

Mosoly
misszió

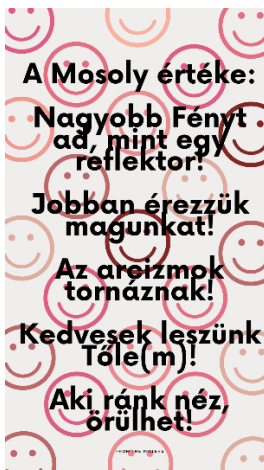


TE VAGY A LEGFONTOSABB!

Kedves Gyógyuló Barátunk!

Nagy örömmel adjuk át neked a REGEA-Mosolymisszió első kiadványát. A REGEA alapítványról a füzet végén találsz – reményünk szerint számodra is - hasznos információt. Mosolymissziókat azzal a küldetéssel hoztuk létre, hogy a körülöttünk lévő emberek, társaink arcára mosolyt csaljunk, jobb kedvre derítsük a most esetleg nehéz helyzetben lévőket. Egy szép kép, egy kedves történet, vagy éppen egy kiadós túra keretében. Mindegy is, melyiket választjuk, lényeg, hogy érezzük és éreztessük azt, hogy nem vagyunk egyedül.

Füzetünk is így született meg, sorstársaktól sorstársaknak íródott. Megosztjuk veled, mi segített a gyógyulásban, mi erősítette a terápiás kezelések hatását. Fogadd tőlünk baráti ajándékként és ha ma csak egy emberre is rámosolyogsz, máris szebb lesz a világ.



Tápláld a lelked!



Ebben a fejezetben olyan történeteket olvashatsz, amikből reményeink szerint erőt merítesz, hogy a következő napokat/heteket úgy élhesd meg, hogy tudod, van tovább. Az írások személyes élményeket osztanak meg veled, az íróik megjárták már a gyógyulás lassú de biztos lépéseit és nagy szeretettel adják át neked ismeretlenül is történetüket.

Egy mosoly, amit kérietlenül, önzetlenül adnak, megváltoztathatja a napodat. Akár az egész életedet is.

Az asszony egy fárasztó munkanap után állt sorban kenyérért egy furgon mellett, amely minden nap adott időben érkezett a patika szomszédságába. A kenyér finom volt és olcsónak számított, ő tehát igyekezett kifogni, hogy lehetőleg minden nap jusson belőle nekik is. A szeme ide-oda révedezett az utca túloldala és a sorban előtte álló, hajlott vállú öregember háta között, de nem fogta fel, mit lát: mindennapos szürke kötelességei zakatoltak az agyában. Most beugrik az óvodába a gyerekért, aztán hazaviszi, és paprikás krumplit fog főzni vacsorára, ahhoz éppen jó lesz egy kis friss kenyér is. Danika majd közben ellesz a tévével. Jobb, ha nem a szobájában játszik, mert akkor ötpercenként nyávog, hogy anya, gyere – ehhez most neki se ideje, se kedve, se türelme nincs. Sietnie kell, hogy elkészüljön, mire hazaér a férje.

Végre ő került sorra a furgon ajtajánál.

- Egy kilót kérek – mormolta fásultan.

Az eladó – harminc körüli nő – hátrafordult és leemelt egy kenyeret a polcról. Visszafordult és átnyújtotta. Az asszony felemelte a kezét az előre kikészített pénzzel, és felemelte a tekintetét is, egyenesen az eladó szemébe nézve. Az eladó rámosolygott.

Az a mosoly egy élő ajándékosoly volt. Az enivaló mellé lelki táplálékot adott: átmelegítette az asszony belsejét, felragyogtatva a színtelen utcát és a monoton, egyhangú napot. Az asszony hökkenten visszamosolygott, nem akarta

elhinni, hogy éppen neki, pont neki és csak neki szólt az a finom, meleg, szeretetteli mosoly.

Eltette a szatyorba a kenyeret.

Az óvodában azzal lepte meg Danikát, hogy megkérdezte, van-e kedve a játszótérre menni. Most valahogy nem tűnt olyan életbe vágónak a sietség, sokkal fontosabbnak érezte, hogy a gyermekének örömet szerezzen. És büszkén dicsérte meg, amikor felmászott a mászóka legtetejére.

Otthon a tévé elé ültetés helyett ismét választási lehetőséget kínált fel a gyerekeknek:

- Van kedved főzni velem?

A kisfiú lelkesen bólintott, és teljes komolysággal összpontosított a krumplihámozás bonyolult műveletére. Az asszony meghatottan figyelte.

Sokáig dédelgette magában azt a mosolyt, amit aznap kapott. Még évek múltán is, amikor eszébe jutott, ugyanazt a csodálkozó meglepődést érezte, hogy miért éppen ő részesült ekkora ajándékban. Újra és újra átélte, hogy egyetlen pillantással át lehet adni a szeretet melegét. Megértette, hogy akiben ilyen energia van, az képes szétszórni maga körül és örömmé varázsolni a fakó hétköznapiakat mások számára is. Mosolygott tehát, kéretlenül és önzetlenül, megváltoztatva annak a napját, akinek átadta az ajándékát.

