

A LÉLEK ÚJRAFELEDEZÉSE A GYÓGYULÁS ÉS A GYÓGYÍTÁS JÖVŐJE

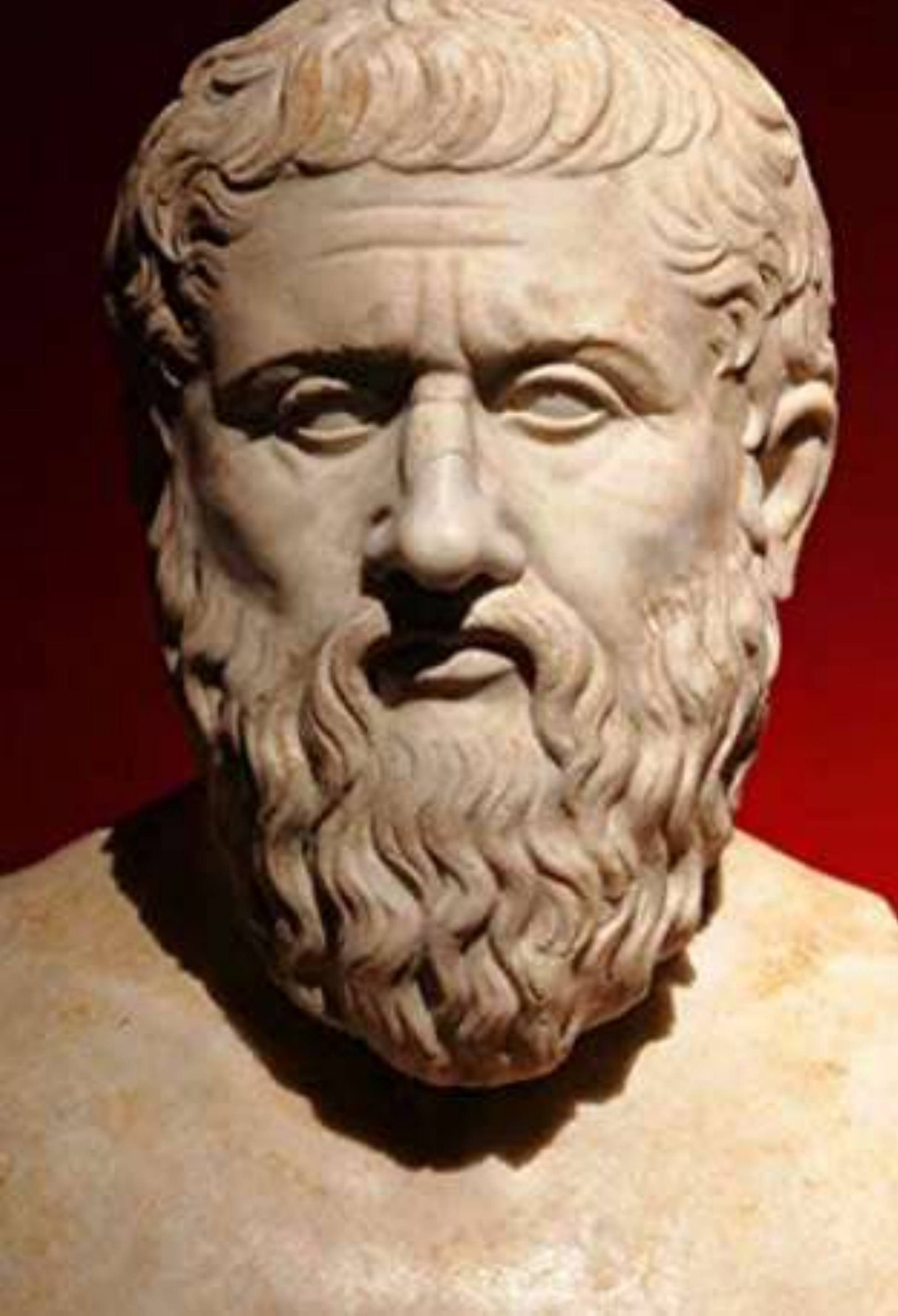
DR BUDA LÁSZLÓ



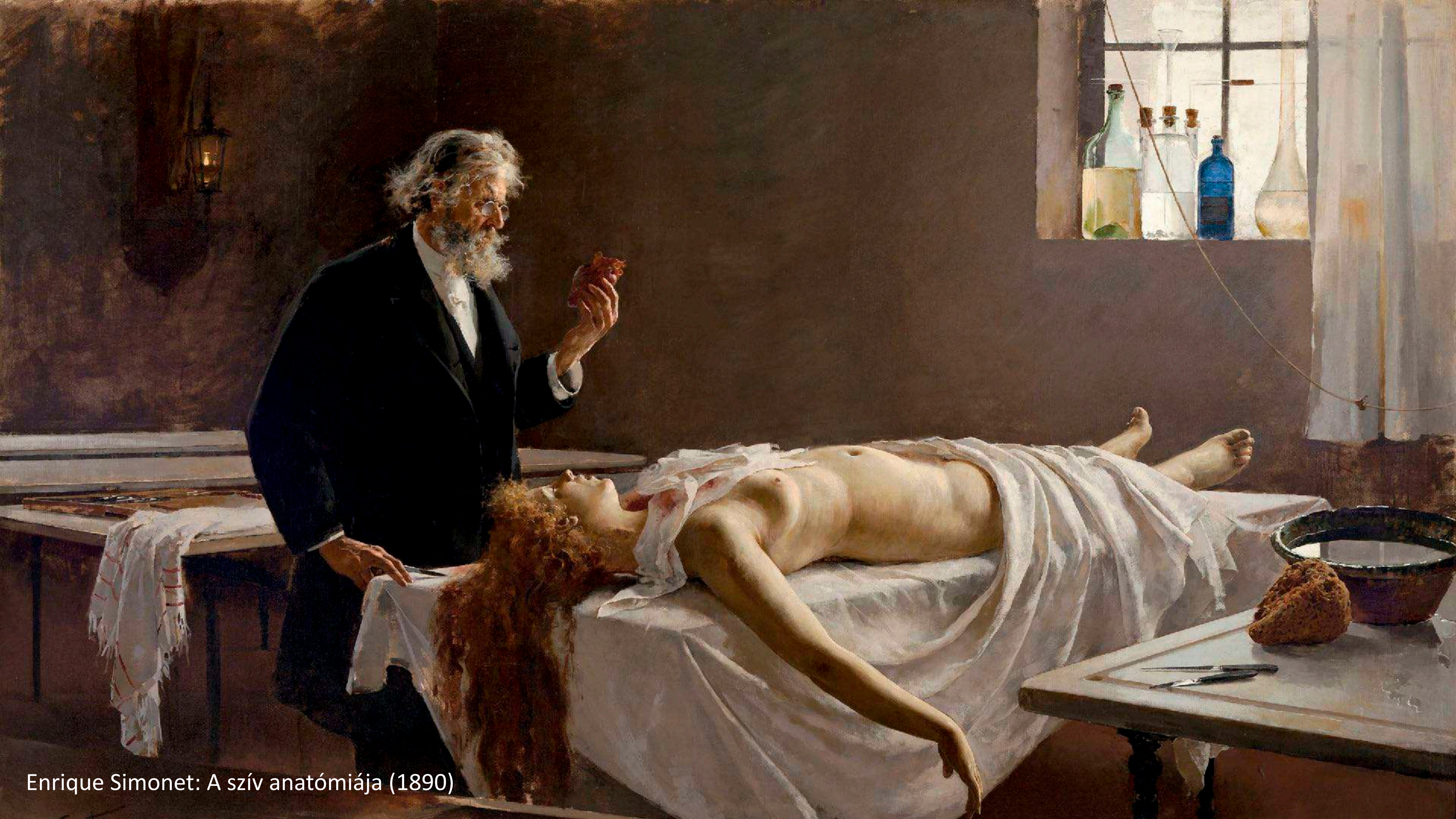
A LÉLEK SZÁMŰZÉSE ÉS VISSZAFOGADÁSA A GYÓGYÍTÁS TÖRTÉNETÉBEN

DR BUDA LÁSZLÓ

B



“Mert az a legnagyobb hiba a betegségek kezelésénél, hogy vannak orvosok csak a test, és vannak orvosok csak a lélek számára, noha ezeket senki sem tudja szétválasztani... nevezetesen soha nem veszik figyelembe az egészet. Az egészre kellene fordítaniuk a gondoskodásukat, mivel ott, ahol az egész gyengélkedik, lehetetlen, hogy a rész egészséges legyen.” (Platon)



Enrique Simonet: A szív anatómiája (1890)

