNI, HOGY EL TUDJÁK
MESELNİ A „TÖRTÉNETÜKET”.
LE TUDNÁD MOST RAJZOLNI,
AMIT ÉRZEL ?**



**ÉS MOST ÍRD LE VAGY RAJZOLD LE
A GONDOLATOKAT , AMIK A
FEJEDBEN MOTOSZKÁLNAK :**



**ÉS MOST RAJZOLD LE AMIT A
TESTEDBEN ÉRZEL . HOL VAN ?
OLYAN A TESTED , MINT EGY
SPAGETTI VAGY MINT EGY SZIKLA ?
GYENGÉNEK ÉRZED VAGY INKÁBB
ERŐSNEK ? FIGYELD MEG MIT MOND
, MIT ÜZEN A TESTED ?**



**AMIKOR NEM ÉREZZÜK
MAGUNKAT JÓL ,
TEHETJÜK AMIT A
GYÖNGKAGYLÓ TESZ !!! MI
IS LEHETÜNK OLYAN
ÜGYESEK , HOGY
GYÖNGYÖT CSINÁLJUNK .
LÁSSUK , MI MINDEN KELL
HOZZÁ !!!**






**ERŐFORRÁS 1.
HASZNÁLHATJUK TESTÜNK
EREJÉT , HOGY
BIZTONSÁGBAN MARADJUNK.
KÉPESEK VAGYUNK TALÁLNI
OLYAN TRÜKKÖKET ,AMIK
TÁVOLTARTJÁK TŐLÜNK A
KORONA VÍRUST.**



**ERŐFORRÁS 2.
FIGYELHETJÜK AZ ÉRZÉSEINKET ÉS
IGY MEGHALLJUK, HOGY MIT
ÜZENNEK NEKÜNK**

HA ÉRZÉSEINK TUL ERŐSEK , TÚL FORRÓK
VAGY TÚL HIDEGEK , LE TUDJUK HÜTENI
ŐKET VAGY FORDITVA : FEL TUDJUK
MELEGITENI ŐKET .






**AZ ÉRZELMEK „NEM
MEGHALLÁSA”
FIGYELMEN KÍVÜL
HAGYÁSA NEM SEGÍT
NEKÜNK. EMLÉKEZZ
VISSZA, ŐK
HÍRNÖKÖK ÉS
MINNÉL JOBBAN
FIGYELJÜK ŐKET ÉS
BESZÉLÜNK ROLUK,
ANNÁL JOBBAN
FOGJUK ÉREZNI
MAGUNKAT A
JÖVŐBEN.**