<http://ararauch.hu>

Egyszer történt, hogy a miskolci villamoson utazva, a következő párbeszédre lettem figyelmes: Kislány: -Anya! A bácsi miért vezeti hátrafelé a villamost? Anyuka: -Kicsim! Nem a bácsi vezeti hátrafelé a villamost, hanem Mi vagyunk azok, akik háttal ülünk az iránynak. Akkor és ott ez a párbeszéd arra tanított engem, hogy a NÉZŐpont milyen fontos! Meg a hozzáállás! Milyen SZEM-pontból látom, nézem, értelmezem a helyzetemet! (Oroszjuli)

Öröm-LEJFETŐségek

HÉTFŐ	Van mit ennem? Van hol aludnom? Tudok lélegezni? Hála, hála!
KEDD	Nézd azt, amit megtudsz tenni, ahelyett, amit nem!
SZERDA	Tégy valamit valakiért, és vedd észre, hogy ez jó Neked!
CSÜTÖRTÖK	Küldj egy képet, egy kedves pillanatról valakinek
PÉNTEK	Nézz fel az Égre, és tudd, hogy Mi egy "nagy egésznek" vagyunk a részei! Higgy, remélj!
SZOMBAT	Jobb bízni, mint félni! Ugyanannyi energia, csak jobban érzed magad!
VASÁRNAP	3H "tabletta" Hála! - Hit! – Hozzáállás!

A reggel a szokásos módon indult, a fürdőbe mentem zuhanyozni. Belenéztem a tükörbe, és fanyalogtam, hogy milyen gömbölyű vagyok ott, ahol nem szeretnék, máshol meg puhány, és ormótlan, a bőröm pedig emlékeztetett egyrégi megfakult bőrtáskára. Az arcom pedig "földrengésre"..

Megszólalt egy hang bennem kritikusan:

-Több zöldségre, vízre lenne szükséged. És pihenésre, kirándulásra, mozgásra...

Aztán meglepődve vettem észre a testem-Lelkem hangját is:

-Mi lenne, ha szeretnél és elfogadnál úgy, ahogy vagyok? Mi lenne, ha szeretettel gondomat viselnéd?

Őszintén meglepődtem és elgondolkodtam... és azóta minden reggel eszembe jut ez a belső hang.

Azóta eszem több zöldséget, iszom több vizet, és tornázom többet: Szeretettel, és nem félelemből, hogy hanem teszem, akkor mi lesz?!

Én most már, Szeretettel gondját viselem a testemnek. Ez az egyetlen "hely, ahol lakhatom."

(Oroszjuli)

Döme Zsuzsa: Kórházban

... Hősünk testben és lélekben maximálisan felkészülve ücsörgött kórházi ágya legszélén, s mivel onnan lába sem érte a földet, jobb híján a lábát lóbálta. Szívét szokatlan béke és mérhetetlen nyugalom töltötte el, hiszen kellő idő állt rendelkezésére ahhoz, hogy alaposan áttanulmányozza az ilyenkor szokásos ijesztgetéseket. Csöppet sem zavarta, hogy „a szakma szabályai szerinti gyógykezelés esetén is előfordulhatnak előre nem várható szövődmények, amelyek a várható eredményt kedvezőtlenül befolyásolják”, sőt még arra is volt ideje, hogy a zord szöveget – meg nem tudta volna mondani, miért – gyorsírással lejegyezze.

Lejegyezte, hát lejegyezte.

Mondom, hősünket ebben a pillanatban egyáltalán nem foglalkoztatták borús gondolatok, mert vele szemben óriási paksamétával éppen akkor kényelmesen letelepedett a főnővér, aki nem is főnővér volt valójában, csak annak becézték, nemét tekintve ugyanis férfi volt.

- Milyen műtétei voltak? – kérdezte.

Hősünk gondolkodóba esett. Gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, de hiába törte a fejét, egyetlen épkezláb műtét nem sok, annyi sem jutott az eszébe.

A főnővér készségesen sietett a segítségére.

- Ilyenkor a betegek azt szokták sorolni, kinek mijét vették ki. Epe. Térdműtét. Nőgyógyászati műtét, vagy ilyesmi.

Hősünk újfent és alaposan tetőtől talpig végigmérte önmagát, s meglepve tapasztalta, hogy nem hiányzik semmije.

- Mindene megvan?! – hitetlenkedett a főnővér.

Szinte röstelkedve válaszolt.

- Igen.
- Van-e valamilyen örökletes betegsége?
- Nincs – tárta szét a kezét.
- Kivehető műfogsora? – nézett rá reménykedve a főnővér.
- Nincs – vallotta be hősünk töredelmesen.
- Szerencsés ember! – mondta a főnővér, de látszott rajta, alig várta, hogy végre beikszelhessen valamit.
- Milyen gyógyszereket szed rendszeresen? – kérdezte végül.

No, végre diktálhatott! Büszkén sorolta a listát, sem vége, sem hossza nem volt.

A főnővér elment, hősünk magára maradt. Keblét büszkeség dagasztotta, tagjait ifjonti erő járta át, nyelvével pedig hálásan megtapogatta sok éve szolgáló saját fogsorát – ám nem sok ideje volt öntetszelgésre, mert kábító tablettát adtak neki, s hamarost jöttek érte, hogy betolják a műtőbe.

Mit számított ezek után, hogy 2 mm-es lyukat fúrtak a koponyájába?!

Semmit az égvilágon.

Fő, hogy eddig megúsza.

(Részlet Döme Zsuzsa Hatvanon innen és túl című könyvéből. A nagy visszatérés c. fejezet, 72. oldal.)

Tápláld a tested!



Most különösen fontos, hogy odafigyelj, mit viszel be a testedbe, ebbe a szentélybe. Tápláld és ne mérgezd.

Lehet, hogy néha nincs étvágyad, és még az étel látványát sem bírod. De tudod, hogy ha nem eszel, még inkább legyengülsz, és akkor a szép, pozitív gondolatok sem tudnak olyan gyógyító hatást kiváltani, mint ha a testedbe bevitt kalóriákkal is megtámogatod őket.

Az itt leírt, kipróbált recepteket jó szívvvel ajánljuk, testnek és léleknek egyaránt.

Jó étvágyat! Bon appetit!