“objektív” test



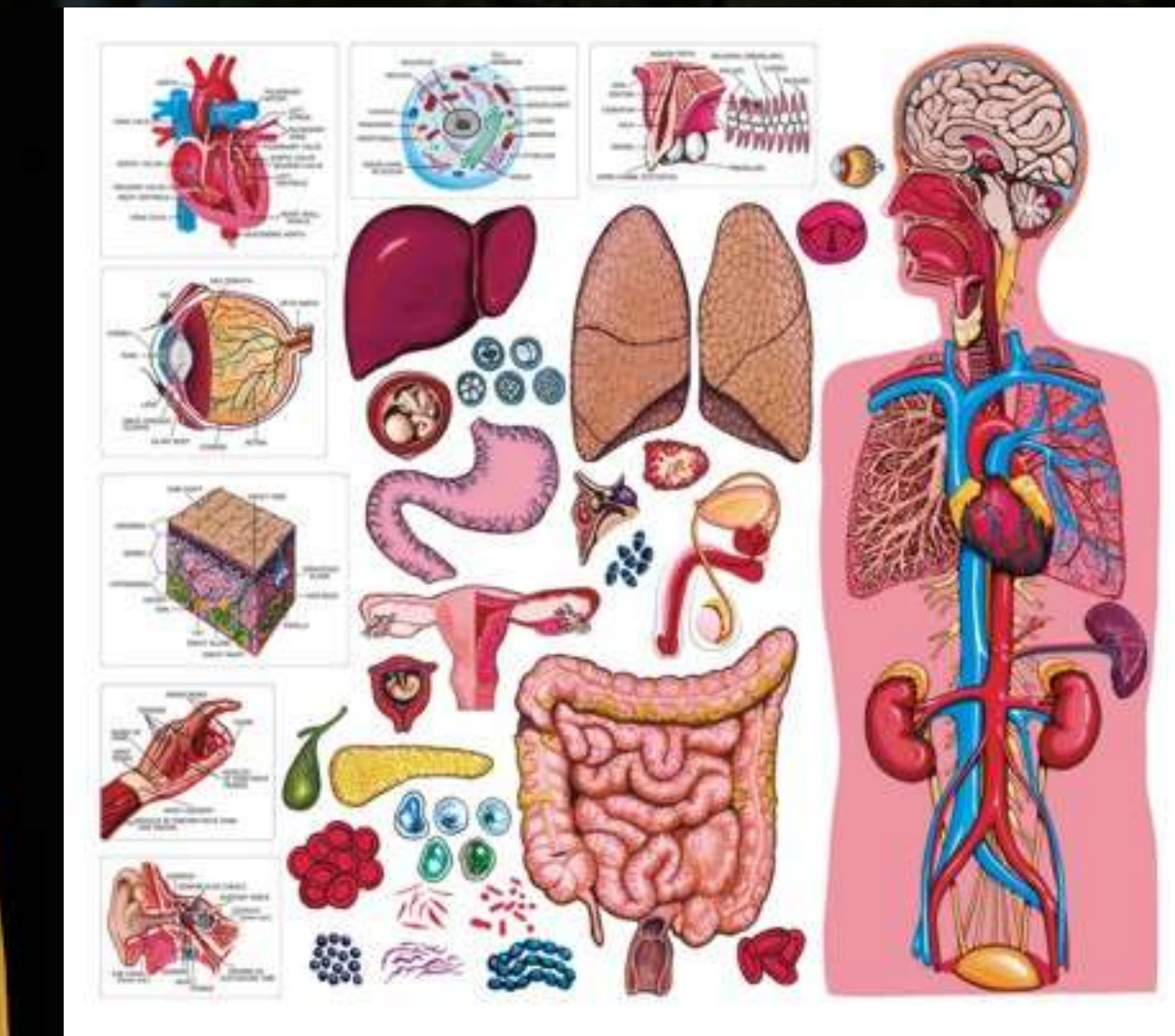
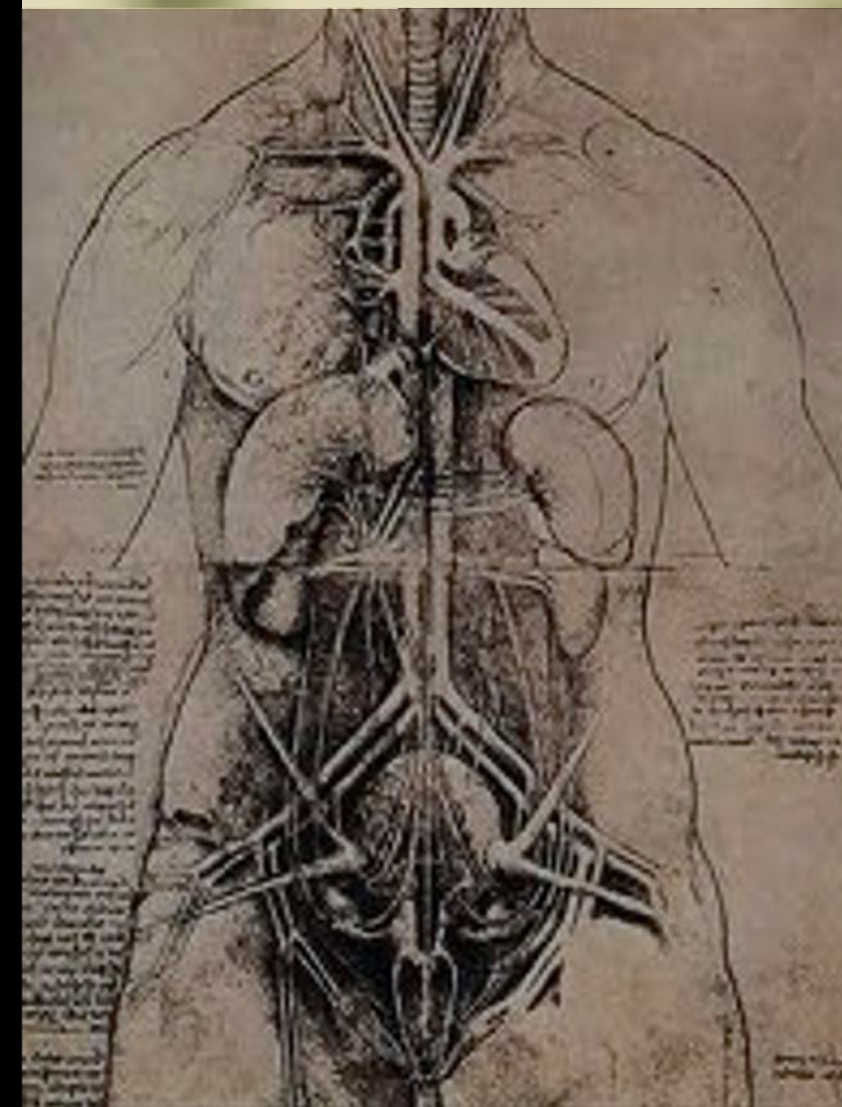
átélt test



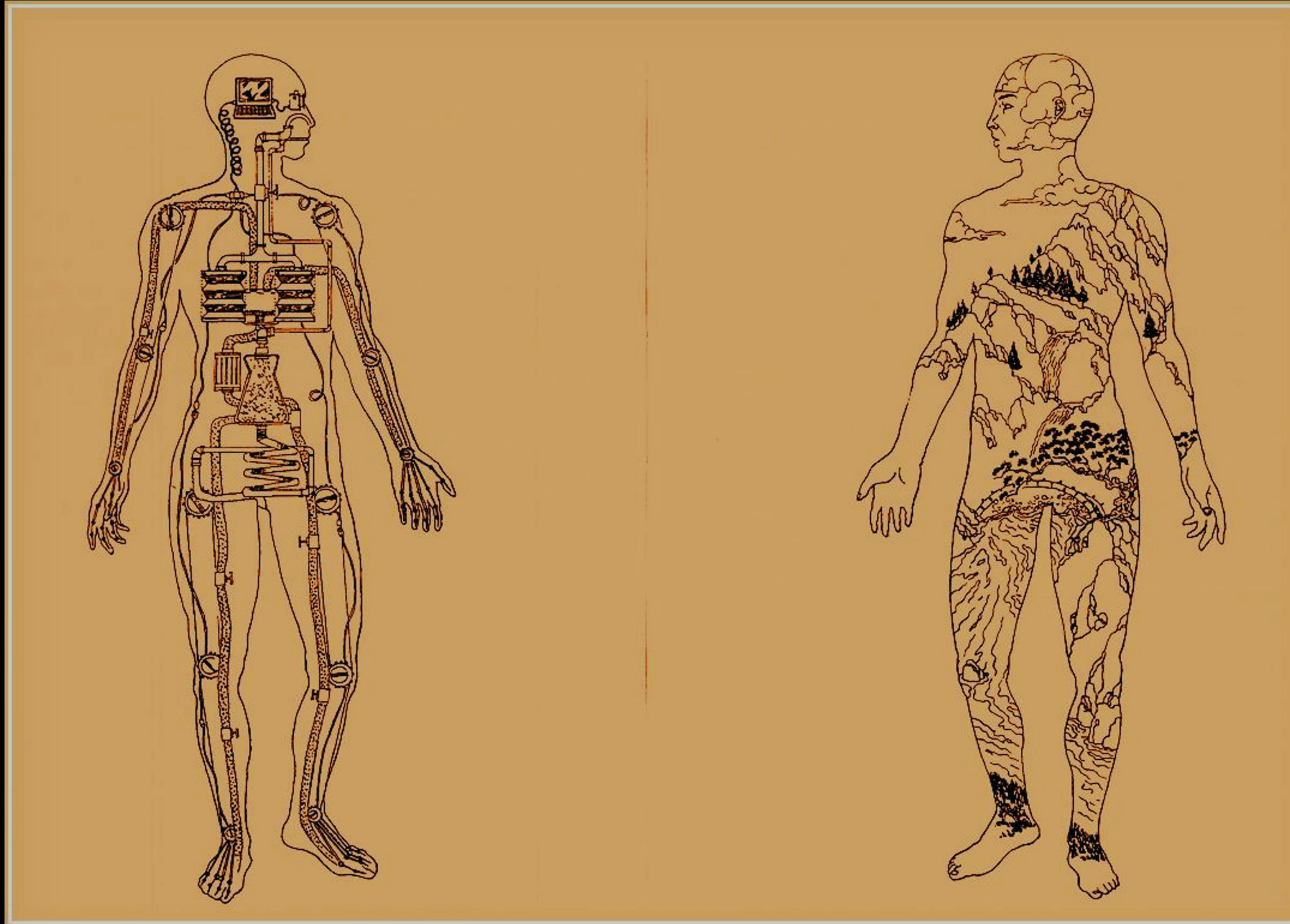
”Nem szabad engednünk, hogy az átélt testre irányuló vizsgálódásunkat egy külső perspektíva irányítsa, amely végső soron a holttest anatómiai tanulmányozásából ered.”



Jena-Paul Sartre



nyugati test – keleti test





Johann Christian August HEINROTH (1773-1843)

“pszichoszomatika” – 1818

lelkiismeret

ego

hús

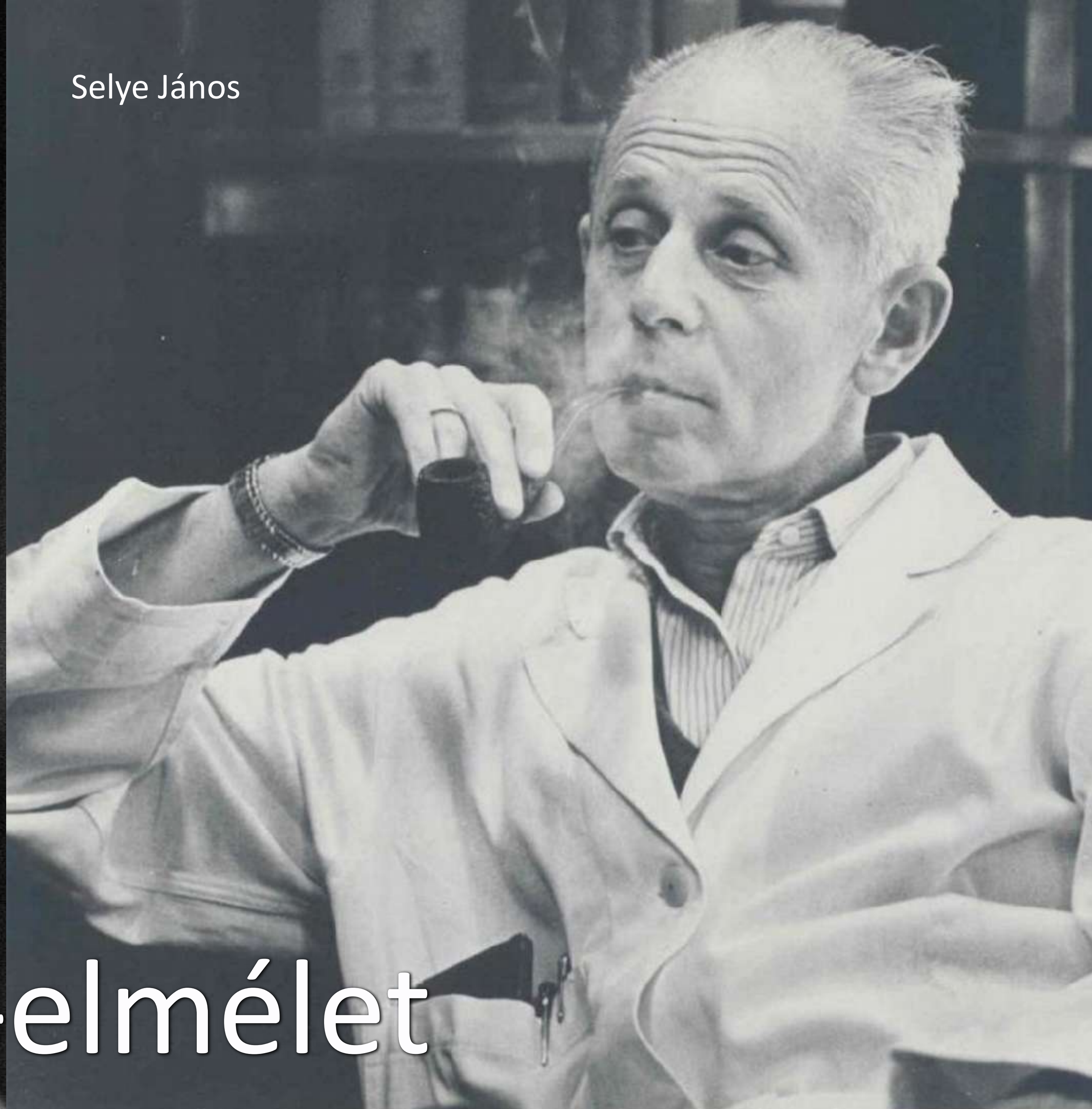
Rendszerelmélet



Ludwig von Bertalanffy



Walter Cannon



Selye János

Stressz-elmélet

AZ ORVOS, A BETEGE ÉS A BETEGSÉG

Írta:

DR. BÁLINT MIHÁLY

a Tavistock-klinika pszichiáter konziliáriusa

Az előszót és a jegyzeteket írta

DR. GEGESI KISS PÁL

akadémikus



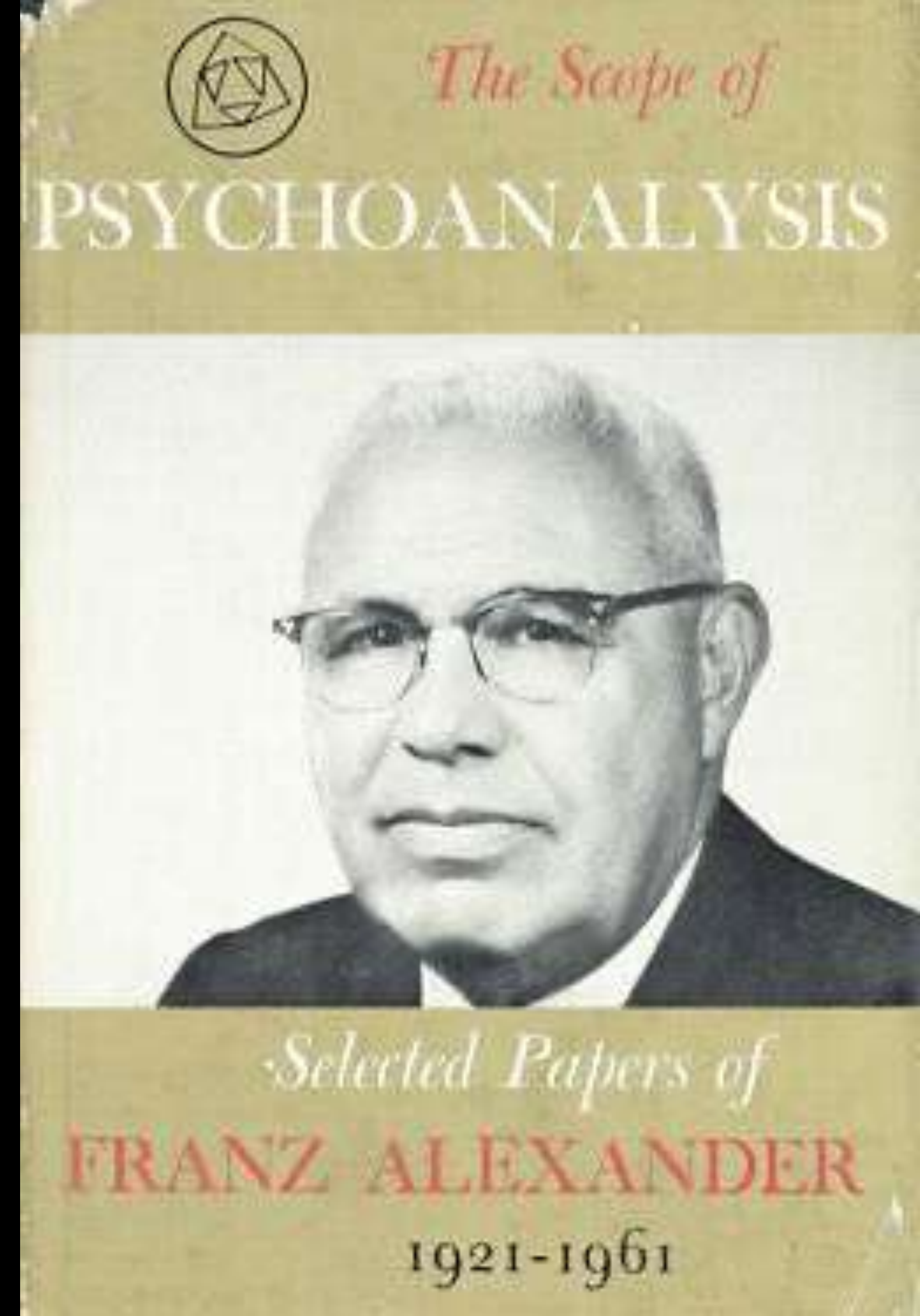
AKADÉMIAI KIADÓ, BUDAPEST, 1961



Bálint Mihály

Klasszikus pszichoszomatikus betegségek

- asztma
- colitis ulcerosa
- esszenciális hipertónia
- neurodermatitisz
- reumatoid artritisz
- nyombél fekély
- anorexia



További tipikus pszichoszomatikusnak tartott betegségek

- diabétesz
- IBS
- migrén
- krónikus fáradtság szindróma
- krónikus fájdalom szindróma
- kóros elhízás, bulimia, étkezési zavarok

A “pszichoszomatogén anya”



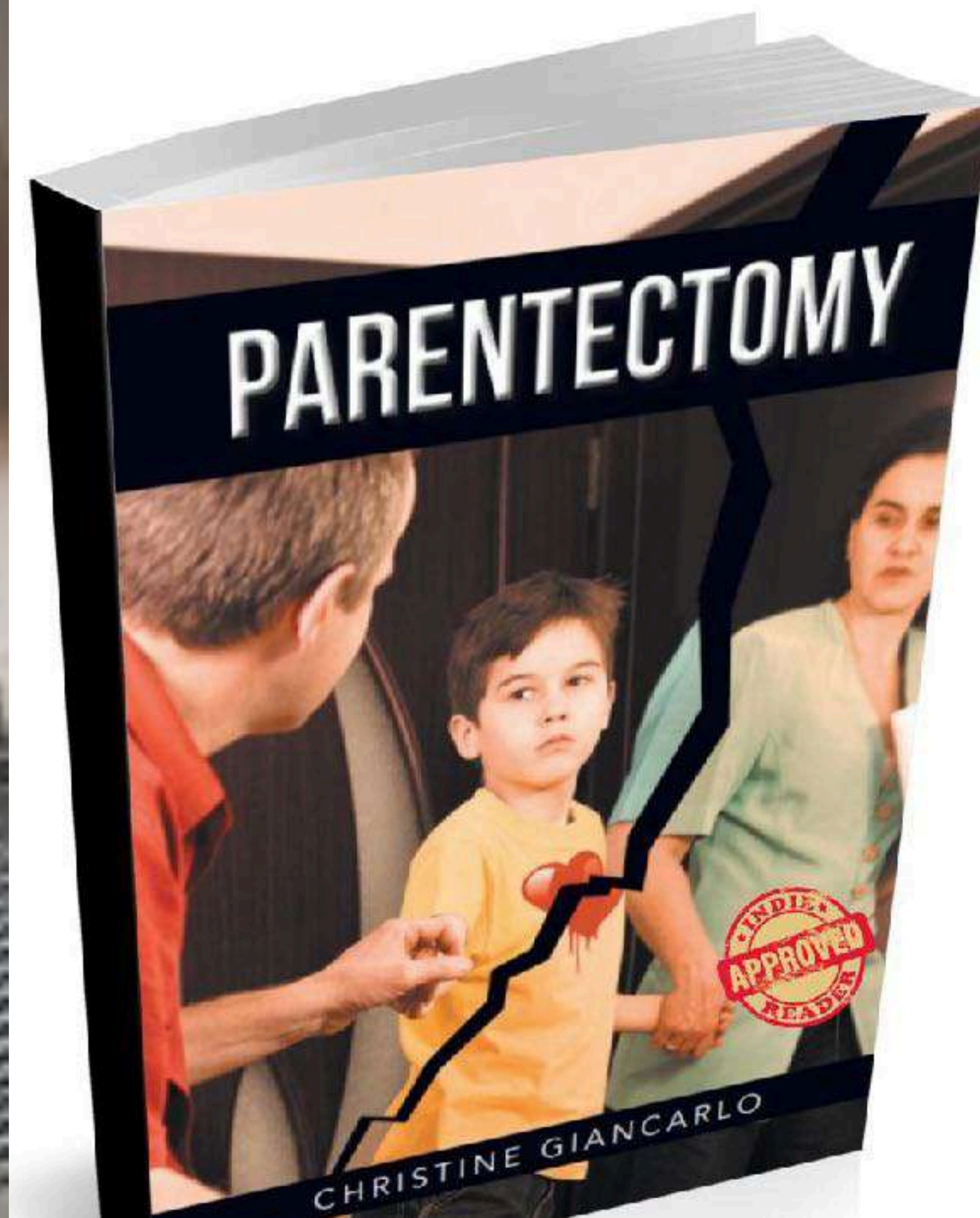
Medical & Science

Parentectomy

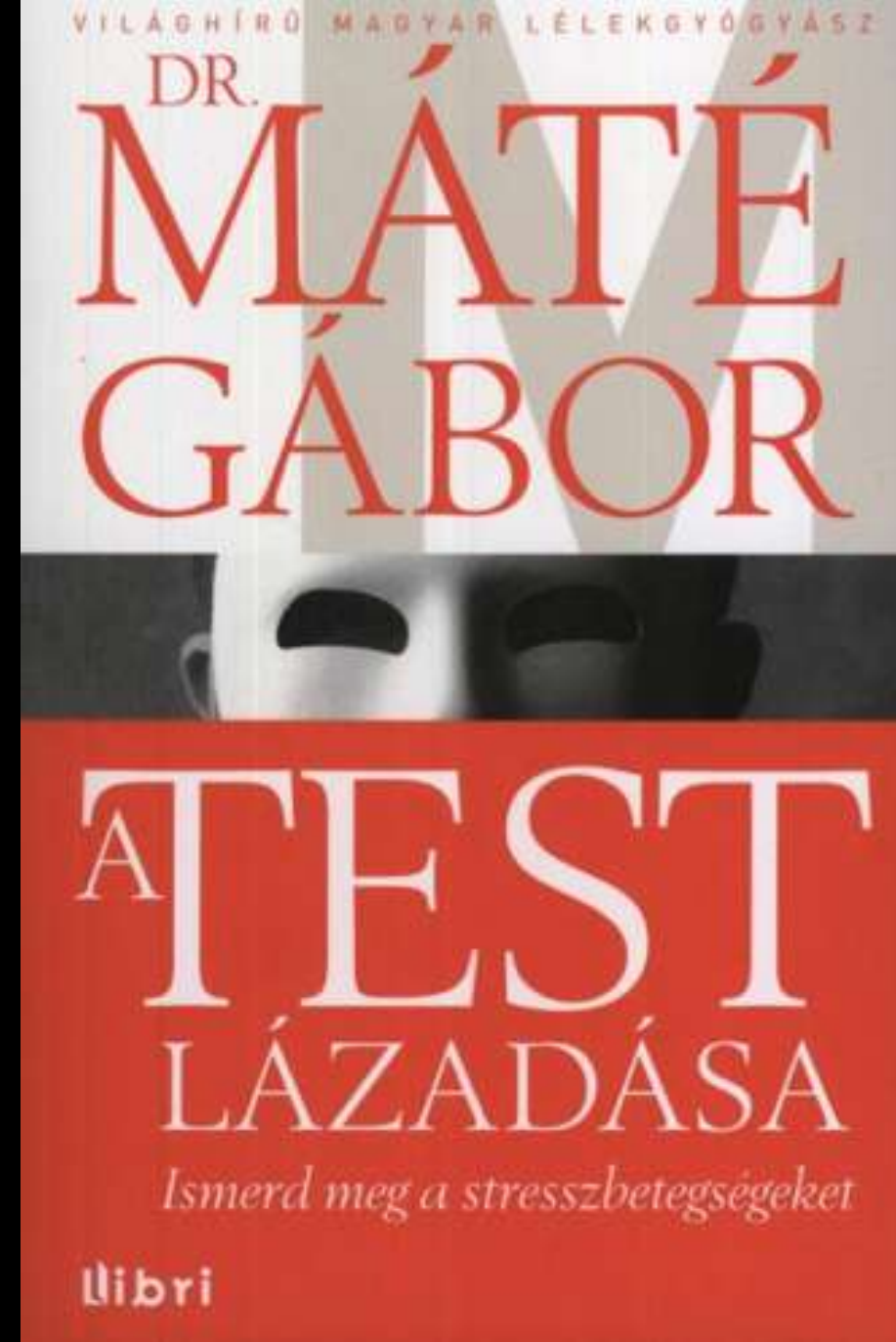
means

removing parents as an effective
cure for a child's problems

by [acronymsandslang.com](https://www.acronymsandslang.com)