**ERŐFORRÁS 3.
LEHETÜNK KEDVESEK ÉS
FORDULHATUNK
SZERETETTEL ÉRZELMEINK
FELÉ. EGYÜTTÉRZÉST
TANUSITHATUNK
IRÁNYUKBA.**



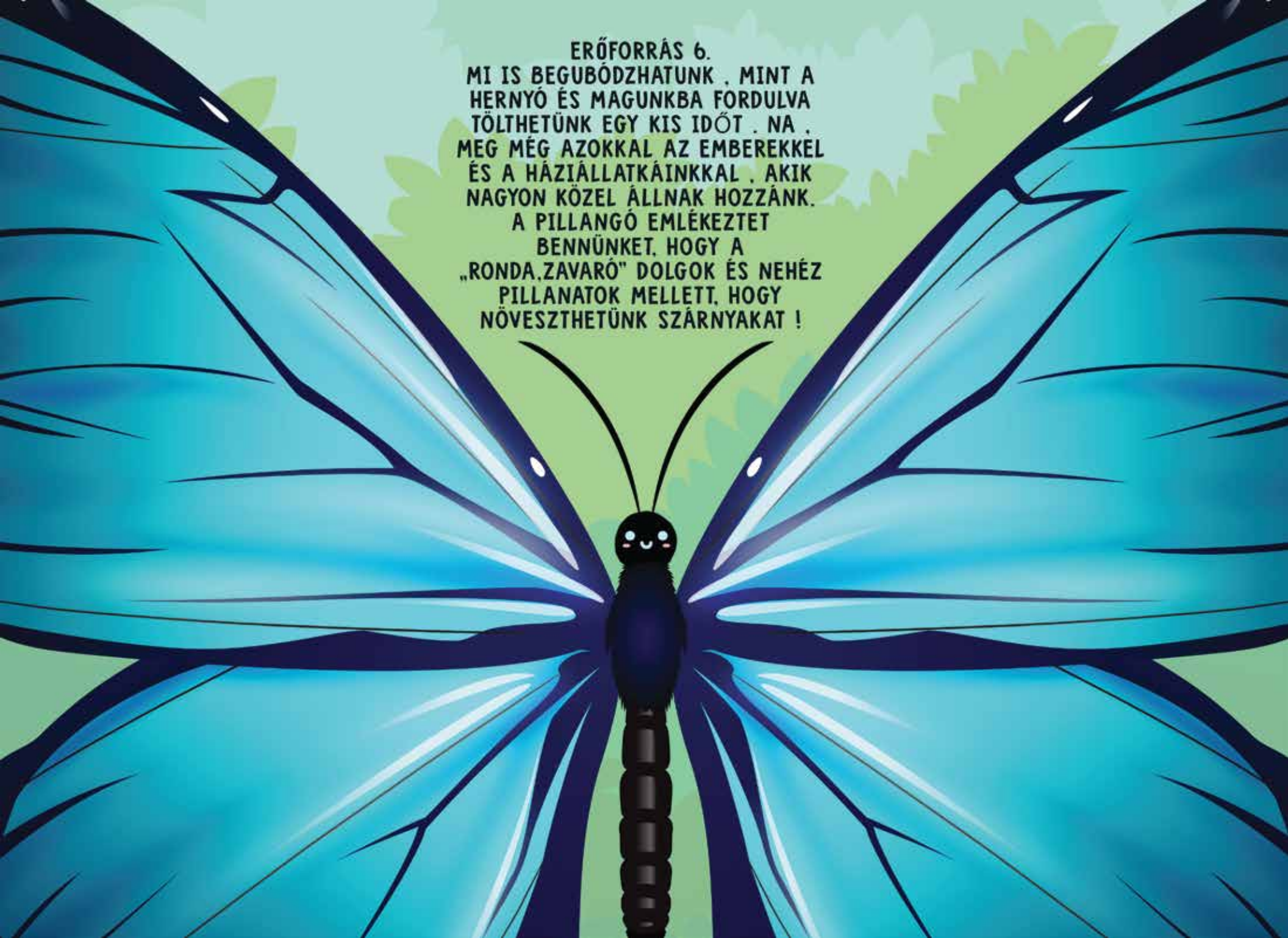


ERŐFORRÁS 4.
MEGFIGYELHETJÜK MIRE
VAN SZÜKSÉGÜNK ÉS MI
KELLENE , HOGY JOBBAN
ÉREZZÜK MAGUNKAT: EGY
ÖLELÉSRE VAN
SZÜKSÉGÜNK? VAGY
VALAKIRE, AKI
MEGNYUGTAT MINKET ,
HOGY A DOLGOK RENDBEN
LESZNEK? VAGY AZ, HOGY
BESZÉLGETÜNK VALAKIVEL,
AKIBEN MEGBÍZUNK?

**SEGITHETÜNK MAGUNKNAK A LÉGZÉSÜNKKEL : AZ
SEGÍT LENYUGTATNI ELMÉNKET-GONDOLATAINKAT-,
SZÍVÜNKET ÉS TESTÜNKET.**



ERŐFORRÁS 6.
MI IS BEGUBÓDZHATUNK , MINT A
HERNYÓ ÉS MAGUNKBA FORDULVA
TÖLTHETÜNK EGY KIS IDŐT . NA ,
MEG MÉG AZOKKAL AZ EMBEREKKEL
ÉS A HÁZIÁLLATKÁINKKAL , AKIK
NAGYON KÖZEL ÁLLNAK HOZZÁNK .
A PILLANGÓ EMLÉKEZTET
BENNÜNKET, HOGY A
„RONDA,ZAVARÓ” DOLGOK ÉS NEHÉZ
PILLANATOK MELLETT, HOGY
NÖVESZTHETÜNK SZÁRNYAKAT !



