

# Konzervnyitó előzetes

## Konzervnyitó Előzetes

A négyrészes Konzervnyitó 1. és 2. részének tartalomjegyzéke:

### 1. Anya és az életbe érkezés: fogantatás és magzati kor, születés, korai gyermekévek

#### Fogantatás és a magzati kor

*Traumatizáló ágensek a 40 hét során  
Fogamzáshoz és magzati korhoz kapcsolódó kérdések  
Gyakorlati ajánlások az ösbizalom élményének megerősítésére*

#### Születés

*Születésedhez kapcsolódó kérdések  
A születési traumák feloldásának terápiás lehetőségei:*

#### Anya: anyakapcsolat és annak párkapcsolatra gyakorolt hatása

*Mindannyian jövünk valahonnan  
Korai anya-gyermek kapcsolat  
Az anya – gyermek kapcsolat típusai és a későbbi párkapcsolatra gyakorolt hatásuk  
Az életbe érkezés korai traumáinak feltáró kérdései  
A belső gyermek tovább él bennünk*

### 2. Család: apa, testvérek, rokonság, transzgenerációs vonal

#### Anyától apáig

*A 3-6 éves kor, mint meghatározó korszak egy gyermek életében  
Anya és apa az első szerelem  
Lehetséges párkapcsolati hatások, ha az ödipális korszak blokkolt*

#### Apa: aki áttemel a küszöbön

*Apai örökség, apakapcsolat  
A gyerek, aki apa nélkül nő fel  
Nézz rá édesapáddal való kapcsolatodra: kérdések és gyakorlatok  
Apához kapcsolódó párkapcsolati horgonyok*

#### Ismerd meg a családot: örökölt családi minták

*A generációs lépcsőfokok, kik tartoznak bele a családi rendszerünkbe  
Az elveszett ikertestvér, lehetséges párkapcsolati hatások az elveszett ikertestvér tapasztalatával  
Testvérkapcsolatok  
Születési sorrend elmélete*

#### Transzgenerációs örökség

A család működésének rendező elvei és ezek sérüléseinek hatása a későbbi párkapcsolatainkra  
*A család történetére vonatkozó feltáró kérdések és gyakorlatok*  
*Azonosítsd saját eredeti töréstörténetedet (meditációs gyakorlat)*  
*Mi az, ami igazán igaz?*

# Ízelítő

## a Konzervnyitó korábbi párkapcsolatainkat feldolgozó fejezetéből:

### Korábbi párkapcsolatok

Párkapcsolataink meghatározó mérföldkövei az életünknek, erősen formálják egyéniségünket. Ha jól működik és mindkét fél számára töltő, akkor érzelmi, fizikai jóllétünk, biztonságunk egyik legfontosabb forrása. Megtanulni, hogy miként ápoljuk és tartjuk meg hosszú távú érzelmi köteleinket, egész életre szóló program, legyen szó rövidebb együttélésekről, élettársi kapcsolatról vagy házasságról.

Ez persze az ideális helyzet. Ha azonban most ezeket a sorokat olvasod, jó eséllyel feltételezhetjük, hogy nem optimális, hanem zátonyra futott vagy zsákutcába jutott kapcsolat(ok), házasság(ok) van(nak) mögötted. Vajon miért? Az alábbiakban a kevésbé optimális párkapcsolatok buktatóit vesszük sorra, hogy segítsünk a történeted háttérének megértésében. Persze, ez most egy kognitív szintű munka. Akik még nem állnak készen egy új kapcsolatra, azok számára a veszteségfeldolgozáshoz és az új egyensúlyi állapot megalapozásához a *Válás és újjászületés* csoportok nyújthatnak hatékony segítséget.

### Nehézségek a házasságban

A házasság önmagában nem életválság, de gyakran – ha rossz alapokról indul – annak a kezdete. Ez alól nem mentesül az sem, aki a szülői házból menekül egy korai házasságba, és az sem, aki szerelmével házasodik össze. Ha a házasságkötéskor valaki tudatosan, vagy akár tudattalanul nem őszinte önmagával vagy a partnerével, ez az évek során törvényszerűen felerősödik és nyilvánvalóvá válik, feszült helyzetet teremt, időzített bombaként funkcionál.