Test-elme



TUDAT
A BELSŐ TEREMTŐ

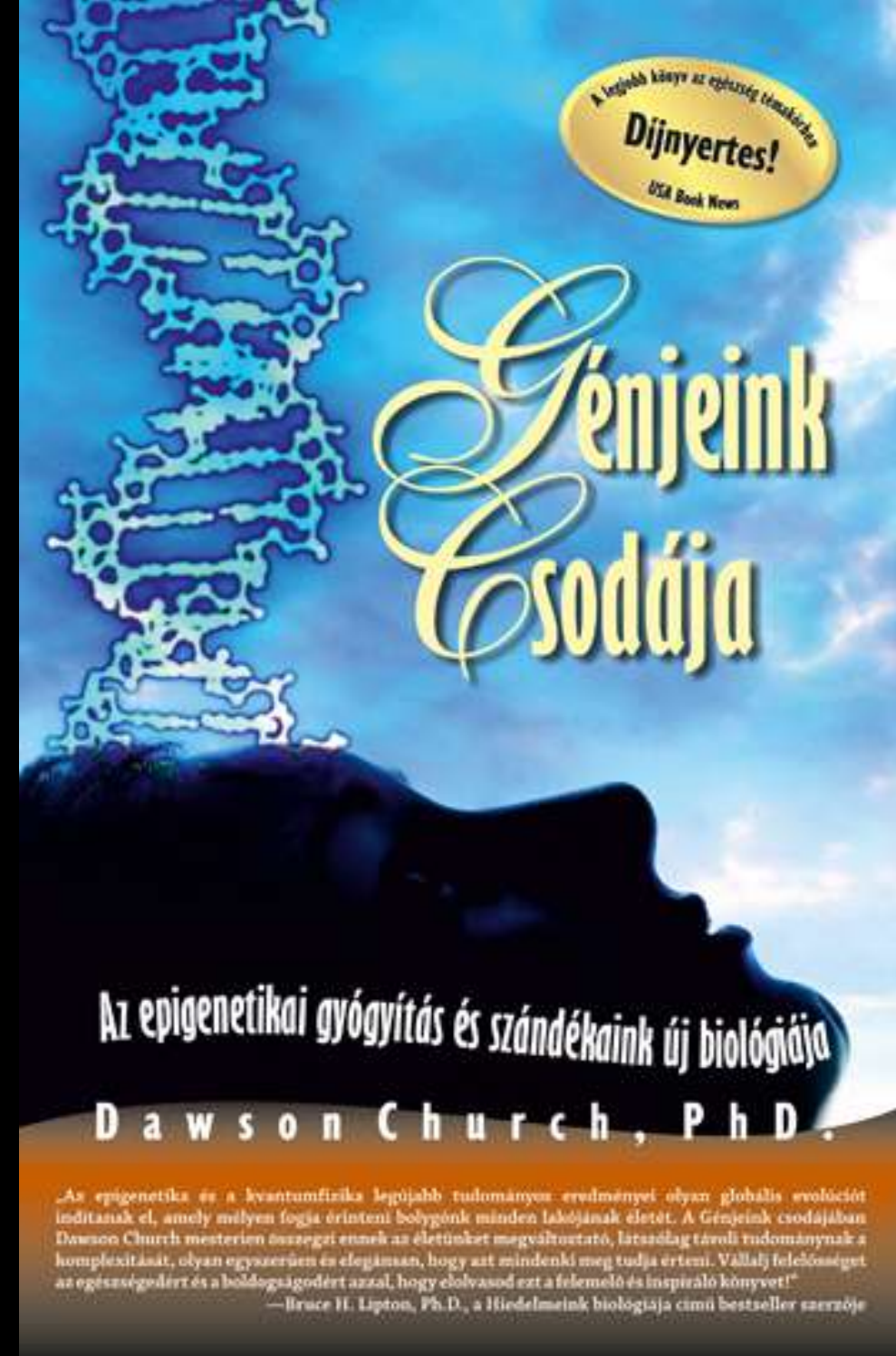


A tudat biológiája

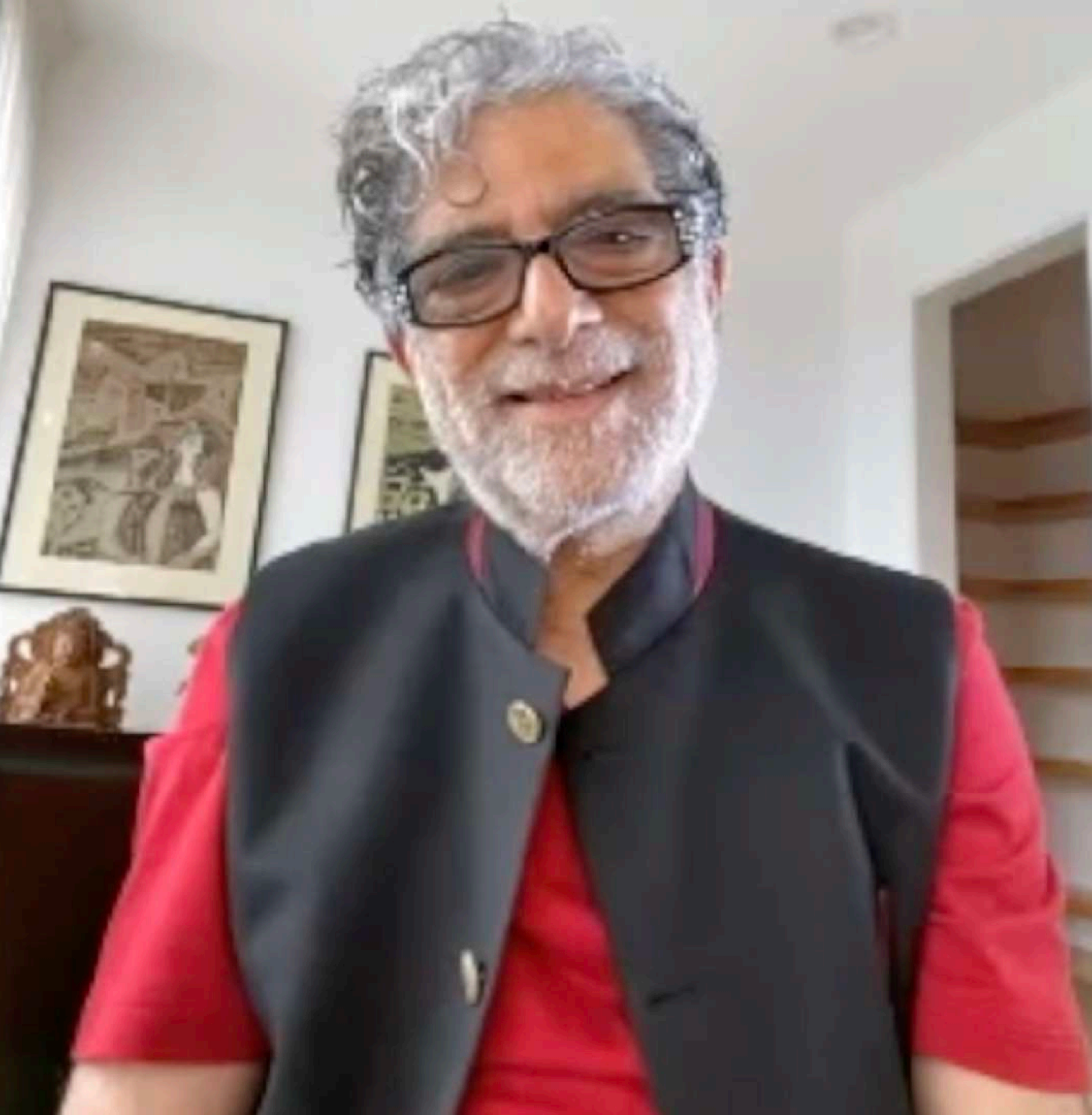


Bruce Lipton

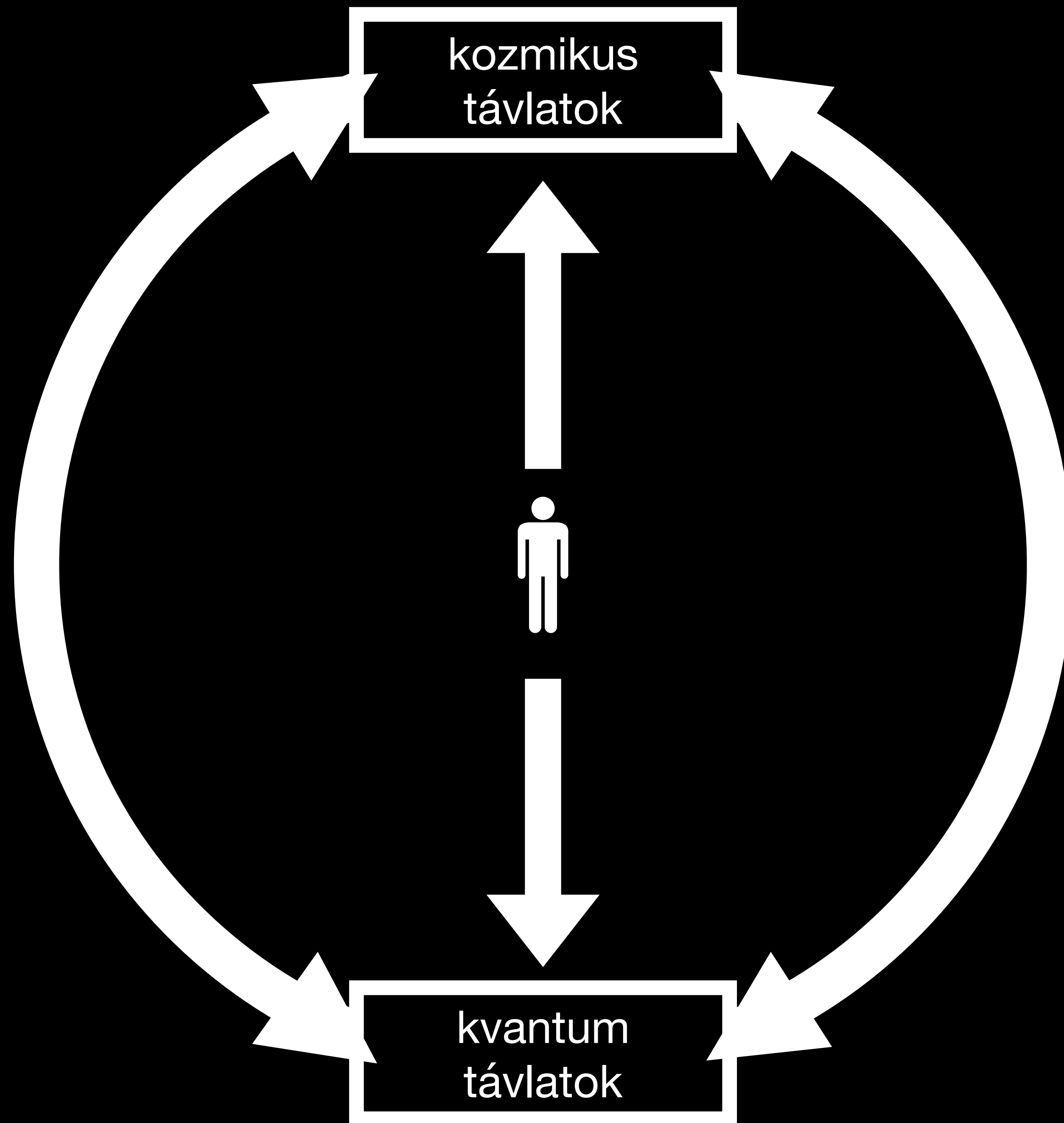
Epigenetika



Dawson Church



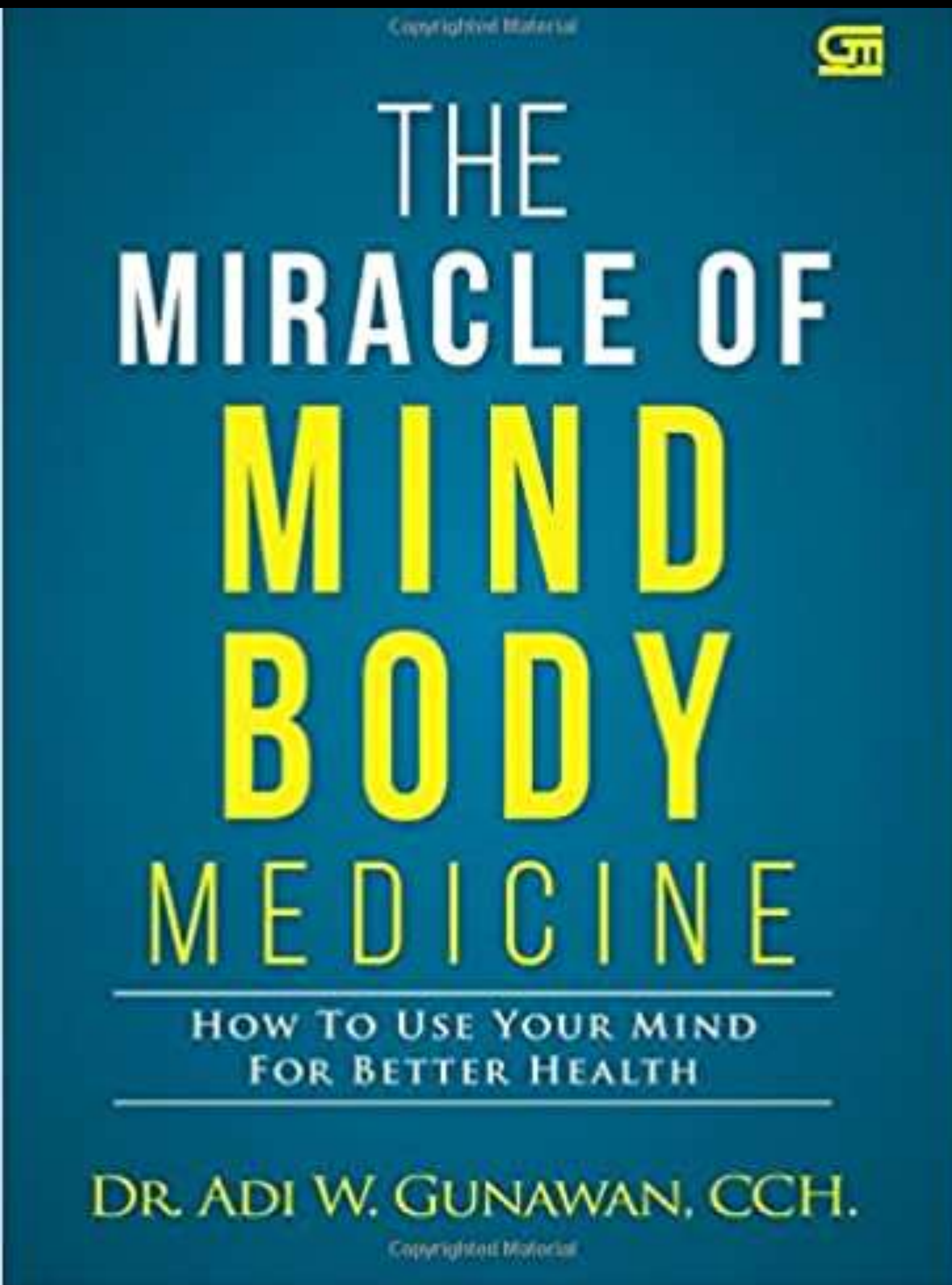
*„Korábban a tudomány azt állította, hogy fizikai természetű gépezetek vagyunk, akik valahogy megtanultunk gondolkodni, mára azonban kezd világossá válni, hogy alapvetően gondolatok vagyunk, amelyek megtanulták, hogyan hozzanak létre egy fizikai természetű gépezetet.”