Első fogás: Főtt-nyers leves

Hozzávalók: Elkészítés:

40 dkg burgonya A burgonyát meghámozzuk,
2 csapott megmossuk, és kockákra vágva 1 liter
kiskanál só vízben pici sóval puhára főzzük.
2 dl tejföl Turmixoljuk, s ízesítjük a tejföllel, a
2-3 evőkanál mustárral, a citrom levével, ha kell, még
mustár sóval. Tálaláskor a levesestányérokba
ízlés szerint apróra vágott zöldhagymát, hámozott,
citromlé megmosott reszelt sárgarépát és
3-4 szál ugyanígy előkészített reszelt céklát
zöldhagyma halmozunk. A levest rámerjük, tetejét
2 szál sárgarépa megszórhatjuk apróra vágott
1 cékla zöldfűszerekkel, például
petrezselyemmel.

Elkészítési idő: 30 perc

Második fogás: Brokkoli tócsni

Hozzávalók: Elkészítés:

45 dkg brokkoli	Töltsünk meg egy lábast vízzel, tegyünk
2 db tojás	bele pár csipet sót, majd tegyük fel a
fél bögre	gáztűzhelyre. Ha forr a víz, adjuk hozzá a
parmezán	rózsáira szedett brokkolit. Kb. 5 percig
4 ek zabliszt	főzzük, amíg a brokkoli puha nem lesz.
1 gerezd	
fokhagyma	Szűrjük és csöpögtessük le a brokkolit,
só, bors	majd borítsuk ki egy vágódeszkára.
2 ek olaj	Vágjuk össze nagyon apró darabokra, de
	azért nem kell pépet csinálni belőle.

Tegyük egy nagyobb tálba az összevágott brokkolit, tojásokat, sajtot, lisztet, összezúzott fokhagymát, borsot és sót, ha még szükséges. Keverjük jól össze a masszát, kanalazható állagot fogunk kapni.

Tegyünk egy tapadásmentes bevonatú serpenyőbe olajat, nem kell sok, majd mehet bele 2-3 evőkanálnyi adag a brokkolis masszából. Süssük 2-3 percig a korongokat, fordítsuk meg őket, a másik oldaluk is süljön még 1-2 percet. Ha aranybarnák, készen vagyunk, tejföllel vagy joghurttal tálaljuk.

Desszert: Kalácsfelújít

Pontos mennyiségekkel nem tudok szolgálni, csak úgy "szemre". 2-3 szelet (szikkadt) kalácsot felkockázunk, ugyanezt tesszük 1-2 almával. Kivajazott tűzálló tálba tesszük, összekeverjük, tehetünk még közé lekvárt, mazsolát, aszalt gyümölcsöt, citrom- vagy narancshéjat stb. Megszórjuk vaníliás cukorral, esetleg fahéjjal. 1 egész tojást összekeverünk 1-2 deci tejjel, ráöntjük a kalácsos keverékre és a sütőben pirosra sütjük. Nagyon hamar kész van (5 perc munka, kb. 20 perc sütés), és maradékok (szikkadt kalács, fonnyadt alma, beszáradt lekvár) felhasználására is alkalmas.

Mikrós süti

10 deka vaját és 10 deka csokit a mikróban 600 waton 2 percig összeolvasztunk. Egyenként hozzáadunk 3 tojást, majd 10 deka cukrot, 10 deka lisztet és fél csomag sütőport. Összekeverjük, majd 600 waton 6 percig mikrózzuk.

Ez az eredeti recept, szerintem a cukor mennyisége csökkenthető.

Tálalhatunk hozzá befőttet, kompótot, sodót, hidegen keverős pudingot stb.



Tápláld az agyad!

Sudoku, keresztrejtvény, szókereső, képrejtvény???
Meghívhatunk egy kis fejtörésre? Nagyon terápiás tud ám
lenni! Néhány percig a krikszkrakszokra koncentrálsz és máris
megszűnik körülötted a világ. Lehet, hogy elsőre nem sikerül,
de ...



Sudoku

Ez egy játék, ahol az a feladatod, hogy 1-9-ig úgy helyezd el a számokat a sorokban és oszlopokban, sőt a vastagon jelzett négyzetekben is, hogy mindenütt csak egyszer szerepeljenek.

A számok helyére bármit is képzelhetnél: betűket, virágokat.....érzéseket.....szóval bármit.

Ebből láthatod, hogy a sudokunak semmi köze a matematikához, csak játszatsz a számokkal, viszont sokféle képességed fejlesztésére alkalmas:

- fejleszti a figyelmedet, hogy tudj egy dologra koncentrálni;
- rávezet arra, hogy keresd az összefüggéseket, hogy észrevedd a lehetőségeket;
- segít dönteni, és megtapasztalhatod a döntéseid következményeit is;
- javítási lehetőséget biztosít, kipróbálhatsz más utat is, ami eredményre vezet;
- ha rátalálsz a legfontosabb helyen lévő "kulcs-számra", - ami tulajdonképpen a játék célja – onnan már egyszerű a megoldás.

Ezek olyan képességek, amelyek aktívan segítik a gyógyulásodat és jó irányban tarthatják az életedet.

Az is lehetséges, hogy mindez nem érdekel, de hagyd magadat "játszani", akkor nyersz olyan perceket, amikor kizárhatod a rossz gondolataidat. Mit veszíthetsz? Próbáld ki! Akár sikerül, akár nem, megajándékozhatod magadat egy mosollyal.