Amilyen mértékben a szülői házból való menekülés motiválja a házasságkötést, olyan valószínűséggel válik ugyanez a tartós válság kiindulópontjává, és ez teljesen független attól, hogy a lehető legkorábban akar-e valaki kimenekülni a szülői kötelékből, vagy csak később házasodik ugyanezzel az indítékkal. A házasságkötésnek ezt a célját már az esküvő betölti, így hát utána semmi ok nem marad az együttmaradásra. Ha a házastársak a gyerekekre, a látszat fenntartására való hivatkozással vagy az anyagiak miatt, vagy akár pusztán kényelemből mégis amelletts döntenek, hogy fenntartják a házasságot, az mindkét fél számára korlátjává válik a belső növekedésnek.

A belső vonzódásokkal és taszításokkal nem törődő, gazdasági, pozicionális, és egyéb helyzeti előnyök mérlegelése alapján kötött házasság, ahol a legvonzóbb tényező a

hozomány, a befolyás, a státusz vagy más előnyök voltak, nem segíti a fejlődést és kibontakozást és hajlamos idővel börtönné válni. Ha még rituális megpecsételés is járul a frigységhez, mint pl. az egyházi házasság szentsége, a kör bezárult.

Gyakorlati tapasztalatokkal igazolt tény, hogy a szertartásoknak hatalma van az életünkben és növelik a szövetség erejét.

(Ezért is vezették be többek között a polgári házasságkötéseknél az egyházihoz hasonló rituálét, mert beigazolódt, hogy a szertartás nélküli házasságok nem kötnek bennünket ugyanolyan erővel a lélek szintjén, és így könnyebben felbomlanak.)

A jólétért (és nem a jólétért) kötött kapcsolatban a partner arról való gondoskodásának az igénye áll az előtérben, hogy a társának jól menjen a dolga. Az ilyen kapcsolatban is gyakran kialakul egy olyan felületes – gyakran közös élvezetekre alapuló: magas életszínvonal, utazások, remek éttermek, társasági élet, partik stb. – összhang, ami egy felületes, ún. álharmóniát valósít meg. Kirakatnak remek. (A Facebook hemzseg az ilyenektől.) Ez az a kapcsolódás, amely a felszínen látszólag kellemesen is telhet, de mivel bárminemű mélyebb önmunkát nélkülöz, nem kényszerít arra, hogy állandóan az árnyékkal konfrontálódjunk, így fejlődési lehetőséget sem hoz.

A szerelmi házasság – Ruediger Dahlke megfogalmazása szerint – az „üdvért” köttetik, ez tágra értelmezve az „ellentétek vonzzák egymást” kategória (de nem csak az ellentét-párokat soroljuk ide). Itt állandóan utat tör magának az árnyék és azt fel kell dolgozni, megélni, integrálni az életünkbe. A közös, egymást stimuláló fejlődés mozgatja, és semmi felületes nincs benne. Egy ilyen párkapcsolat alkalmas leginkább arra, hogy a kevésbé tudatos, elutasított, ezért elnyomott, elfojtott sajátosságaink, viselkedési tendenciáink, tulajdonságaink, valódi törekvéseink napvilágra kerüljenek és a másik személy tükrében



megláthatjuk azokat. Ezek feldolgozásához, integrálásához valódi kommunikáció, őszinte egymás felé fordulás, nyíltság, bizalom és nemritkán külső segítség szükséges. Kulcsa: az elfogadás, tudatosítás, átdolgozás – az együttérzés és szeretet terében. Munkás út, de igazi testi-lelki-szellemi harmóniára ebben van esély.

A gyakorlatban természetesen többnyire e két szélső pólus, a jólétért és az üdvért köttetett kapcsolódás különböző arányú keverékeivel találkozhatunk. A szerelmi házasságok inkább az üdvért létrejött kapcsolat felé mutatnak, míg az érdekházasságokat a közös jólét megvalósításának szándéka motiválja és élte. Minél nagyobb a különbség a két fél között,

annál nagyobbak kell lennie a szerelemnek, hogy képes legyen áthidalni szakadékokat. A szerelem ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy közös rezgésszintre, hullámhosszra kapcsolódunk. Minél nagyobb utat kell megtennünk ahhoz, hogy megszokott rezgésszintünkről a közös hullámhosszig eljussunk, annál erősebben érezzük a szerelmet. (Gondoljunk csak arra, mennyire becsüljük azokat a javakat, amelyek a legkisebb erőfeszítés nélkül hullanak az ölünkbe, s azokat, amelyekért megküzdöttünk.) Az érdekházasságoknál ez az áthidaló szakadék kevésbé mély. A szerelem érzése, ha feltámad egyáltalán, ennek megfelelően gyengébb lesz, és ez vonatkozik a fejlődési lehetőségekre is. Valójában ezek a kapcsolatok (megfelelő robbanóanyag hiányában) gyakran tartósabbnak bizonyulnak.