(Deepak Chopra)*



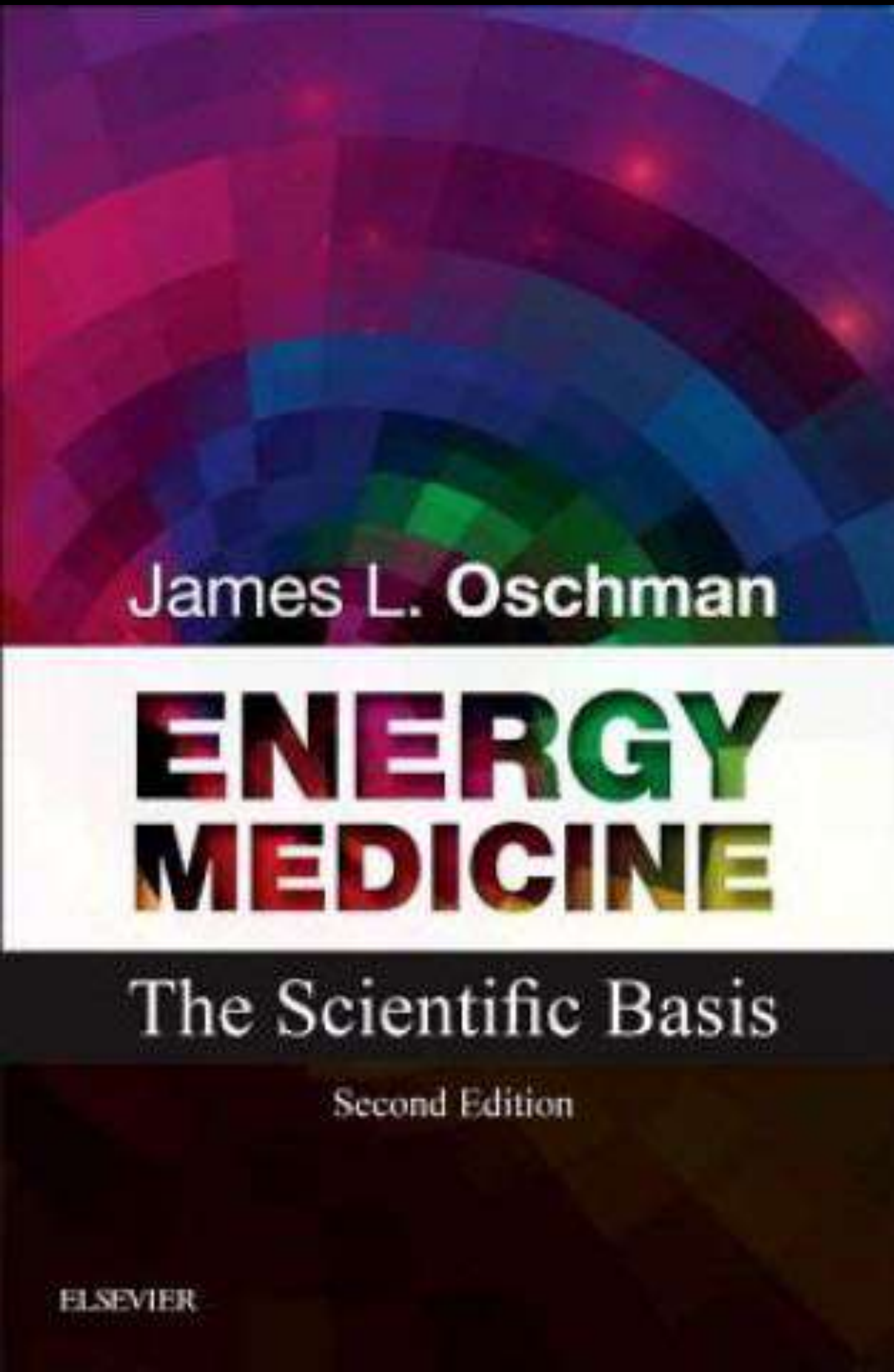
Quo Vadis Medicina?

- bio redukcionista medicina – holisztikus vagy integratív medicina
- testközpontú – test-elme-központú – lélekközpontú medicina
- konvencionális medicina — komplementer medicina — alternatív medicina
- anyagközpontú – energiaközpontú – információközpontú medicina

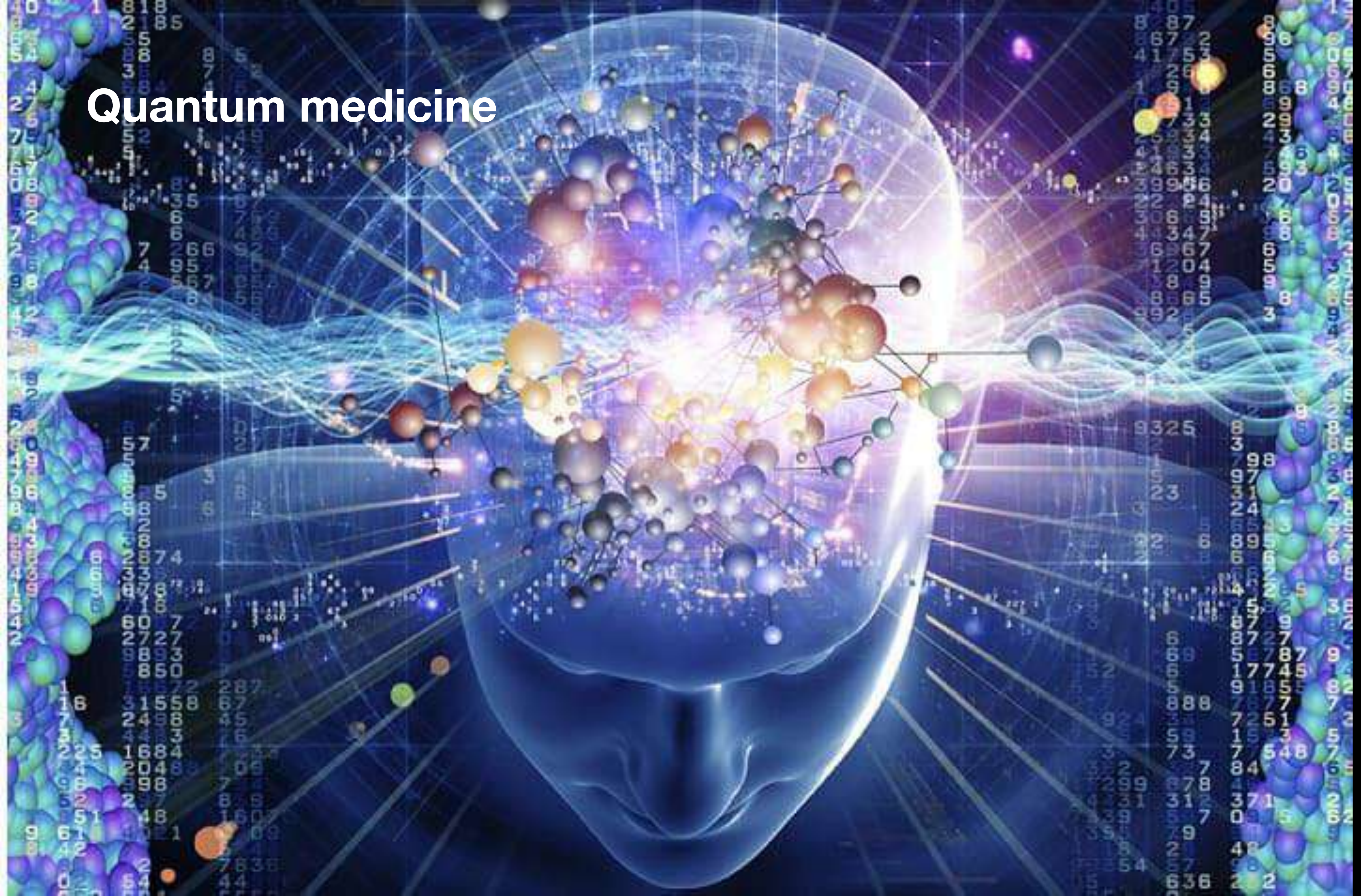
Mind-Body Medicine



Energy medicine



Quantum medicine



Spiritual healing

SPIRITUAL HEALING



THE ART OF SPIRITUAL HEALING



JOEL S. GOLDSMITH



es:

acks:

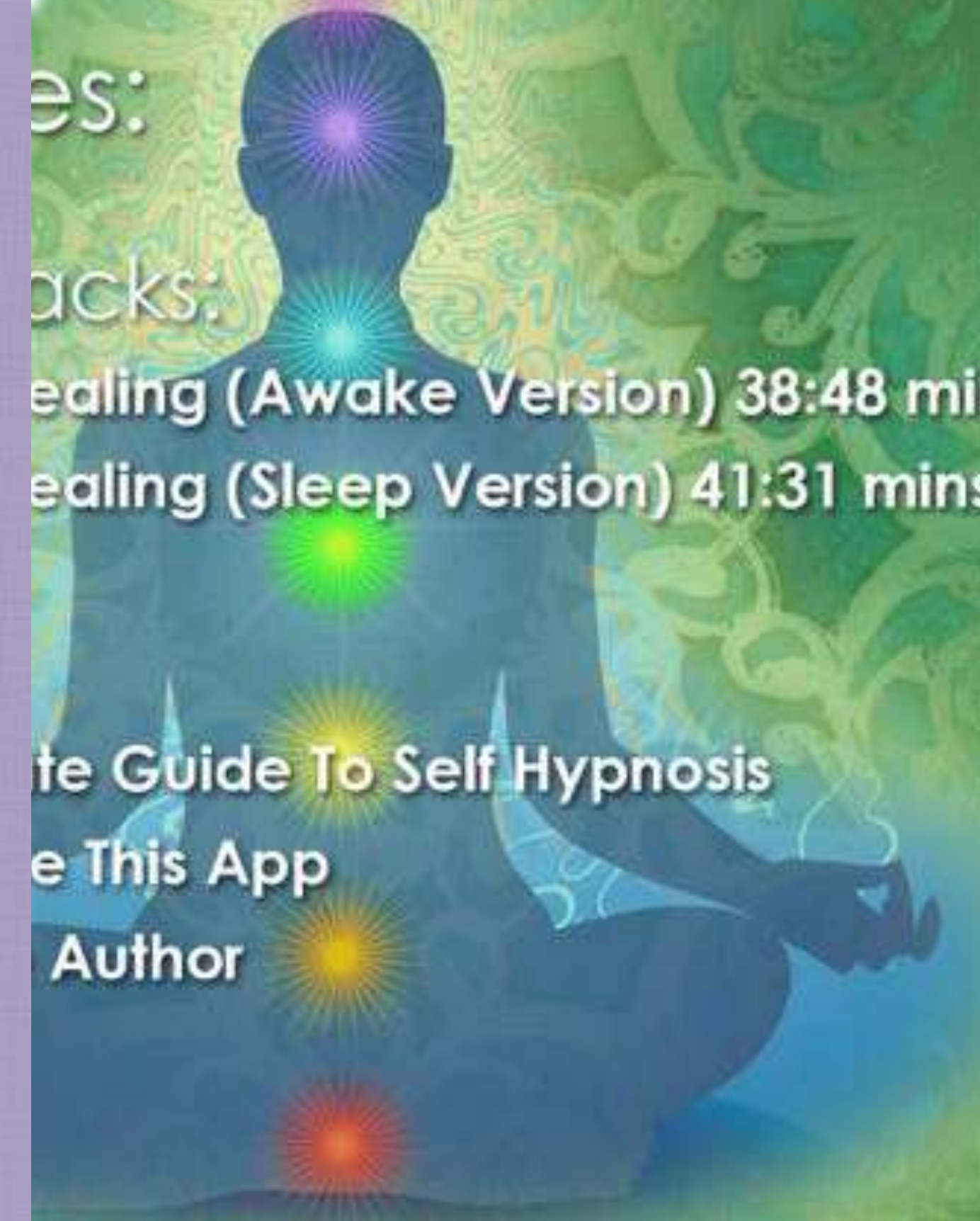
healing (Awake Version) 38:48 mins

healing (Sleep Version) 41:31 mins

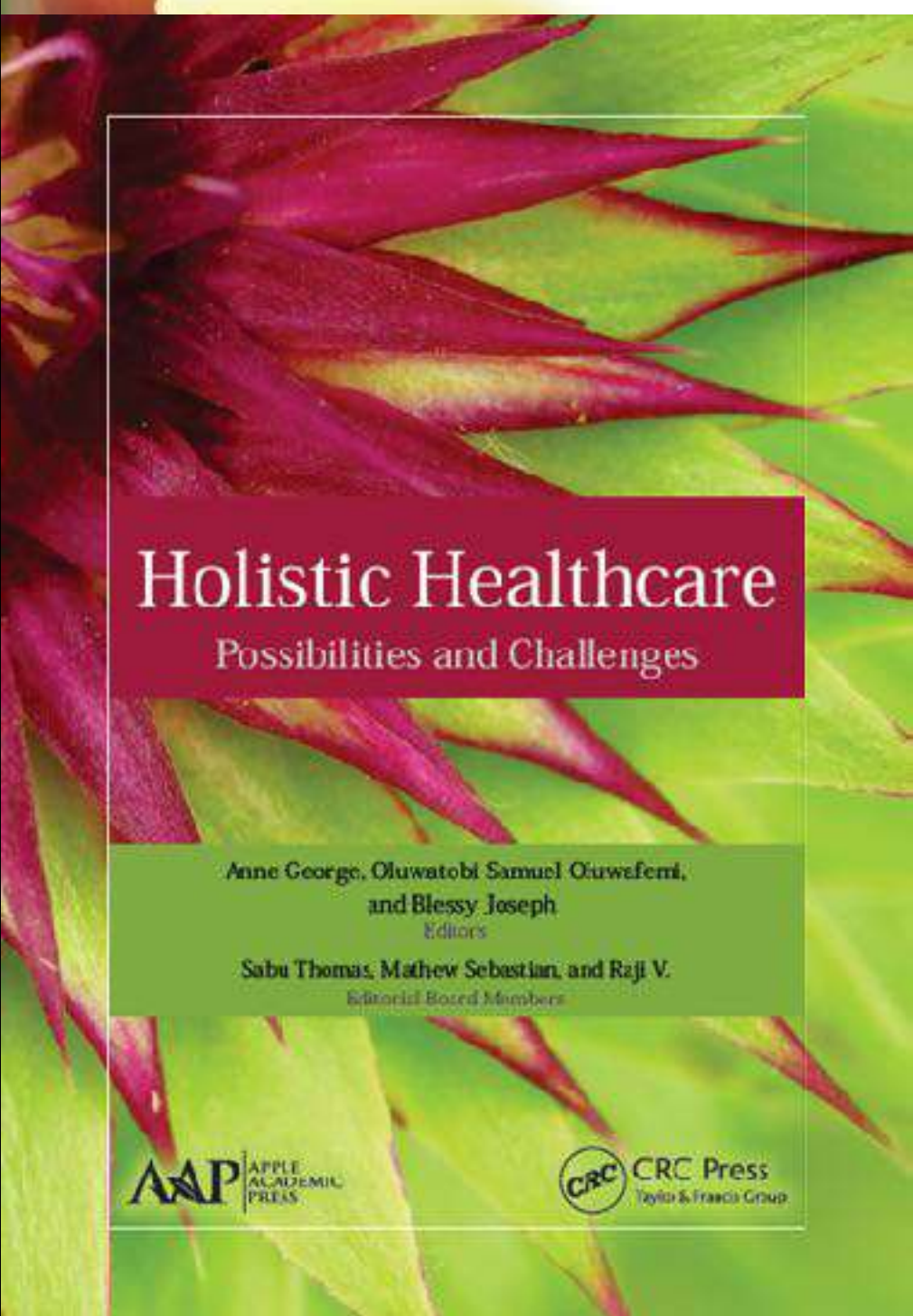
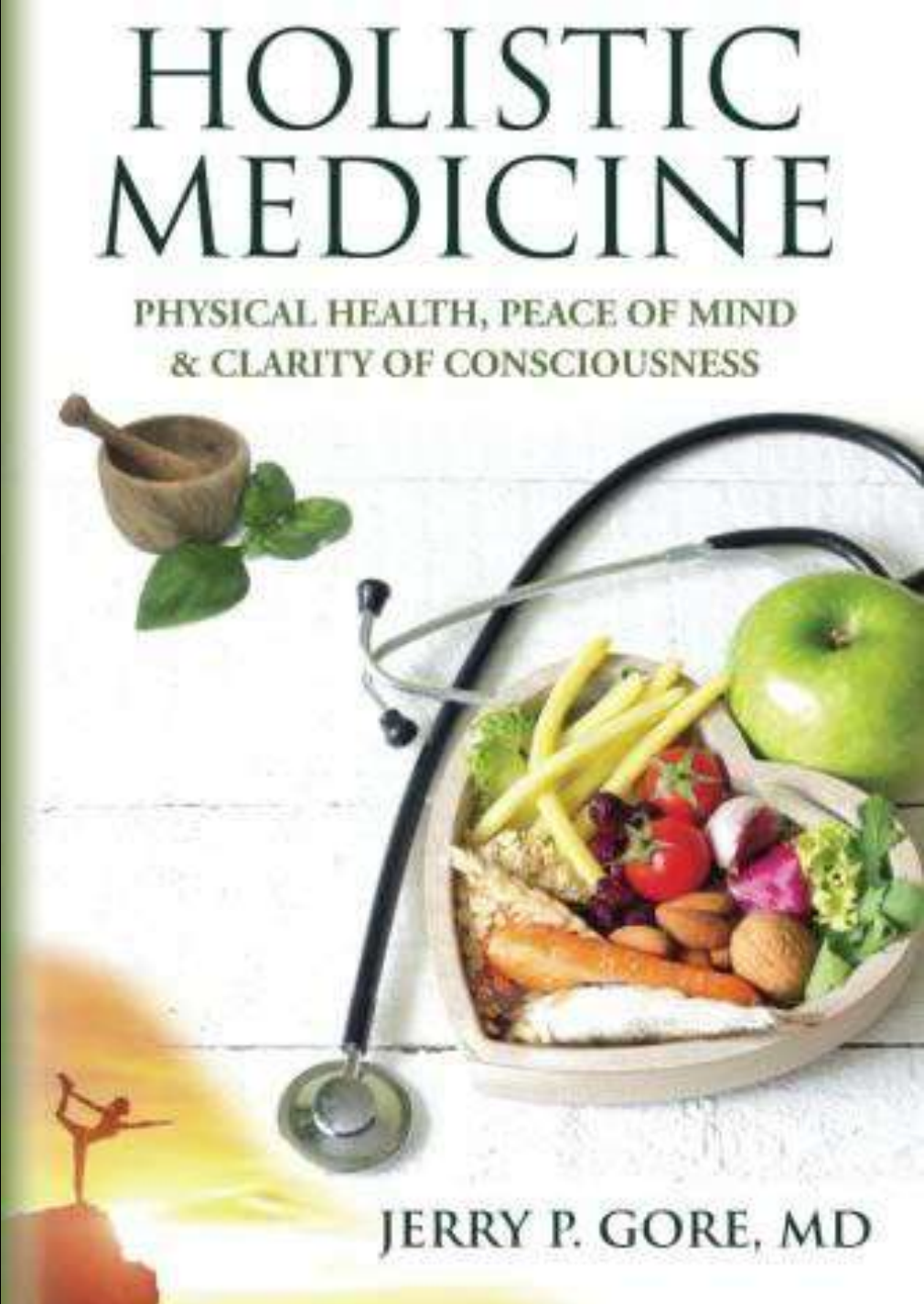
te Guide To Self Hypnosis

