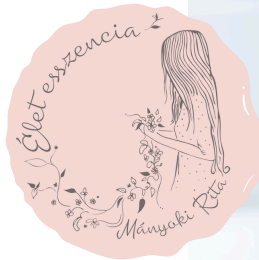


# VISSZA A KÖZÖSSÉGBE

5 LEGEGYSZERŰBB ESZKÖZ  
AZ ISKOLA, OVI VAGY BÖLCSI  
KEZDÉSHEZ



*"Szülőnek lenni  
azt is jelenti,  
hogy örök  
bizalommal  
viseltetsz a  
gyermeked  
iránt."*



**A mindfulness gyakorlás hatással van a gyermekekre abból a szempontból, hogy segít nekik megtanulni, hogyan kezeljék a nehéz helyzeteket és a stresszes érzéseket. Segít megérteniük az érzelmi állapotaikat, és kifejezni a mélyebb érzéseiket. Ezenkívül jobbá teszi a koncentrációs képességeiket, fejleszti a kommunikációs készségeiket, sőt több kutatás is alátámasztotta, hogy javítja a motivációjukat, frusztrációjukat, és még az önbizalmukat is. Mindezek következtében a gyerekek jobban tudnak koncentrálni a tanulásra, jobban tudnak kommunikálni a társaikkal, és sokkal nagyobb önbizalmuk lesz.**

**Úgy vettem észre, hogy a rendszeres gyakorlással először még a kérdésekre reagálva jutott gyermekeim eszébe az, milyen technikát tudnak alkalmazni egy adott szituációban, a későbbiekben pedig már saját maguktól tudták alkalmazni a kellemetlen érzések megoldásáért.**

# MINDIG NYUGODTAN A LÉLEGZETÜNK SEGÍTSÉGÉVEL

A legegyszerűbb légzéstechnika amit a kicsiknek is játszva meg lehet tanítani az a lufi fújás technika.

Üljön kényelmes pozícióba kezét tegye a térdére, majd egyik kezét helyezze a pocakjára. Kezdje el az orrán keresztül mélyen és lassan beszívni a levegőt, közben tudatosan figyeljen arra, hogy a hasa megnőjön úgy mint egy nagy lufi.

Képzeld el hogy egy nagy lufit fúj éppen, akár egy szint is elképzelhető hozzá. Lehet piros, zöld, kék vagy akár egy rózsaszín lufit is. Majd miután nagy lett a lufi óvatosan a szánkodon kifújjuk a levegőt úgy, hogy először a pocakunk menjen vissza majd a tüdőnkéből is kifújjuk az összes levegőt.

**Ezt napi többször érdemes ismételni és gyakorolni egy körben legalább tízszer.**

**A későbbiekben bármikor észrevétlenül alkalmazhatja napközben.**

A megfelelő légzés segíthet a stressz csökkentésében, az érzelmek stabilizálásában, a testtartási hibák korrigálásában, az emésztési zavarok enyhítésében vagy az alvászavarok megszüntetésében. Ha megteremtjük a megfelelő feltételeket, és tudunk mélyen, ellazultan lélegezni nem kell sokáig várni a javulásra.





## FESZÜLTSGOLDÁS

Rengeteg frusztráció, feszültség, kellemetlen gondolat kering gyermekeink fejében nap mint nap.

Indulataik megfékezésére a legegyszerűbb eszköz amely mindig náluk van az a kezük.

**Mielőtt azonban valami rosszra használnák tanítsuk meg őket arra, hogy egyszerűen a két kezünk összenyomásával bele tehetjük az összes rossz gondolatot, haragot, bármit ami bánt bennünket és jó erősen össze nyomhatjuk egész addig míg el nem zsibbad a kezünk.**

Miután összeroppantottuk és eltüntettük az összes ilyen érzést jól rázzuk le a kezeinket és csak mosolyogjunk.