Minél összetettebb tudattalan karaktertulajdonságok (árnyékszemélyiség) alakult ki az eddigi élet során, (pl. integrálatlan élmények, események által), annál valószínűbb, hogy ezek a párkapcsolatban megjelennek. Ha ennek azt az oldalát keressük, ami előrevisz, akkor érdemes tudatosítanunk, hogy minél több nehézség jelenik meg a partneri viszonyban, annál több lehetőség rejlik benne a személyiségfejlődésre. A partnerkapcsolatok lényegi jelentősége az árnyékintegráció, mely a spirituális fejlődés első lépcsőfoka.

### **Hova mutatnak vissza a kapcsolati nehézségeink:**

- Amennyiben *magzati korban*\* nem alakult ki *ősbizalom*, úgy a bizalom is csekély lesz bennünk, és a házasságban fogjuk azt az eredendő bizalmat keresni. Kezdetben talán meg is találjuk, de idővel törvényszerűen megjelenik az árnyék, és elkezdjük a bizalomhiányt kivetíteni a partnerre. Meginog a hitünk, felerősödik a bizonytalanság. Ha tudatossá váltunk annyira, hogy a velünk történő eseményekben azt vizsgáljuk, hogy miként történítjük azokat mi magunk önmagunkkal, akkor épp a partnerünk lehet számunkra az, aki jó tanítóként rámutat bennünk erre a rejtett, fel nem ismert tényezőre.

---

\**magzati kor*: ebben a szakaszban olyan időszakokra is visszanyúlunk, amelyeket már korábban tárgyaltunk, ám most a *házasságra való hatásukat* közvetlenül vizsgáljuk, miközben a sikertelen korábbi kapcsolatainknak – ezen belül, ha volt, a házasságunknak – a mai párkapcsolati mintáinkra való hatását tárgyaljuk. Ez tehát a közvetlen okok mögötti mélyebb szintű okokra való rápillantás.

- Feldolgozatlan *születési mintánk* (szülőcsatorna szűkössége, elakadás félelme) úgy köszönhet vissza, hogy minden hamar szűkké válhat. Minden kapcsolatban vannak olyan „szorosok”, melyek ezt a mély belső félelmet aktiválhatják. Ilyenkor megtehetjük, hogy minden kihívásnál önként megadjuk magunkat, mindent elkapkodunk, a szőnyeg alá söprünk és próbáljuk elodázni a problémák megoldását. Esetleg a társunktól várjuk, hogy kihúzzon bennünket a nehézségekből, és mindig az ő segítségére hagyatkozunk, anélkül, hogy saját magunk számottevő erőfeszítést tennénk az ügy megoldására.
- Ha személyiségünk egy része benne marad a serdülőkorban, az még nagyobb teher a kapcsolatban. Aki *nem nőtt fel*, nem lett valóban felnőtt, az természetesen nem tud felnőtt partner sem lenni. Ilyenkor a „zsák megtalálhatja a foltját” egy másik

gyerekekben, és akkor sokáig játszodozhatnak egymással, ám ebben a kapcsolódásban egyikük sem fejlődik tovább.