e This App

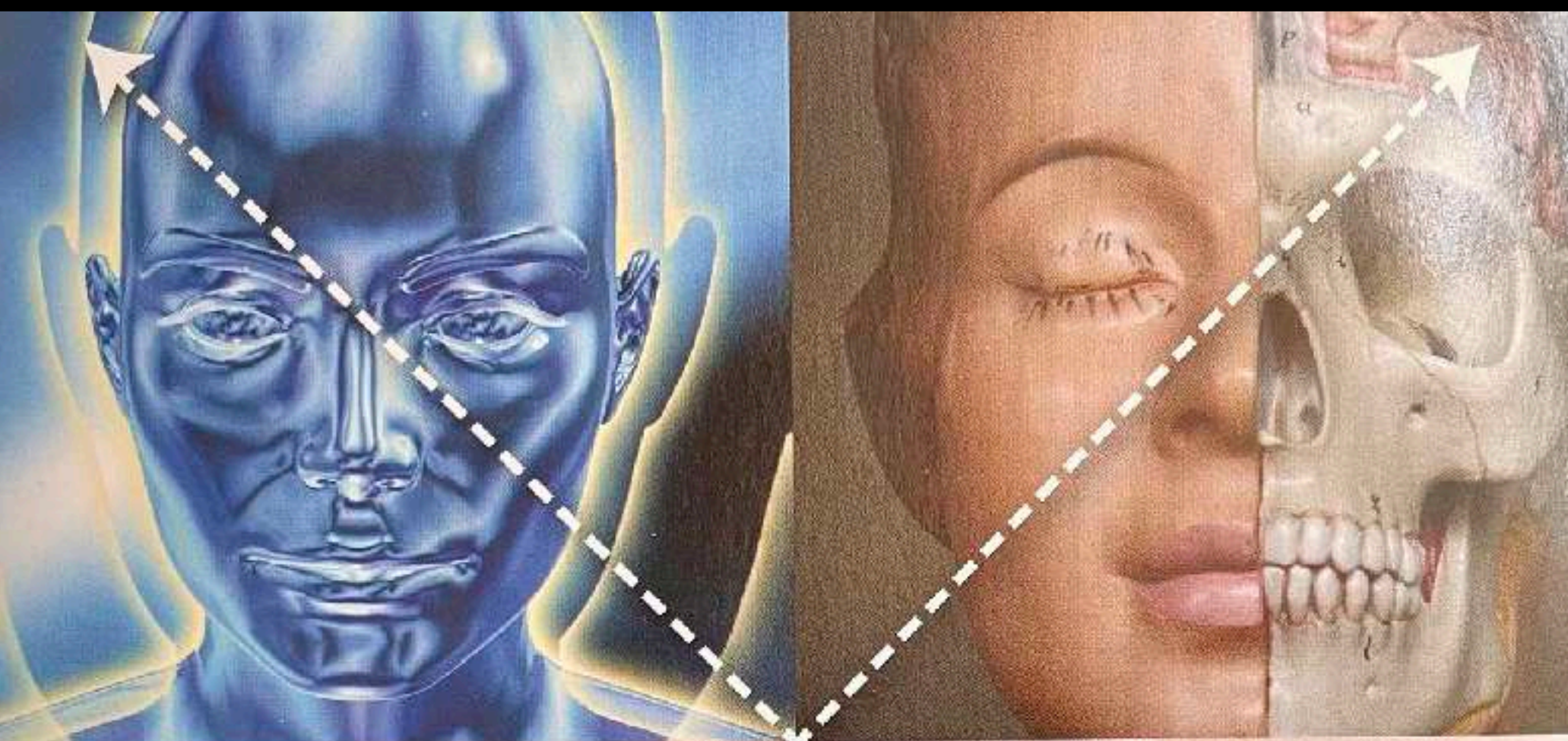
Author



Holisztikus medicina



Integrál medicina



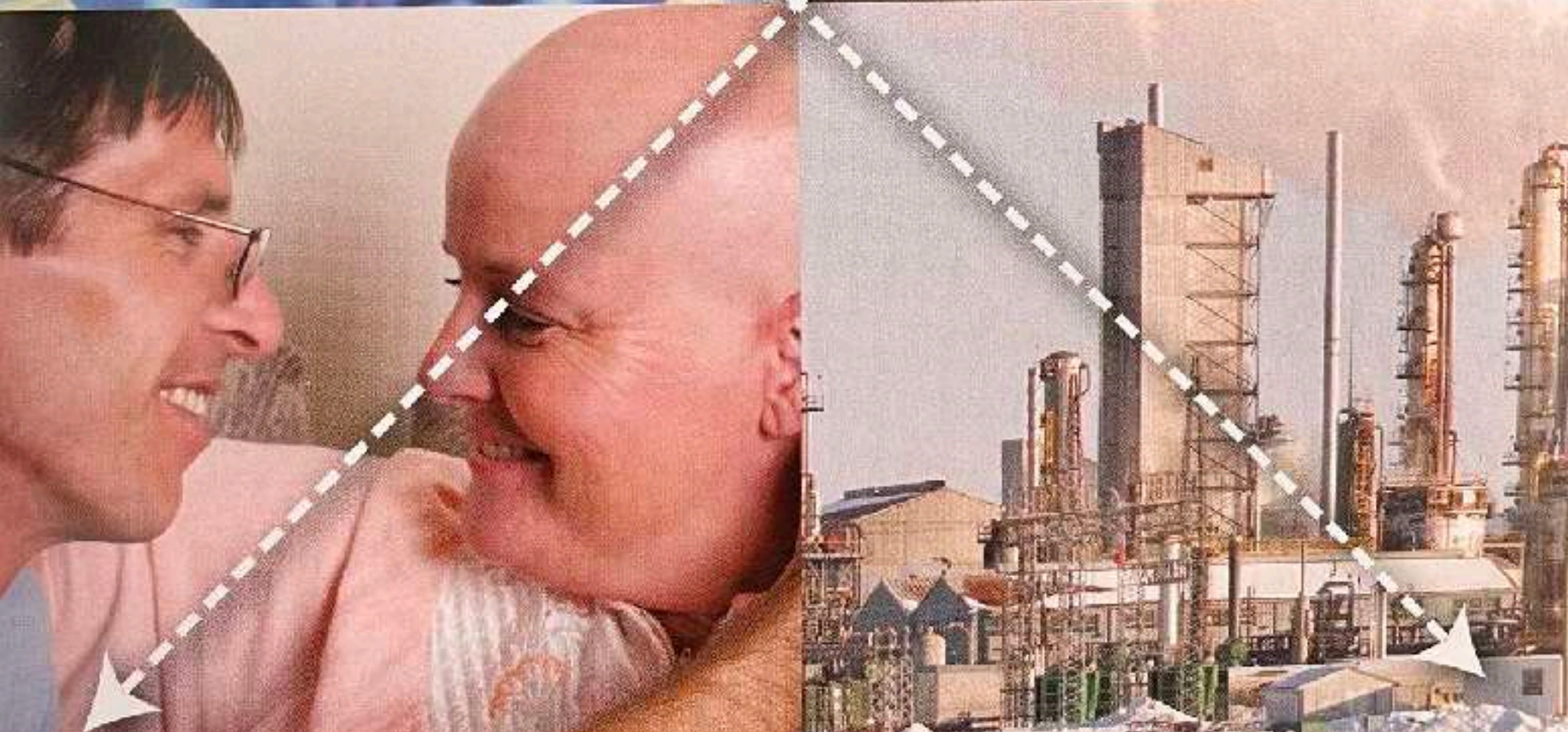
Komplementer gyógyászat

érzelmek
attitűdök
imagináció
vizualizációk

Hagyományos gyógyászat

sebészet
gyógyszerek
gyógyszeres kezelés
viselkedésmódosítás

ÉN / AZ
MI / AZOK



Kulturális nézetek

csoportértékek
kulturális előítéletek
a betegség jelentése
támogató csoportok

Társadalmi rendszer

gazdasági tényezők
biztosítás
egészségügyi szabályzatok
társadalmi ellátórendszer

AZ EGÉSZSÉGÜGY BETEGSÉGE ÉS GYÓGYULÁSA



DR BUDA LÁSZLÓ

B

Konvencionális, biomedikális modellre épülő egészségügyi rendszer



Legfőbb vívmányok

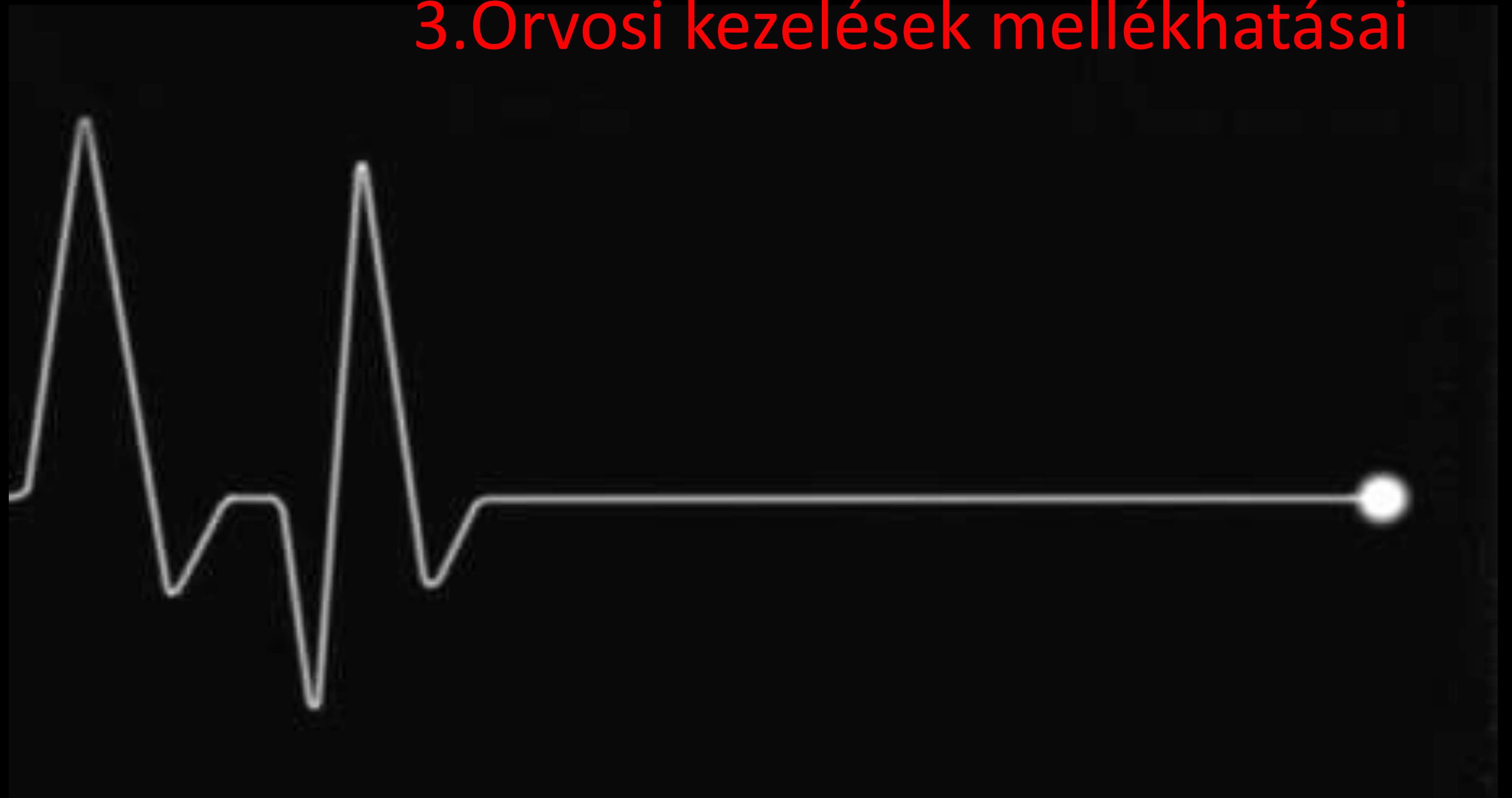
- fertőző betegségek (részbeni) leküzdése, nagy járványok megfékezése
- várható átlagos élettartam emelése
- műszeres és képalkotó diagnosztika
- életmentő beavatkozások, akut betegségek kezelése
- gyógyszeres kezelések
- műtéti technológiák
- “evidence-based” eljárások, tudományos kontroll

Árnyoldalak

1.Szív-érrendszeri betegségek

2.Daganatok

3.Orvosi kezelések mellékhatásai





70%

20%

9/10 – NE LEGYÉL ORVOS!