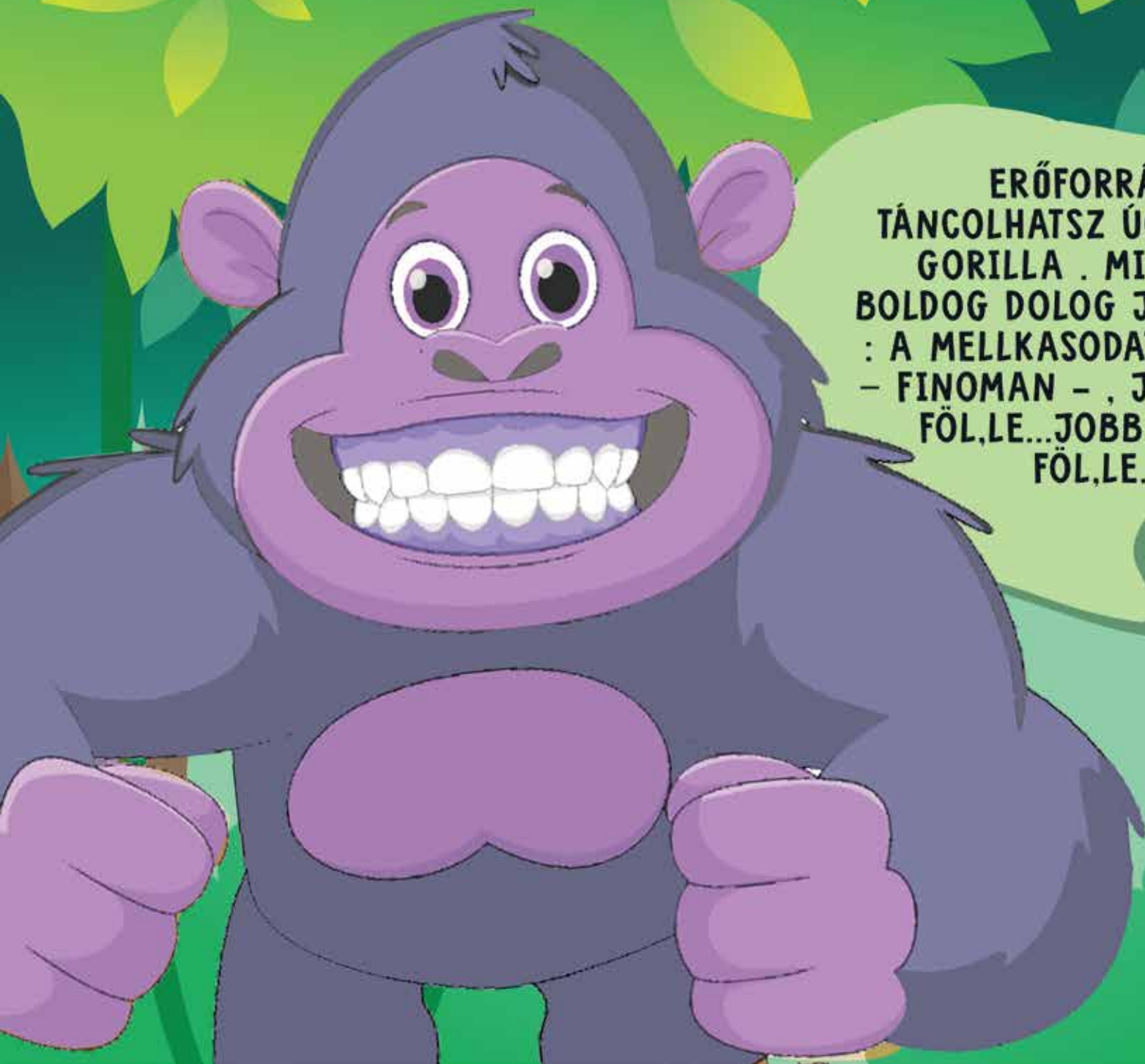
ERŐFORRÁS 7.