- Az előző B verziója, ha a felnőtté nem vált „gyerek” nem egy másik gyereket talál meg a társában, hanem egy olyan felnőttel teremt kapcsolatot, aki bevállalja mellette a „szülő” szerepet. Ennek a kapcsolódásnak sok buktatója lehet, például a „szülő” túl sokat követel és erős kontroll alatt tartja a „gyereket”, aki egy idő után fellázadhat. A „szülőnek” meg elege lesz a másik naivitásából, gyermetegségéből, gyámoltalanságából.
- Aki *nem* (vagy csak külsőleg) *vált le az anyáról vagy az apáról*, az az ellenkező nemű szülője hasonmásával köt házasságot. Itt az egészséges előrelépés (mégiscsak felnőjön és leváljon) veszélyezteti a kapcsolatot.
- Ha valaki a szülői házból átmenet nélkül rögtön a házasságba (párkapcsolatba) lép, annak hátterében gyakran az áll, hogy *nem történt meg a leválás* a serdülőkor utáni első életszakaszban, az ifjúkorban. Ebben a helyzetben a saját felelősségérzet hiánya a vezető motívum. Például a feleség a férjtől kéri a konyhapénzt, ugyanúgy, ahogy korábban a zsebpénzt kérte az apjától. De a fordítottja is előfordul, mikor egy érettebb asszony vezet be az életbe (és a szexualitásba) egy gyerekembert. Ez manapság is kedvelt minta. Az ilyen konstellációkból fakadó házasság problematikája abban áll, hogy az egyik fél továbbfejlődése a kapcsolat ingatag egyensúlyát azonnal kibillentí.

### Kérdések a házassághoz:

- Milyen tekintetben ismételt meg a házasságommal a szüleim kapcsolatmintáját?
- Megtaláltam-e az *én partneremet*, és *én* találtam-e meg őt?  
Volt-e a szüleimnek beleszólási joga a választásomba?  
Milyen érzéssel mutattam be nekik a partneremet?  
Mennyire volt fontos a számomra az ő beleegyezésük?
- Az „anyámmal”/„apámmal” kötöttem házasságot, vagy a pontos ellentétével?  
Milyen hasonlóságok és ellentétek vannak köztük?  
Hajlottam-e arra, hogy a partneremet apámhoz/anyámhoz formáljam?
- Idilli világra vágytam-e a házasságomban, vagy megkockáztattam a munkásabb, de nagyobb fejlődést ígérő, „üdvözülésért való kapcsolódást”?
- Be tudom, vagy tudnám tölteni az anya/apa szerepet?  
Eközben gyakran visszaesem-e a gyermeki szintre?  
Voltam-e néhány tekintetben az exem legidősebb lánya/fia?  
Miért vannak (nincsenek) gyermekeim?  
*Ha vannak:*  
Mit adnak ők nekem? Mit adok én nekik?  
Mit jelentenek nekem a gyermekeim? Mi hiányozna az életemből nélkülük?
- Hajlandó voltam-e érzelmi erőbevetésre a kapcsolatért?
- Milyen sztereotípiák uralkodtak a kapcsolatomban?  
Milyen szerepet ruháztam át a partneremre?
- Mekkora volt a kompromisszum- és konfliktuskészségem?  
Volt-e kialakult vitakultúra a kapcsolatomban?
- Mi körül forgott a házasságom? Mi mozgatta?

Mi állt a középpontjában, ami összetartotta, míg működött?

## A kötődés megszakítása: válás, szakítás

Amikor oltár/anyakönyvvezető elé állunk azzal a szerelmünkkel, akivel hosszú – sok esetben élethosszig tartó – közös utazást remélünk, a legritkábban gondolunk arra, hogy egy napon mi is a válással végződő házasságok egyre növekvő statisztikáját fogjuk gyarapítani. Tele vagyunk reménnyel és a boldogság iránti vágygal, az magunkra vonatkoztatva eszünkbe se jut (vagy ha igen, gyorsan elhessegetjük), hogy szívfájdalom és gyűlölködés is lehet a vége. Hiszünk a szerelmünkben és abban, hogy ez a hajótörés mással előfordulhat, de velünk soha.



Aztán valami megváltozik bennünk, a párunkban, a kettőnk kapcsolatában. Millió apró oka lehet egy házasság szétesésének. Ahogyan te, úgy mi is jól ismerjük és megtapasztaltuk a szerelem árnyékos oldalát. Bár a tudatos elválás ma már választható alternatíva (itt megnézheted a [Katherine Woodward Thomas: Boldogan élni külön-külön A tudatos elválás 5 lépése](#) c. könyvet bemutató videót), többségünk vagy nem ismeri, vagy nem alkalmas rá a szívét terhelő felfokozott érzelmeknek köszönhetően, vagy csupán azért, mert nem is tudjuk mit miért teszünk, csak sodródunk az eseményekkel.

---

Ilyen mentőövet jelenthet egy [Válás- és újjászületés csoport](#)hoz való csatlakozás.