Kóstolónak

	8	3		5	9	6	7	
				7	3	9		2
9		7	6	2	1	8		
					2	5	4	
4	1	8			5	2		
			9	4		7		
		1	2	9				5
3	4	2	5		7	1	6	9
			3	1				

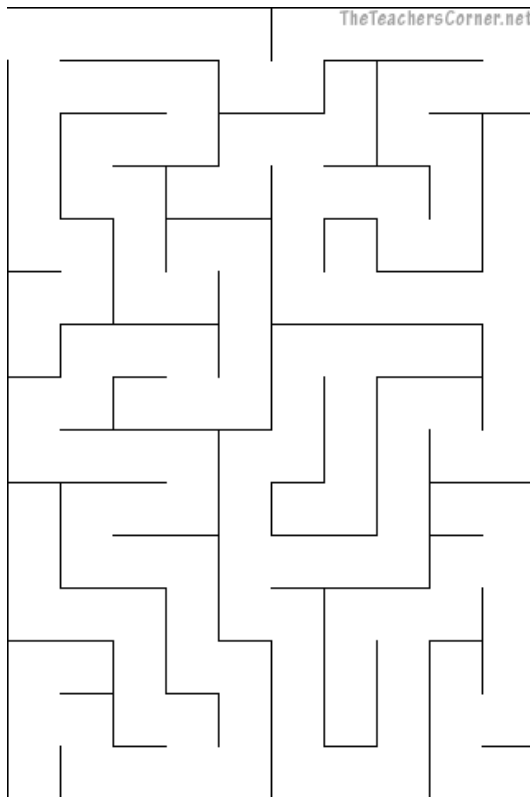
Egy feladat, ha már haladónak gondolod magadat.

Próbálkozz!

Itt már döntened is kell két lehetőség közül.

2		9				8	1	
			2				5	4
								9
	2			4	6		7	3
9				2				5
6	3		9	7			8	
8								
4	7				9			
	5	1				6		7

A te labirintusod. A bemeneti és a kimeneti pontot magad nevezd el, tetszésed, szükségleteid szerint. A két pont között girbegurba, látszólag megoldhatatlan út vezet, most éled meg. És tadam! van kimeneti pont, és milyen boldogság, amikor megtalálod!!



Szókereső játék – ahogy ránézésre úgy gondolnánk, nincs semmi rendszer a betűk halmazában, kisilabizálni sem lehet semmit, úgy gondoljuk azt is, hogy életünk kuszaságban telik. Nézd meg jobban, és máris ráfókuszál a szemed és a lelked a fontos összetevőkre!

B	E	Z	Z	O	E	T	P	B	É	K	E
Y	D	E	O	P	H	I	T	P	C	C	I
N	R	O	S	Z	E	R	E	T	E	T	S
M	O	S	O	L	Y	N	K	V	P	U	O
K	J	S	Y	S	Ö	R	Ö	M	B	W	R
F	I	M	W	Y	T	N	K	U	I	A	V
Q	N	T	E	R	M	É	S	Z	E	T	R
L	B	A	R	Á	T	O	K	O	R	R	U
O	T	D	J	U	Q	I	G	F	E	M	N
S	X	W	T	W	C	S	A	L	Á	D	Q
T	V	E	C	M	O	Z	G	Á	S	Q	N
P	K	I	T	A	R	T	Á	S	Y	Y	X



Tápláld az érzékszerveidet!

Ha már valamelyik finomságunkat elkészítetted, máris megmosolyogtattad ízlelő bimbóidat, az illatokról már nem is beszélve.

Most szemednek és fülednek kínálunk széles palettát zene és film ajánlónkkal. Ha van nálad füles, akár várakozás közben is élvezheted a kiváló komponisták munkáját, vagy otthon pihenés közben.

A filmek széles skálán mozognak az elgondolkodtatótól a kedvesen át a meghatóig. Ha elnyerték tetszésedet, te is bátran keress rá hasonló témájú alkotásokra.



Zenék

J. S. Bach: Air (https://www.youtube.com/watch?v=_cIV4xD-Jio)

G. F. Händel: <https://www.youtube.com/watch?v=q5v1PuhZ2zY>

W. A. Mozart: Laudate Dominum
(<https://www.youtube.com/watch?v=mk68ivOMzqU>)

C-dúr zongoraverseny II. tétele
(<https://www.youtube.com/watch?v=FZNt3ESnf8Q>)

C-dúr fuvola-hárfa verseny II. tétele
(<https://www.youtube.com/watch?v=lfAgr9ZLZDQ>)

L. v. Beethoven: 6. "Pastorale" szimfónia II. tétele
(<https://www.youtube.com/watch?v=IoHpMYdTJDQ>)

F. Schubert: Ave Maria
(<https://www.youtube.com/watch?v=2H5rusicEnc>)

F. Mendelssohn: Jerusalem
(<https://www.youtube.com/watch?v=EK6VlalQNXo>)

Tavaszi dal
(<https://www.youtube.com/watch?v=QPwNbEySjG4>)

R. Schumann: Träumerei
(<https://www.youtube.com/watch?v=v4FKIHCLKml>)

Liszt: A wallenstadti tónál
(<https://www.youtube.com/watch?v=XXqe75kfQcc>)

Debussy: Csónakon
(<https://www.youtube.com/watch?v=Y6Bhf5wVeuo>)

Pentatonix - Hallelujah

<https://www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hhpoQ>

Bereczki Zoltán - Rómeó és Julia / Lehetsz király

<https://www.youtube.com/watch?v=cVWzQoYeg-A>

Camila Cabello - Havana

<https://www.youtube.com/watch?v=gQkl4hvqPCs>

Queen - Don't Stop Me Now

<https://www.youtube.com/watch?v=HgZGwKwLmgM>

Dés László-Gesztai Péter-Grecsó Krisztián – Pál utcai fiúk / Mi vagyunk a grund

<https://www.youtube.com/watch?v=BWqGIR2Ao1M>

Filmek:

Bella Martha (2001) - Mostly Martha

<https://ok.ru/video/861080980167>

A muzsika hangja (1965) 86 éves Julie Andrews! - The Sound of Music

<http://ok.ru/video/3130072304337>

Nem beszélek zöldségeket! (2010) - My Afternoons with Margueritte · La tête en friche

<http://ok.ru/video/1617380968969>

A legszebb ajándék (2006)

<https://videa.hu/videok/film-animacio/a-legszebb-ajandek-2006-teljes-jo-nagyon-LWzJ6TMepPj7hcXU>

Pollyanna –

<https://www.youtube.com/watch?v=4lxOMHWSJ3c&t=591s>

Coco nagymama és a zene.....

