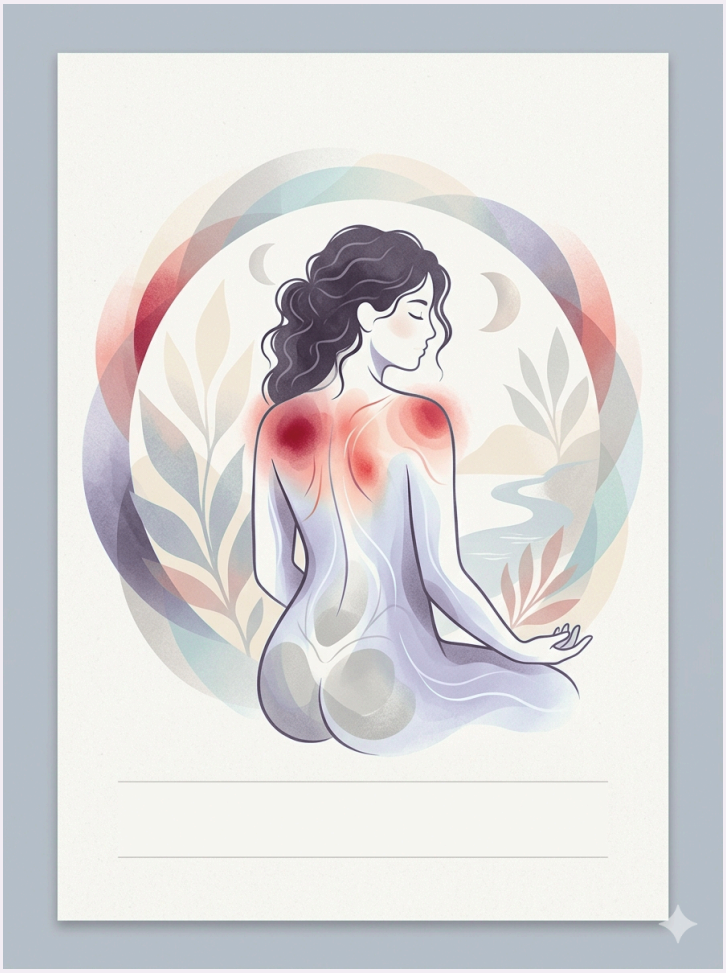
Női Testtérkép

Kreatív önismereti útmutató,

hogy ne csak lakó legyél a saját testedben,

hanem újra otthon is érezd magad benne.



WOMAN &
BODY COACH

Tácsik Gabriella

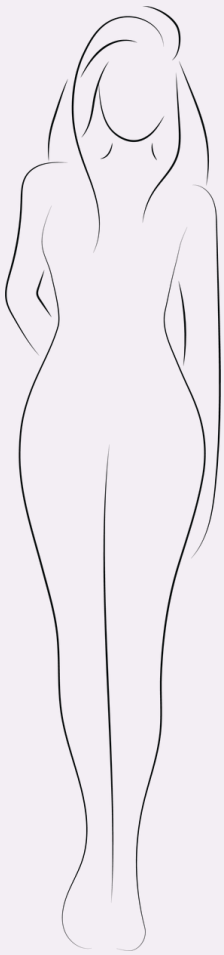
Rajzold le a belső valóságodat!

Színkulcs:

- kék
- piros
- szürke

Nézz végig a testeden a fejed búbjától a talpadig, és színezz a rajzon az alábbiak szerint:

1. **KÉK**kel, satírozd be azokat a részeket, amiket **szeretsz**, ahol otthon érzed magad, és ahol érzed az életerőt.
2. **PIROS**sal jelöld meg azokat a pontokat, ahol **feszültséget, stresszt vagy fájdalmat** érzel, ahol szorít, ahol lüktet, ahol nehéz.
3. **SZÜRKé**vel jelöld azokat a területeket, amik **semlegesek**, amiket nem érzel, amelyek "némák", semlegesek számodra.



Mit üzen a térképed?

Nézz rá a színekre! Ez a rajz a pillanatnyi belső állapotod őszinte leltára.

- A **KÉK** területek az erőforrásaid, itt élsz igazán, itt vagy biztonságban.
- A **PIROS** és **SZÜRKE** területekkel azonban megszakadt a harmonikus kapcsolatod. A piros pontok a tested segélykiáltásai, a szürke foltok pedig a némaság helyei. Ezeken a területeken alig vagy egyáltalán nem érzékelhető természetes áramlás.
- A piros és szürke területeknek mire lenne szüksége, hogy újra kékké válhassanak?

Van egy JÓ HÍRem: A kapcsolat a piros és szürke területekkel újraépíthető. A feszültség kioldható, a piros és szürke területek is újra élettel telhetnek meg.

Tegyük meg az első lépést!

Indítsd el a mellékelt **5 perces vezetett testtérkép meditációt**, és kezdjük el együtt visszaszerezni az irányítást a piros és szürke zónák felett.

[KATTINTS IDE A HANGANYAG INDÍTÁSÁHOZ]

Mit üzen ma neked a tested?

Vidd tovább az élményt a mindennapokba! *A színek és a meditáció után engedd, hogy a gondolataid is formát öltsenek. Ne keress tökéletes válaszokat, csak írd le, ami most felbukkan:*

- A **forrásod**: Mit köszönhetsz a **kék** területeknek a testedben? Milyen erőforrást rejtenek?

- A **segélykiáltás**: Ha a **piros** terület beszélni tudna, mit súgna neked most? Mire figyelmeztetne?

- A **felszabadulás**: Mire lenne szüksége a **szürke** és **piros** területeidnek, hogy újra élettel teliek legyenek?

A felismeréstől a változásig

A térkép elkészítése és a meditáció megmutatta: a tested válaszol neked, ha valódi figyelemmel fordulsz felé. Megérezhetted, hogy a szorítás képes engedni, és a némaság helyére beléphet az élet.

De a valódi változás nem egyetlen pillanat, hanem egy folyamat. Az a célunk, hogy a térképeden a **kék** – az öröm, a szabadság és az áramlás – fokozatosan visszahódítsa a teret a feszültségtől és a fásultságtól.

Ne állj meg a felismerésnél! Várlak a programjaimon, ahol akár célzott mozdulatokkal, vagy éppen szabad mozgással de közös munkával és támogató figyelemmel építjük tovább a kapcsolatot a testeddel. Segítek, hogy ne idegenként élj a saját bőrödben, hanem magabiztos egységben önmagaddal.

Legyen a tested újra a biztonságos otthonod!

[GOMB: Megnézem a következő lépést / Jelentkezem konzultációra]