A válási krízis – mint minden krízis – a fájdalomon túl esélyt nyújthat arra, hogy átértékeljük az életünket, ha képesek vagyunk arra, hogy egyedül, vagy támogatással *megküzdjük* a krízist. Ha voltál már ilyen helyzetben, ismerős lesz a krízis meghatározása.

Krízisnek tekintjük az olyan érzelmileg kritikus, feszült, fájdalmas, túlterhelő állapotot, amelyben a személy a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni. Ekkor ezen körülmények mindennél fontosabbakká válnak számára, figyelmét, gondolatait teljes egészében kitöltik, ennek ellenére az aktuális helyzetet a szokásos problémamegoldási stratégiákkal nem tudja sem elkerülni, sem megoldani. Olyan fenyegető állapotok ezek, amelyek általában külső események hatására jönnek létre (trauma, életciklus váltás). A krízisben lévő személy fenyegetettséget, kilátástalanságot, tehetetlenséget él meg.

A krízis megoldása során a személyiség, illetve környezete külső erőforrások mozgósításával megoldja a helyzetet. Ez esetben a krízis gazdagítja a problémamegoldó stratégiák repertoárját, megerősíti a személyiséget, mely a korábbinál magasabb fejlődési szintre léphet.



#### Kintsugi, avagy így lehet a hibából is érték

Japánban olvasztott arannyal forrasztják össze a törött darabokat, így alkotva egy egyedi szépségű, eszmei értéket is hordozó új tárgyat. A kintsugi művészete (mely szokásnak az eredete a 15. századra nyúlik vissza), azon a zen filozófián alapszik, amely a **hibák elismerésére változásra ösztönöz, új értéket teremtve ezzel.**

Krízisállapot akkor alakul ki, amikor egy új élethelyzet által okozott nehézségekkel, vagy hirtelen fellépő veszteségélménnyel, traumával nem tudunk megküzdeni, a mozgósított erőforrásaink kezdenek kiapadni, illetve a megfelelő megküzdési stratégiák sem elérhetőek számunkra, aminek egyik fő oka, hogy nem vagyunk felkészülve azokra a nehézségekre, amelyek az új, kialakult körülményekből adódnak.

Amikor az egyénre jellemző problémamegoldási módok kudarcot vallanak, és az aktuális kellemetlen helyzetből adódó feszültségi állapot krónikussá válik, akkor az egyén újabb erőfeszítéseket tehet korábban még nem használt megoldási módok alkalmazásával. Ha ezek a kísérletek sikeresek, akkor a krízisállapot elmúlik, a problémamegoldó készség gyarapszik, és az egyén új tapasztalattal gazdagodva kerül ki a korábbi szorongató helyzetből. Ha azonban ez, az eddig még nem alkalmazott problémamegoldási mód is kudarcot vall, akkor a krízisállapot mélyül. Ilyenkor az is előfordul, hogy a személy önpusztító

eszközökhöz nyúl, amellyel a tehetetlenség-, kilátástalanság érzését igyekszik tompítani: drog-, alkoholfogyasztás vagy az öngyilkosság gondolata jelenhet meg tartós krízisállapot következményeként. *Látható tehát, hogy a krízis a pozitív és a negatív irányú változás lehetőségét is magában hordozza.*

Krízisben lévő személyeknek támogatást tudnak nyújtani a családtagok, barátok, azzal, hogy meghallgatják szerettüket. Fordulhatnak a veszteségfeldolgozásban, válási és gyásztanácsadásban jártas szaksegítőkhöz, akik egyéni támogatást nyújtanak, vagy támogató csoporthoz. A döntést, hogy melyik formát célszerű igénybe venni, a Válás és újjászületés csoportokhoz való csatlakozást megelőző úgynevezett orientációs interjú segítheti. (Bővebb információ, jelentkezési lehetőség [ezen a linken](#) elérhető.)