<https://videakid.hu/videok/animacio/coco-720p-OAclgt2k5Qi69!hfc>

Bűbájkarkötő.....

https://www.youtube.com/watch?v=_ZAvf_rgoCs

Letters to Juliet.....

<https://www.youtube.com/watch?v=zyp8o9eAcoM>

Anya csak egy van.....

<https://www.youtube.com/watch?v=wh3NaXR1x48>

Napsütötte Toscana

<https://videa.hu/videok/film-animacio/napsutotte-toszkana-hd-2003-YK82BgYqX7i5ZJtU>

Életrevalók

<https://videa.hu/videok/film-animacio/eletrevalok-2011.-xoK7LJq4Wp4MzvFd>



Az Alapítvány életéről:

REGEA Klip Kezdzetek el élni

<https://www.youtube.com/watch?v=oUClOdz1WaY>

Miskolci könyvbemutató

<https://www.youtube.com/watch?v=i1IWLQQ4N1Y>

Duna televízió tudósítása az erdőtelki táborról

<https://www.youtube.com/watch?v=tzXRr2a5O3g&t=50s>

Jótekonysági farsangi bál a REGEA-ban

https://www.youtube.com/watch?v=wKKWj_2_oNI

Bükkszentkereszt hálafa avatása

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf7tGtI8NBc>

Lélegezz!



Ülsz a váróban összegörnyedve, fokozódik benned a feszültség és a szorongás. Tökéletesen normális! Normális? Igen, de gondoltál már arra, ha **fokozódik benned a frusztráció az gyorsan padlóra küldhet**. Lehetne másképpen? Igen!

Amikor több oxigénhez jut a szervezetünk, annak nyugtató - és fiatalító, szépítő - hatása is van.

Húzd hát ki magadat, emeld fel a fejedet!

Amikor lassan, mélyen, egyenletesen lélegzünk, attól lelassul a pulzusunk és nemcsak a testünk, hanem a lelkünk is megnyugszik. Ez a folyamat bizonyítottan mind a két irányban működik: amikor nyugodtak vagyunk, akkor megnyugszik, egyenletessé válik a légzésünk és amikor egyenletesen lélegzünk, akkor megnyugszunk. Amikor a légzésünkre koncentrálunk, az elvonja a figyelmünket a szorongásainkról, gondjainkról.

A légzés helyett persze figyelhetünk másra is: egy ismételt mantrára, óra számlapján a másodpercmutatóra, meg ki tudja még mire, de mi most stresszoldó, testi-lelki egyensúlyodat visszaadó légzőgyakorlatokat ajánlunk Neked, olyanokat, amelyeket különösebb feltűnés nélkül még egy orvosi rendelő várótermében is megcsinálhatsz.

1. Alternatív légzés az orrlyukakon keresztül

Ez egy egyszerű jógyakorlat, amelyben a lélegzet nyugalmat és egyensúlyt teremt, és egyesíti a bal és a jobb agyi régiókat. A jobb hüvelykujjaddal fogd be a jobb orrlyukadat és mélyen lélegezz be a bal orrlyukadon keresztül. Amikor elérte a belégzésed a csúcspontját, dugd be a bal orrlyukadat, majd fújd ki a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül. Folytasd ezt a mintát fordítva is addig, amíg jólesik. A gyakorlat egyszerre tesz éberré és pihentté Téged.

2. Utazás a kéz ujjai körül

- A nem domináns kezedet tedd ide a lapra, úgy, hogy jól szétterpeszted az ujjaidat.
- A domináns kezed mutatóujjával rajzold körül az ujjaidat úgy, hogy a kisujj külső részéről indulj és a hüvelykujjad alsó, külső részén fejezd be.
- A kézkontúr rajzolását légzéssel kíséred: lélegezz be, amíg a mutatóujjad felfelé halad, fújd ki a levegőt, amíg a mutatóujjad lefele halad, az ujjaid közé. Lassan rajzolj.
- Mikor megérkezel a hüvelykujjad alsó, külső részéhez, várj egy kicsit, majd indulj el visszafele, és ismét lélegezz be felfelé, majd fújd ki lefelé

Figyeld arra, hogy mit érzel az ujjaidnál.

3. Mosolygyakorlat:

- Ez a feladat arra bízta, hogy élj át pozitív érzéseket.
- Mindkét kezdet tedd a szívtájékodra.
- Csukd be a szemedet.
- Képzeld egy olyan személyt magad elé, akire, ha rágondolsz, mosolyoghatnád támad.
- A szívedből indulva lélegezz, és mosolyogva gondoldj erre a személyre.

Az általad irányított képek segítenek abban, hogy erőssé válj, mert oldódik benned feszültség, nem engedi, hogy a gondolataidat ellepje a belső stresszed.

Ha van okostelefonod és működik rajta az internet, akkor máris megnézheted a következő gyakorlatot, és majd otthon meg is csinálhatod.