# ÖNSZERETET

A gyermeki önszeretet nagyon fontos, mert segít a gyerekeknek megérteni, elfogadni, és megszeretni azokat a tulajdonságaikat, amelyek egyediek, és különlegesek. Az önszeretet arra is készíti fel őket, hogy magabiztosak, és önmagukat kifejezőek legyenek, és segít abban is, hogy pozitív viszonyt alakítsanak ki másokkal. Az önszeretet megteremti a bizalmat, és a szükséges motivációt is, hogy a gyerekek megtapasztalhassák a siker örömét, és, hogy jobban élvezzék az életet.



Kezdésnek válasszuk a legegyszerűbb feladatot.

Állítsuk a tükör elé a gyermekünket és kérjük meg, hogy mondjon magáról öt pozitív dolgot.

Lehet ez olyan dolog amit szeret magában vagy magán, olyan dolog amiben ő jó, amiben ő ügyes. Vagy bármi olyan dolog ami őt abba az irányba tereli, hogy ő igenis szerethető.

# PIHENÉS

Nem árulók el nagy titkot azzal, hogyha azt mondom, ha nincs rendszeren kipihenve a gyermek bizony frusztrált, dekoncentrált és bizony betegesebb is lesz.

Szülőként nagy a nyomás, hogy hogyan is alakíthatnánk ki megfelelően, a gyermekeinkre szabva a megfelelő pihenést.

A pihenés alatt nemcsak az alvást értem, hanem bizony azt az időt is amikor az agyuk, az elméjük feltöltődik. Kikapcsolódni pedig kizárólag úgy tudnak ha digitális eszközöket kicsit leteszik.



A különböző meditációs technikákon kívül kiváló társak a jóga, az erdei séta és az esszenciális illóolajok a pihenésben.

A gyerekeink számára kifejezetten ajánlott illóolajok:

- Steady
- Balance
- Serenity
- Levendula
- Vörös cédrus
- Vetiver
- Peace (és még sorolhatnám)



Mindegyiket használhatjátok inhalálva, diffúzorban vagy akár külsőleg is, hiszen mindegyik biztonságosan alkalmazható és semmiféle bőrirritációt nem okoznak. Minden gyermek másként működik ezért szülőként feladatunk kitapasztalni melyik esszencia válik be a gyermekünknek és milyen módon.

Fontos! Bármilyen esszenciával kezdjétek is a pihenés kialakítását mindig adjatok neki legalább 21 napot hogy kifejthesse hatását, utána dönthettek arról, hogy bevált e vagy sem.

## Hoztam egy meditációs mesét amit én írtam. Az egyik esti mese helyett válasszátok ezt.



Lábaidat tedd törökülésbe, vagy egymás elé, ahogyan kényelmes.  
Engedd, hogy a szemeid puhán becsukódjanak. Állítsd meg a szemeid mozgását is a lecsukott szemhéjad alatt. Kezeidet engedd tenyérrel felfelé a térdedre.

Kezd el figyelni a pocakodat, ahogyan emelkedik a beszívott levegő hatására. Mintha egy lufit felfújnál fel, majd engednél újra le. Ismételjük meg ezt 5x. Érezd ahogyan a tested kezd megnyugodni, elengednek a vállaid, elengednek a kezeid. Csak a légzésedre figyelsz.

Most pedig képzelj el egy kicsi nyuszt ahogyan a fűben ül. Szép fehér szőréen megcsillannak a nap sugarai. Nőzija puhán mozog, szaglássza a levegőt. Füleit hegyezi, jó magasra nyújtja. Pici gomb szemeit pontosan rád szegezi. Figyel téged, úgy ahogyan Te őt.

Ez a kicsi fehér szörgombóc most elindul, lassú, ugráló mozdulatokkal. A zöld fűből alig látszik ki. Körbe veszik a fehér és lila színű mezei virágok.

A nyuszi biztonságban van.