### **Ha van még benned feldolgozatlan rossz érzés a korábbi párkapcsolatoddal:**

- Írj naplót minden nap, amelyet csak te olvasol. Írd le a dühödöt, csalódottságodat, felháborodottságodat, zavarodat, bűntudatodat, rémületedet, hitevesztettségedet, csüggedtségedet. Fejezd ki érzelmeid teljes skáláját, semmit ne cenzúrázz, ne ítéld meg, és semmitől ne fordulj el.
- Írj levelet az exednek, ne azért, hogy elküldd, hanem hogy kiírd magadból azt, amit mondanál neki, ha teljes figyelemmel hallgatna, ami ilyenkor a valóságban nem nagyon lehetséges. Az a lényeg, hogy találj módot arra, hogy ami bent van – gomolygó, érzés- és gondoltafoszlányok szünetlenül változó szövedéke –, azt újra meg újra kitegyed, megformáld, világra hozd, láthatóvá tedd, rá tudj nézni és közben szabadulj is tőle valamelyest.
- Ha az írás nem a te műfajod, használj mást: rajzold, fessd, vagy agyagból formáld meg kapcsolatod legfájóbb részleteit, amik még mindig benned vannak, hogy kitedd magadból őket. Engedd ki a korlátozó érzéseket. Túlozz, kicsinyíts, emelj ki vagy aprózz el, bármit megtehetsz! Váljon mindez a színek, árnyékok, formák és minták kavalkádjává.
- És ha nem szeretsz „alkotni”, vegyél elő egy tárgyat és mondd el neki. Lehet egy kép a falon vagy egy darab kő, vagy bármi, ami megszemélyesíti a másikat, vagy egy bölcs segítőt formál, akinek kibeszélheted magad, és aki a (meg)hallgatásával is segít, de az is lehet, hogy valamilyen módon válaszol, ha jól figyelsz.
- Hívóként ne feledd, hogy mindig van kinek beszélni, s nemcsak az imádság hagyományos módján, hanem élő, kétoldalú kapcsolatba kerülhetsz a Teremtővel, Forrással, Istennel, bárhogy hívod. Sok könyv/film segíthet ebben a kapcsolatteremtésben, itt csak a *Viskó* és a *Beszélgetések Istennel* címűeket említjük.

### **Tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:**

- Hogyan mondtam le az erőmről ebben a párkapcsolatban, és mit tehetek, hogy visszaszerezem?
- Hogyan hagytam cserben önmagamot ahhoz hasonló módon, ahogyan korábbi partnerem cserbenhagyott?



- Hol ösztönöztem arra a társamat, hogy úgy gondoskodjon rólam, ahogy én nem voltam hajlandó gondoskodni magamról? Ennek milyen ára volt kettőnkre nézve?
- Milyen hazugságokat mondtam magamnak, hogy benne maradjak ebben a kapcsolatban?
- Mi az a csalódással teli történet a múltamból, amit most megismétlek, és hogyan viselkedtem úgy, hogy titkon újraalkottam ugyanazt a történetet?
- Milyen ismétlődő motívumokat ismerek fel korábbi párkapcsolataim láncolatában?

Ha abban hiszel, hogy te vagy a hibás, te rontottad el, és emészt a büntudat, vizsgálj meg a viselkedésedet objektív szemmel. Derítsd ki az igazat saját döntéseidről és arról, hogy mi motivált. Fontos, hogy megértsük, mit miért tettünk vagy mulasztottunk el megtenni, és az önhibáztatás helyett – ami a valódi változ(tat)ás helyett csak az önmagunkba vetett hit megtépzottságán alapuló bizonytalanságot erősíti – ugyanúgy empátiával, együttérzéssel tudjunk tekinteni esendő önmagunkra, mint arra a gyermekünkre, akinek szívből megbocsátunk. Ne feledd: ha nem tiszteled önmagadat, ha méltatlannak érzed magad arra, hogy becsüld azt, aki vagy, akkor nem várhatod, hogy mások becsüljenek, tiszteljenek, és esélyed sincs arra, hogy olyan társteremtő légy, akinek társában az tükröződik, amimépíti őt és a másikat.

A másik nem megértése mindig kihívást jelent az ember számára. Gyakran erre fókuszálunk ahelyett, hogy saját magunk megértésére összpontosítsanak a figyelmünket. Ennek párválasztásunk és párkapcsolataink szempontjából is nagy jelentősége van, hiszen minél jobban ismerjük magunkat, annál könnyebben boldogulunk ebben a kapcsolati labirintusban. Az, hogy most itt vagy velünk, arról tanúskodik, hogy te már ezt felismerted, és rajta vagy ezen az önismereti úton. Erről szól, ebben a folyamatban támogat ez (és az ezt megelőző három) munkafüzet, a Társteremtő nap, az azt követő online tréning.

***Tapasztalásokban gazdag, sikeres belső utazást!***

Takács Zita & Haas György