Ha most éppen nincs ilyen lehetőség, akkor is emlékezz, hogy ezt a linket érdemes felkeresned a Youtube-on:

Tai Chi 5 Minutes a Day Module 01.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4&t=11s>

Rövid relaxációs gyakorlatok

Helyezkedj el kényelmesen, laza testhelyzetben, ahol testsúlyod egyenletesen oszlik el. Karjaid, lábaid ne legyenek keresztezve. Lélegezz egyenletesen. Ha jól esik, lehunyhatod a szemedet. Amikor befejezed a relaxációt, mondd magadnak az alábbiakat:

'Most befejezem a relaxációt, megmozgatom a kezeimet, lábaimat, nagyot nyújtózkodhatok, majd háromig számolva kinyitom a szemem, és újult erővel folytatom tevékenységeimet. 1-2-3.'

Egy perces relaxációs gyakorlat

Kényelmesen elhelyezkedem, lehunyom a szememet.

- Elképzelek egy STOP táblát, és kimondom magamban: Stop.
- Mélyen belélegzem, kilélegzésnél ellazulok.
- Belélegzem, ellazulok.
- Belélegzem, ellazulok.
- (Belélegzésnél) Ökölbe szorítom a kezem. (Kilélegzésnél) Ellazítom.
- (Belélegzésnél) Megfeszítem a lábfejemet. (Kilélegzésnél) Ellazítom.
- (Belélegzésnél) Felhúzom a vállam. (Kilélegzésnél) Leengedem.
- (Belélegzésnél) Jobbra hajtom a fejem, a vállam felé és érzem, ahogy nyakizmaim megfeszülnek. (Kilélegzésnél) Visszaengedem, és hagyom ellazulni a nyakizmaimat.
- (Belélegzésnél) Balra hajtom a fejem, a vállam felé és érzem, ahogy nyakizmaim megfeszülnek. (Kilélegzésnél) Visszaengedem, és hagyom ellazulni a nyakizmaimat.
- Végül mély lélegzetet veszek és (kilégzéskor) Egész testem ellazul.

Három perces légzés-meditációs gyakorlat

Kényelmesen elhelyezkedem, ha jól esik, lehunyom a szemem.

A légzésekre figyelek, és elkezdem számolni magamban a légvételeket: Belégzés..1.. Kilégzés, Belégzés..2.. Kilégzés

A negyedik légvétel után újrakezdem a számolást, és így tovább. A számolásra összpontosítok, és igyekszem lazán, ritmusosan lélegezni. Az egyes légvételek során megfigyelem, milyen testi érzést kelt az orromon vagy a számon áthaladó levegő. Melegnek érzem vagy inkább hidegnek? Gyorsan vagy inkább lassan áramlik a levegő?

A relaxáció végén: 'Most befejezem a gyakorlatot, megmozgatom kezeimet, lábaimat, háromig számolva frissen, kipihenten kinyitom a szemem: 1-2-3.

(Előfordulhat, hogy időközben gondolataid elkalandoznak. Amikor ezt észreveszed, figyelmedet irányítsd újra a fizikai érzésekre és a számolásra. Ha nem tudod pontosan, hol tartottál, egyszerűen kezd újra a számolást: Belégzés ..1..)

Most pedig hagyd, hogy a szíved vezessen.

Kedves üzenetek Orosz Julitól. Kivághatod őket és egyet-egyét magadnál tarthatsz, hogy ha úgy érzed, szükséged van egy jó szóra, elővedd. Hűtőmágnesként is felragaszthatod, vagy egyszerűen csak időnként idelapozol a füzetben, és néhányszor elmondod magadban.

A problémák nem stop-
táblák, hanem útjel-
zők. (R. Schuller)

A kedves szavak rövi-
dek, és könnyen kiejt-
hetők, de visszhangjuk:
végtelen. (Teréz anya)

Megengedem-e Ma, hogy
a "sajnálkozás CD" helyett
a HALA-lemez forogjon?

A rossz hozzáállás,
olyan, mint a lapos-
gumi. Amíg nem javítod
ki, nem jütsz sehova.
(D. Washing)

A CSODA nem más, mint
TE MAGAD, mert RAJTAD
MŰLIK, hogy a LELKEDBEN
SÜT-e a Nap?!

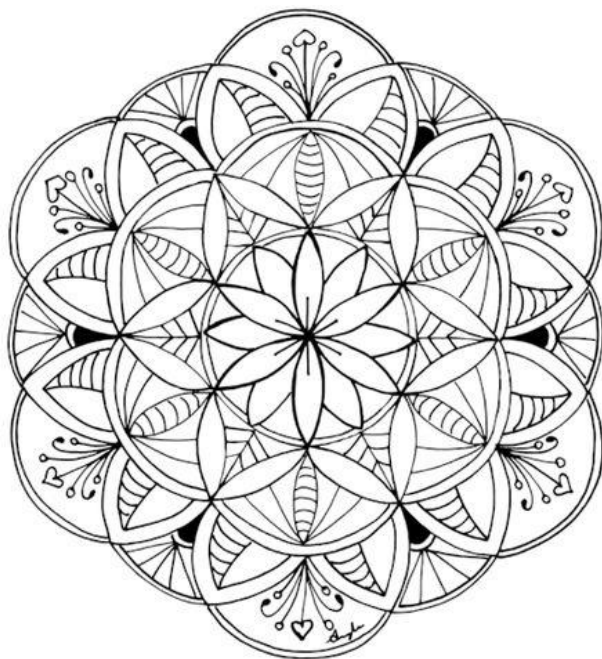
Megerősítések - Louise L. Hay

- ✓ Szeretem magamat, és megbocsátok magamnak.
- ✓ Megbocsátom magamnak, hogy megengedtem, hogy (a dühöm, a félelmem, a sértettségem vagy bármi egyéb) ártson a testemnek.
- ✓ Megérdemlem, hogy meggyógyítsanak.
- ✓ Érdemes vagyok a gyógyulásra.
- ✓ A testem tudja, hogyan gyógyítsa meg magát.
- ✓ Együttműködöm a testem táplálkozási szükségleteivel.
- ✓ Ízletes, egészséges ételekkel táplálom a testemet.
- ✓ Testem minden porcikáját szeretem.
- ✓ Látom, ahogy hűvös, tiszta víz áramlik át a testemen, kimosva belőle minden tisztátlanságot.
- ✓ Egészséges sejtjeim napról napra erősebbek lesznek.