A zöld virágos mező, a nap sugarai körbeölelik. Képzeld el ahogyan téged is körbeölelnék. Képzeld el, ahogyan minden egyes lélegzetvétellel magadba szívod a zöld rét illatát és a napsugarak jótékony hatását.

Érezd ahogyan a nap sugarai kedvesen végig cirógatják a lábaidat, a combjaidat, a hasadat, a kezeidet, a mellkasodat és az arcodat.

Közben a kis nyuszi elugrált egészen az illatos erdőig ahol az öreg bölcs fák árnyékában megpihenhet. Dőlj most neki Te is egy fa törzséhez, érezd át a biztonságot amit ad, érezd a kéreg édességét ahogyan végighúzod rajta a kezedet.

Itt ebben a biztonságos közegben igazán elengedheted az összes rossz gondolatodat, mindent ami bánt téged. Öleld át képzeletben a fát és add most oda a neki, nyújtsd át neki őket. Őrizze tovább őket ő. Szeretettel megteszi ezt neked. Ahogyan átadod neki a fájdalmaidat, bánataidat, rossz gondolataidat érezd ahogyan megkönnyebbül a lelked és a tested. Könnyű most a tested.

Maradj még így egy picit a fával. Köszönd meg neki. Legyél hálás érte.

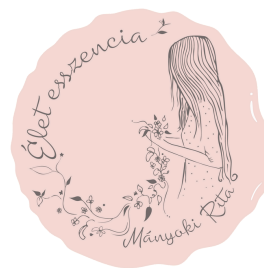
Most gyere ülj le a fűbe képzeletben a kis fehér nyuszi mellé és figyeld a légzésedet újra. Maradj így egy picit.

Most pedig gyere még csukott szemmel kezdj el picit mocomogni. Dörzsöld össze a kezeidet és tedd a lecsukott szemeidre. Kezdj el pislogni a kezeid mögött majd lassan nyisd ki teljesen a szemed.

Tudd, hogy ha bármi bánt egy fát mindig megkereshetsz és átadhatod neki a bánataidat. Tegyél így mindig.



# ILLÓOLAJOK A NAPI KIHÍVÁSOKHOZ



Az esszenciális olajok rendkívül szelíden támogatnak bennünket semmiféle mellékhatás nélkül. Ezért is ideális választás kis-, és nagy gyermekeink támogatására.

Különböző kihívásokra különböző esszenciákat használhatunk, de a leggyakrabban felmerülő problémákra egy alap eszköztárat összeállítottam.

- Steady vagy Balance minden reggelre. Kend a talpaira vagy a pulzuspontokra, hogy egész nap kiegyensúlyozott legyen.
- Brave azért hogy bátorságod, motivációt kapjon.
- Stronger vagy On Guard azért, hogy az immunrendszere erős legyen.
- Thinker vagy InTune, hogy megtámogasd a koncentrációját.
- Levendula minden felmerülő kihívásra.
- Fenyőféle vagy Air a légutak támogatására és azért, hogy mindent bátran el merjen mesélni, semmi se "ragadjon" benne ami bántaná.



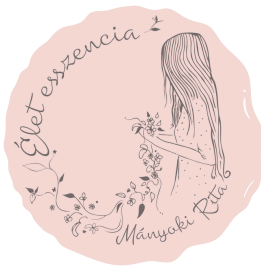


Biztonságos használatért nézz be  
az Élet esszencia youtube  
csatornámra!

Bármilyen egyéb kérdéssel és tanácsért fordulj hozzám  
bizalommal.

A hatékony eredményekért töltsétek ki az utolsó oldalon  
található tervezőt.

Kiegyensúlyozott évet kívánok Nektek!



Mányoki Rita

doTERRA Wellness Tanácsadó  
Mindfulness Tréner  
Network Marketing Mentor



# ALAKÍTSUNK KI EGY NAPI RUTINT

Miket veszek észre a gyermekemen? Mit kell fejleszteni?

Napi rutin, lépésről - lépésre:

1

2

3

4

5

