

Önismereti csoport Kecskeméten - Laczi Anita - TestiLelkiGyógyulás

“Amikor valakit arra bátorítanak, hogy saját legmélyebb érzéseivel lépjen kapcsolatba, és azokat juttassa kifejezésre abban a biztos tudatban, hogy nem utasítják majd el, nem kritizálják és nem várják tőle, hogy más legyen, az elmében gyakorta egyfajta újrarendszerezési művelet zajlik le, amelynek végén egyfajta nyugalom érzése száll az emberre; az az érzés, hogy valóban sikerült eljutni az igazság kútfőjéhez.” Anthony Storr



Életünk legnehezebb feladata lehet a belénk égett áramköreink és tudattalan mintáink, reakcióink és vészcsengőink legyőzve odaadni magunk egy önismereti útnak, szembenenni az elhárító mechanizmusainkkal és bízni abban, hogy ami a folyamatunkban velünk majd történik, annak nem csak értelme, de gyógyító, mindent átható és megváltoztató hatása van. Még akkor is, ha ez a hatás nem mindig azonnal érezteti hatását, sőt, főleg akkor kell legyen a legnagyobb a bizalmunk. A döntés a mi kezünkben van, maradunk akik vagyunk, ahol és ahogy vagyunk, és hagyunk a dolgokat a szokott mederben folyni, amely medret az élet és a családi minták határoztak meg, és amik nem feltétlenül szolgálják az érdekeinket, örömeinket - vagy dönthetünk, hogy változtatni, változni akarunk.

Ha az önismeretet választjuk, azt, hogy Sorsunk irányítását a kezünkbe vesszük, elindulunk szembenézni azokkal a mintákkal, amik meghatároznak, a viselkedésünk és zsigeri reakcióink mögött meghúzódó okokkal, sérüléseinkkel és hiedelmeinkkel, a családjunktól származó dinamikáinkkal. Ahhoz, hogy az okok és összefüggések feltáruljanak, először fel kell tudni ismerni magát a működést, a gondolkodásmódot, a viselkedést. A meghirdetett önismereti csoportban játékos feladatokon keresztül lehetőségünk nyílik meglátni, hogy működünk, kik vagyunk, hogy reagálunk. Több témát felölelő különböző típusú feladatokon mérhetjük le erősségeink és gyengeségeink; mi az ami jól megy és mi az ami egyáltalán nem, sőt, talán szorongással tölt el - mit hogy oldunk meg, hogy tudunk részt venni és részt vállalni egy mikro-közösség életében, fejlődésében - hogy tudunk jelen lenni, megosztani, megnyílni, kapcsolódni — az utazás önmagunkhoz 10 hónapon át tart, elköteleződve, egyre mélyülve, a fontosabb kompetencia területekre kiterjedően felépítve, mégis rugalmas, a csoportdinamikához illeszkedő tematikában. A csoportban Hellinger tanításain alapuló állítással is dolgozni fogunk, több feladatba és témakörbe beépítve, illetve akut egyéni témákat a csoportdinamikába emelve állítással is támogathatunk.

Már önmagában az is óriási kincs a mai felgyorsult világban, ha magunkénak mondhatunk egy helyet, egy csoportot, ahol kiszámíthatóan együtt vagyunk majd egy éven át, ahol számíthatunk, kíváncsiak ránk és értő figyelemmel meghallgatnak, ahol számíthatunk egymásra, komolyan vesszük egymást, ahol az emberi érzéseknek és véleményeknek teret adunk. Ha vágysz egy ilyen kapcsolódásra, egy közösség részévé válni 10 hónapra, ha vágysz az önismeretre és rálépni az útra, várlak szeretettel a februárban induló csoportomban. Kérlek előtte gyere el egy egyéni beszélgetésre, ahol megismerhetlek, és megbeszélhetjük a részleteket. Ha az egyéni beszélgetést nem tudod vállalni, lehetőség van jelentkezni a csoportba és az első alkalommal a nap végén eldönteni, hogy tudod-e az éves résztvételt vállalni.

2026. évi önismereti csoport időpontok:

02.21., 03.14., 04.25., 05.23., 06.13., 07.18., 08.15., 09.19., 10.17., 11.14.

Helyszín: Kecskemét, Március 15. utca 40. 5. emelet 15.

Bejelentkezés: +36305724257 ~ mrsanitalaczi@gmail.com