- ✓ Rábízom az Életre, hogy minden módon támogassa a gyógyulásomat.
- ✓ Minden kéz, amely megérinti a testemet, gyógyító hatású.
- ✓ Orvosaimat lenyűgözi testem gyógyulásának gyorsasága.
- ✓ Napról napra minden szempontból egyre jobban érzem magam.
- ✓ Szeretem magam.
- ✓ Biztonságban vagyok.
- ✓ Az Élet szeret engem.
- ✓ Meggyógyultam és teljes vagyok.



Mandala – sokan úgy gondolják, egy kép kiszínezése gyermekek feladata, és minimum ciki, ha egy felnőtt újra színes ceruzát vesz a kezébe és 'firkálgat'. Pedig a színezésre váró mandalákat úgy tervezik meg, hogy minden korosztály – és sokszor FŐLEG a felnőtt korosztály – számára boldogságot, megnyugvást hozzon. Próbáld ki te is, és érezd meg jótékony hatását.





Barátom a gyógyulásban!

Bemutatom Neked a Regionális Egészségügyért Alapítványt, a REGEA -t



Érdeemes tudnod, hogy a legnagyobb bajban is van segítség!

Keress meg, fordulj hozzánk,

- ha szokatlan, de gyanús testi tüneteket észlelsz magadon,
- ha lesújtó a diagnózisod,
- ha a kezelés nagyon nehéz,
- ha szeretnéd ismét egészségesnek tudni magadat.

Mi **MELLETTED** ÁLLUNK és segítünk Neked!

Eddigi **eredményeink**, amire méltán lehetünk büszkék:

- **Szakmai kapcsolatunk** van a BAZ Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Klinikai Onkológiai és Sugárterápiás Centrumával
- **Szakmai munkánkat, komplex módszerünket elismerte** a Magyar Pszichológiai Társaság Országos Kongresszusa és a Magyar Onkopszichológiai Társaság Országos Kongresszusa,
- Az alapítvány szakmai vezetője Fodorné Vincze Anna a tevékenységéért elnyerte a Richter Gedeon Aranyanyu díját,
- Az ország minden területéről vannak gyógyulóink.

Mit adhat Neked a REGEA?

Test és lélek egyaránt fontos számunkra, a gyógyulás során a megbomlott harmónia visszaállítására törekszünk. Az orvosi kezelések mellett a szakembereink gyógyulni tanítanak, hogy a betegséged ellenére is javuljon az életminőséged, és minél előbb visszatérhess az egészségesek világába.

Alapként megismerheted a Simonton módszert. Örömmel fogadjuk az érdeklődőket egyéni konzultációkon, csoportos foglalkozásokon, közösségi programokon, valamint virtuálisan, azaz az internetes közösségi oldalainkon is.

Tanácsadás, klubok, orvos-beteg találkozók, életmód-táborok biztosítják, hogy támogató sorstársközösségben, a saját belső erőforrásaid megerősítésével nyerhesd vissza a testi- lelki egészségedet.

Önkéntes gyógyítóink: onkológus orvos, családorvos, természetgyógyász-orvos, pszichiáter, klinikai szakpszichológus, dietetikus, gyógytornász, személyes erőforrásainkat fejlesztő tréner, lelkész, természetgyógyász, gyógymasszőr, jóga és gerincjóga-oktató, életmód-tanácsadó. Szolgáltatásaink ingyenesen hozzáférhetők.

Ne maradj egyedül! A segítő sorstársközösségben könnyebb lesz minden.

Hol találhatsz meg minket?

Fodorné Vincze Anna klinikai szakpszichológus, titkár
T.: 20/216-9459

Psenyeczky-Nagy Klára, az Alapítvány megálmodója,
elnöke T.: 30/326-8391

Elérhetőség: www.regea.hu

regeaalapitvany@gmail.com

Fb oldal: Regea Alapítvány

Talán az a legegyszerűbb, ha máris érdeklődsz attól, aki a kezébe adta ezt a füzetecskét.

A SIMONTON módszer

A témával kapcsolatos legújabb kutatási eredmények bizonyítják: **a beteg személyisége jelentős hatással van a gyógyulásának folyamatára. Nagyobb az esélye a gyógyulásra annak a betegnek, akinek pozitív a szemlélete, erős a gyógyulásba vetett hite, a céljai pozitív irányba mutatnak.**

Annak ellenére, hogy a rák diagnózisa (ha időben fedezik fel), jó eséllyel gyógyítható, ma a köztudatban mégis nagyon negatív tartalmakat hordoz: szenvedés, fájdalom, halál asszociációja tapad hozzá. Kevesen tudják ilyen gondolatok között megőrizni a pozitív elvárásaikat, a reményt, hogy mégis sikerülhet a gyógyulás. Azt pedig még kevesebben tudják, hogy létezik olyan **módszer**, ami könnyen megtanulható, és amivel a beteg **saját, belső öngyógyító erőit tudja mozgósítani** a gyógyulás érdekében.