KAPCSOLATBA LÉPHETÜNK „SEGITŐINKKEL” . RAJZOLD LE VAGY ÍRDD LE , HOGY KIK LESZNEK A TE CSAPATODBAN ? EGY SZEMÉLY, EGY HÁZIÁLLAT, EGY BARÁT, EGY SZUPERHŐS VAGY BÁRKI MÁS, AKI BIZTONSÁGBAN ÉRZI MAGÁT ITT ?



An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The background is a dark blue night sky with white stars.

ERŐFORRÁS 8.
ÉS MOST , NÉZZÜK A PILLANGÓ-TÁNCOT : TEDD
KERESZTBE MELLKASODON A KEZEIDET ÉS
KOPOGTASS VELÜK , EGYMÁS UTÁN : JOBB, BAL ...
FÖL,LE...JOBB , BAL ... FÖL,LE....



ERŐFORRÁS 9.
TÁNCOLHATSZ ÚGY, MINT A
GORILLA . MIKOR EGY
BOLDOG DOLOG JUT ESZEDBE
: A MELLKASODAT ÜTÖGETSD
– FINOMAN – , JOBB, BAL ...
FÖL,LE...JOBB , BAL ...
FÖL,LE....

ERŐFORRÁS 10.

**TALÁLHATSZ KÉPZELETBEN EGY OLYAN HELYET IS, AHOL BOLDOG
VAGY ÉS BIZTONSÁGBAN ÉRZED MAGAD.**

**LE TUDOD RAJZOLNI EZT A HELYET ? HA MEGVAN, KEZDJ EL
TOPOGNI A LÁBADDAL , MINTHA MENETELNÉL: EGY, KETTŐ ...
JOB B,BAL... EGY, KETTŐ ... JOBB,BAL...**



ERŐFORRÁS 11.
ÉNEKELHETÜNK,
DUDOLHATUNK EGY DALT,
TÁNCOLHATUNK VAGY
UGRÁNDOZHATUNK!

ERŐFORRÁS 12.
CSATLAKOZZHATUNK EGYMÁSHOZ A SZÍVÜNKÖN KERESZTÜL.



**CSAK ANNYIT KELL TENNÜNK, HOGY ELKÉPZELÜNK EGY HOSSZÚ,
HOSSZÚ KÜLÖNLEGES KÖTELET , AMI A SZÍVÜNKTŐL AZON
EMBEREK SZÍVÉHEZ MEGY, AKIKET NAGYON SZERETÜNK .**





MERT A LEGNAGYOBBI DOLOG,
AMI BENNÜNK VAN, AZ AZ
ERŐ, AMIVEL SZERETJÜK
MAGUNKAT ÉS SZERETJÜK
AKIK KÖRÜLÖTTÜNK ÉLNEK.
A VILÁG SZÁMOS PONTJÁN
NEM TUDJUK ELÉRNI
EGYMÁST, VAGY KÖZEL Lenni
A BARÁTAINKHOZ ÉS
CSALÁDUNKHOZ, DE
TOVÁBBRA IS HORDOZHATJUK
ŐKET SZIVÜNKBEN ÉS KÖZEL
ÁLLHATUNK EGYMÁSHOZ ÍGY!



**EMLÉKEZZ ARRRA, HOGY MINDNYÁJUNKBAN
TENGERNYI KÜLÖNLEGES ERŐFORRÁS VAN.**

**NEM VAGYUNK EGYEDÜL,
CSATLAKOZHATUNK EGYMÁSHOZ
ÉS ERŐFORRÁSAINKAT EGYKÉNT
HASZNOSÍTHATJUK.
NÖVESSZÜK A SZÁRNYAINKAT, ÉS
LEGYEN EGYRE TÖBB ÉS
GYÖNGYÜNK .**

MOST IRJUK MEG A GYÖNGYKAGYLÓ ÉS A PILLANGÓ ÉNEKÉT. LEGYEN
VELÜNK MINDEN ÉRZÉSÜNK ,MERT MÉG HA SZOMORÚEK VAGY RÉMÜLTEK
IS VAGYUNK , ÉNEKELNI TUDUNK EGYÜTT. EMLÉKEZZ ARRA, HOGY NEM
VAGY EGYEDÜL, MINDNYÁJAN EGYÜTT VAGYUNK ITT !



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:

Butterfly Hug (Lucina Artigas)

Team of Helpers (Ricky Greenwald)