Amerikában már a '70-es évek óta használják ezt a módszert, igen jó eredményekkel. Carl és Stephanie Simonton klinikájára gyógyíthatatlan rákbetegeket küldenek az orvosok, kb egy év túlélési esélyt adva nekik. A Simonton módszer hatására a gyógyíthatatlannak mondott betegek egynegyede meggyógyul, egynegyedének állapota nem romlik tovább, és lényegesen jobb életminőséggel tud élni kétszer olyan hosszú ideig.

A Simonton-módszer orvosok által tudományosan kidolgozott, és kutatásokkal alátámasztott, hatékonyan működő gyógyító eljárás. Csoportos formában, meghatározott tematika szerint működik, edukatív jellegű, ugyanakkor az önismeret is hangsúlyos része. Kiegészíti a hagyományos orvosi kezelést, felerősítve annak pozitív hatását.

A módszer alkalmazásának kedvező hazai tapasztalatai vannak. A hatékonysághoz nélkülözhetetlen a betegek saját aktivitása, a rendszeres gyakorlás. A csoportos forma a csoport-többség hatását is nyújtja, a közösség, a sorstársak fontos támogató erejét.

A gondolkodás, szemléletmód tudatos átformálásával a betegek rákhoz való hozzáállása lényegesen megváltozik, a pozitív gondolkodás, a gyógyulásba vetett megerősödött hitük pedig javítja általános mentális állapotukat, egyben növeli a gyógyulás esélyét. A daganatos betegek életkilátása, életminősége javul, azáltal, hogy hangulati szintjük, jövőképük, reményeik, gyógyulásba vetett hitük, céljaik pozitív irányba mozdulnak el, társas kapcsolataik gazdagodnak, szorongásaik csökkennek.

A módszer egyéni formában is elsajátítható, kiegészülhet személyre szabott, egyéni terápiás elemekkel.

A Simonton-csoportok működése az alábbi módszerekkel történik:

- hatékony önsegítő módszerek megtanítása: relaxáció, gyógyító imagináció
- gondolkodás, szemléletmód tudatos átformálása pozitív irányba alternatívák keresésével, átkeretezéssel
- stresszkezelés hatékonyabbá tétele külső-belső módszerekkel
- erős, pozitív, életben tartó célok felállítása imaginálással
- erőteljes, tartós negatív érzelmek (pl neheztelés) feldolgozása megbocsátó programmal
- önérvényesítő, asszertív kommunikációs technikák tanítása

- általános testi ellazítás, testtudatosítás, saját test jelzéseire való odafigyelés tanítása, jelentőségének felismerése progresszív relaxációval
- saját belső öngyógyító erőink mozgósítása képi úton, a tudattalannal való kommunikációval, a gyógyító imagináció módszerével
- betegségből származó előnyök felismerése, elérése más, egészséges úton. Megbetegítő erejű belső szabályaink, meggyőződéseink felismerése, átformálása konkrét technikákkal.

- Fodorné Vincze Anna -

És végül, de nem utolsó sorban egy kis szösszenet, ami akár a Lány kilenc parókával című filmből (<https://videa.hu/videok/film-animacio/lany-kilenc-parokaval-x3fnLRRNZhscbXWf>) is lehetne részlet. Egyik társunkkal történt meg, és úgy gondolom, igen jól összefoglalja az igazi pozitív hozzáállást.

Az onkológián várva egy fiatal és szép lány jött oda, hogy jó a hajam. Mondtam köszi, de paróka: mire ő: Igen és...? Nekem otthon van vagy 50 különböző parókám, ezzel is fel tudom magam vidítani, képzeld van csupa rózsaszín is! Eszembe juttatta a Lány 9 parókával filmet, és mindenki, aki hallott minket nevetett! Majd a fülembe súgta, hogy az Alí expresszen veszi őket pár dollárért.

Köszönet mindenkinek, aki hozzájárult, hogy ez a kis füzet megszülethessen. Amikor az ötletet a REGEA-csapatnak felvettem, azonnal érkeztek a javaslatok, a bátorító üzenetek. Csodálatos volt, hogy ilyen sokan szívügyüknek tekintik a szeretet szétárasztását. Szeretném megemlíteni a 'szerzőket' és elnézést kérek, ha esetleg valakit kihagytam.

Kis Ibolya, Csikai Judit, Flach Antal, Szaniszló Hédi, Psenyeczky-Nagy Klára, Fodorné Vincze Anna, Mező Andrea, Kiss Rita, Fónagyné Szokolai Katalin, Orosz Júlia, Döme Zsuzsa, Ara Rauch, Kocsis Gábor, Bozó Zsuzsi.

Külön köszönet Szalanczi Beának a gyönyörű borító tervért.

Jó egészséget és sok-sok mosolygós pillanatot kívánok mindnyájunknak,

Kaszás Gabriella

'a Mosolymisszió egyik megálmodója'

A bónusz pedig – a megoldás 😊

2	8	3	4	5	9	6	7	1
1	6	4	8	7	3	9	5	2
9	5	7	6	2	1	8	3	4
7	3	9	1	6	2	5	4	8
4	1	8	7	3	5	2	9	6
5	2	6	9	4	8	7	1	3
6	7	1	2	9	4	3	8	5
3	4	2	5	8	7	1	6	9
8	9	5	3	1	6	4	2	7

2	4	9	3	5	7	8	1	6
1	6	3	2	9	8	7	5	4
7	8	5	6	1	4	3	2	9
5*	2	8	1	4	6	9	7	3
9	1	7	8	2	3	4	6	5
6	3	4	9	7	5	2	8	1
8	9	6	7	3	1	5	4	2
4	7	2	5	6	9	1	3	8
3	5	1	4	8	2	6	9	7