Az egészségügyi rendszer “betegségei” I.

- “mainstream-betegség”
- mennyiségi terhelés, időnyomás, “futószalag-rendszer”
- személytelenség, elidegenedés
- frusztrált, fáradt, túlterhelt személyzet
- nyomasztó “díszletek”, lehangoló körülmények

Az egészségügyi rendszer “betegségei” II.

- diagnosztikus és terápiás sablonok és protokollok
- érdemi DIA-GNÓZIS hiánya
- gyógyszeres kezelések, gyógyszerfüggőség
- műtéti kezelések
- iatrogén ártalmak és kórházi fertőzések
- szűrővizsgálatok



Egy fiatalember levele

TEST ÉS LÉLEK KAPCSOLATA



DR BUDA LÁSZLÓ

B

Az emberi test

- magasan fejlett, komplex biomechanikai gépezet
- speciális ökoszisztéma (mikrobiom elmélet)
- gondolkodó-érző rendszer (neuropeptid elmélet, pszicho-neuro-endokrino-immunológia)
- energiafolyam-mintázat (állandó cserélődés, áramlás mellett relatív állandóság)
- pszichénk tudattalan részének “megtestesülése”
- élet-krónika (“biológiánk a biográfiánk”)
- a lélek “temploma”, “3D printje”
- egy “inkarnációnk” a sok közül...



Elgondolkodtató jelenségek

- placebo és nocebo hatás
- módosult tudatállapotok és testi jelenségek
- multiplex személyiségzavar és testi tünetek
- “csodás” gyógyulások

Test – Agy – Elme – Lélek

- a test és az agy viszonya
- az agy és az elme viszonya (TV)
- az elme és a lélek viszonya



A test és a lélek kapcsolatának felfedezése

1. A gondolkodás útja:

TESTSZIMBOLIKA

2. A képzelet útja:

RELAXÁCIÓ ÉS VIZUALIZÁCIÓ

3. A test mozgatásának útja

SZOMATOPSZICHOTERÁPIA ÉS BODYWORK

4. A kommunikáció útja:

EXTERNALIZÁCIÓ ÉS KONKRETIZÁCIÓ



Testszimbolika



Rüdiger Dahlke



Kurt Tepperwein



Deb Shapiro

Biológiai immunrendszerünk

	alulműködés	túlműködés
külső	fertőzés	allergia
belső	daganat	autoimmun

Pszichés immunrendszerünk

	alulműködés	túlműködés
külső	befolyásolhatóság, alárendelőds	ingerlékenység, ellenségesség
belső	aggodalmaskodás, neheztelés	önutálat, önszabotázs

Relaxáció és vizualizáció



Johannes Heinrich Schultz



Carl & Stephanie Simonton

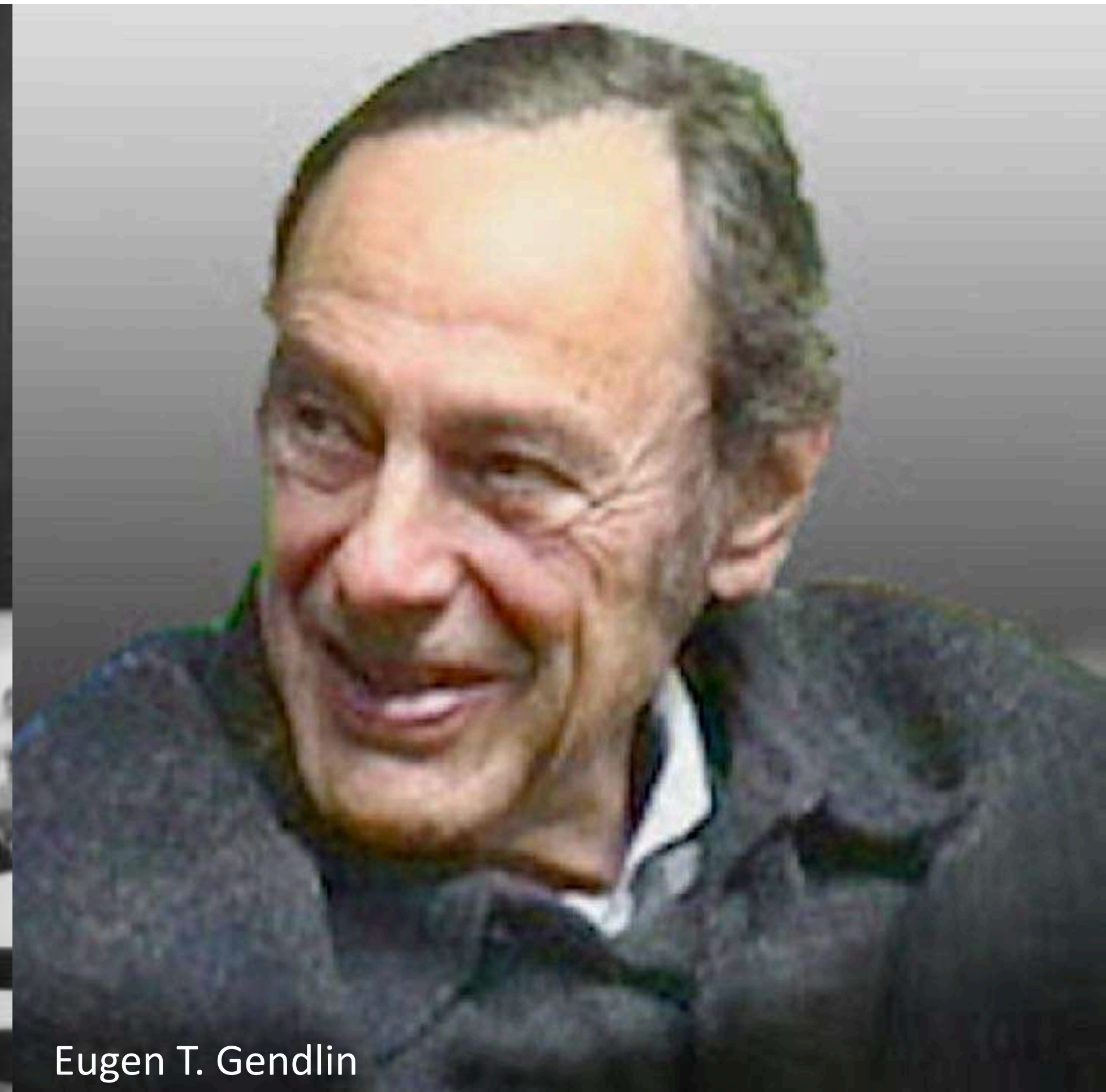
Szomato-pszichoterápia, “bodywork”, fókuszolás



Wilhelm Reich



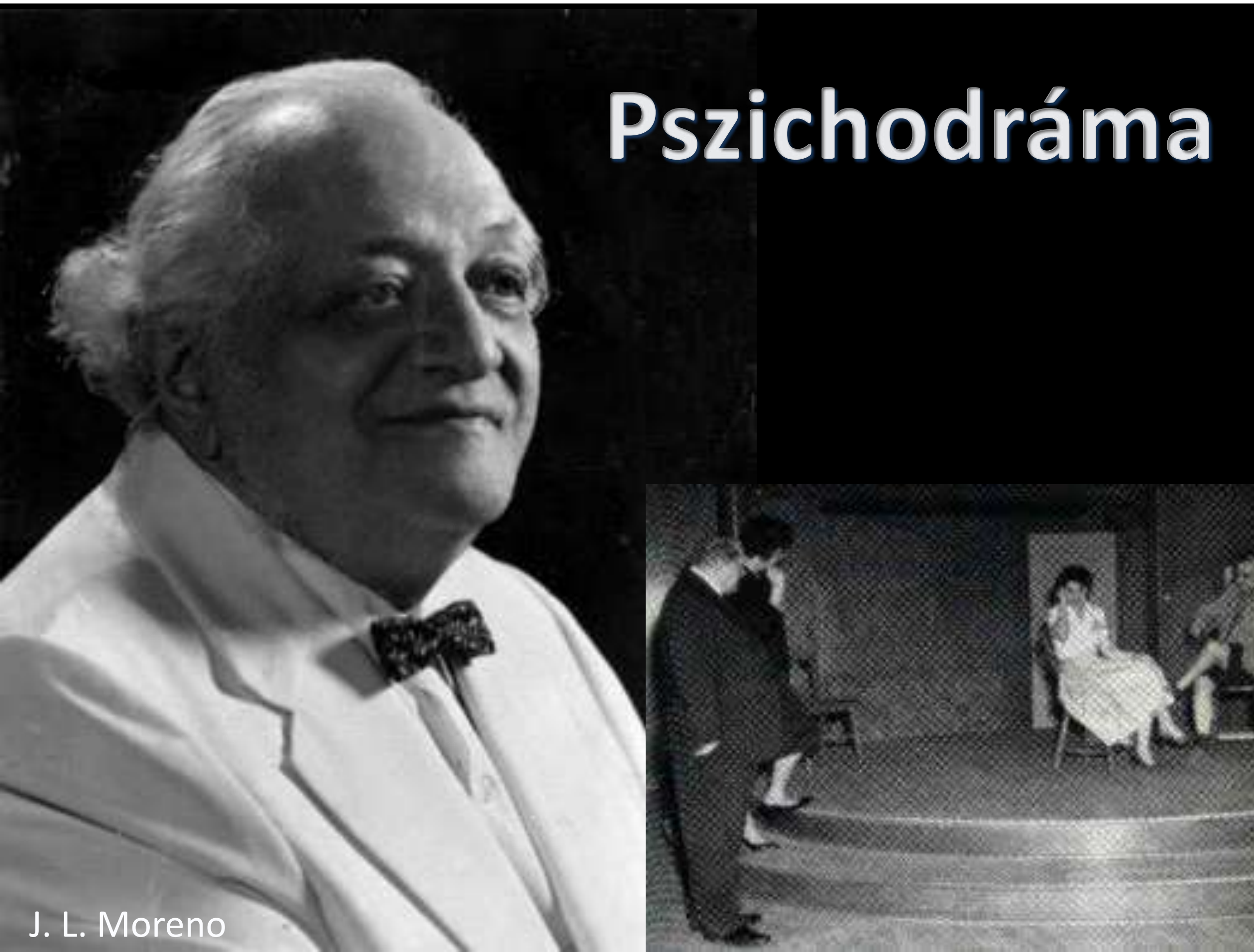
Alexander Lowen



Eugen T. Gendlin

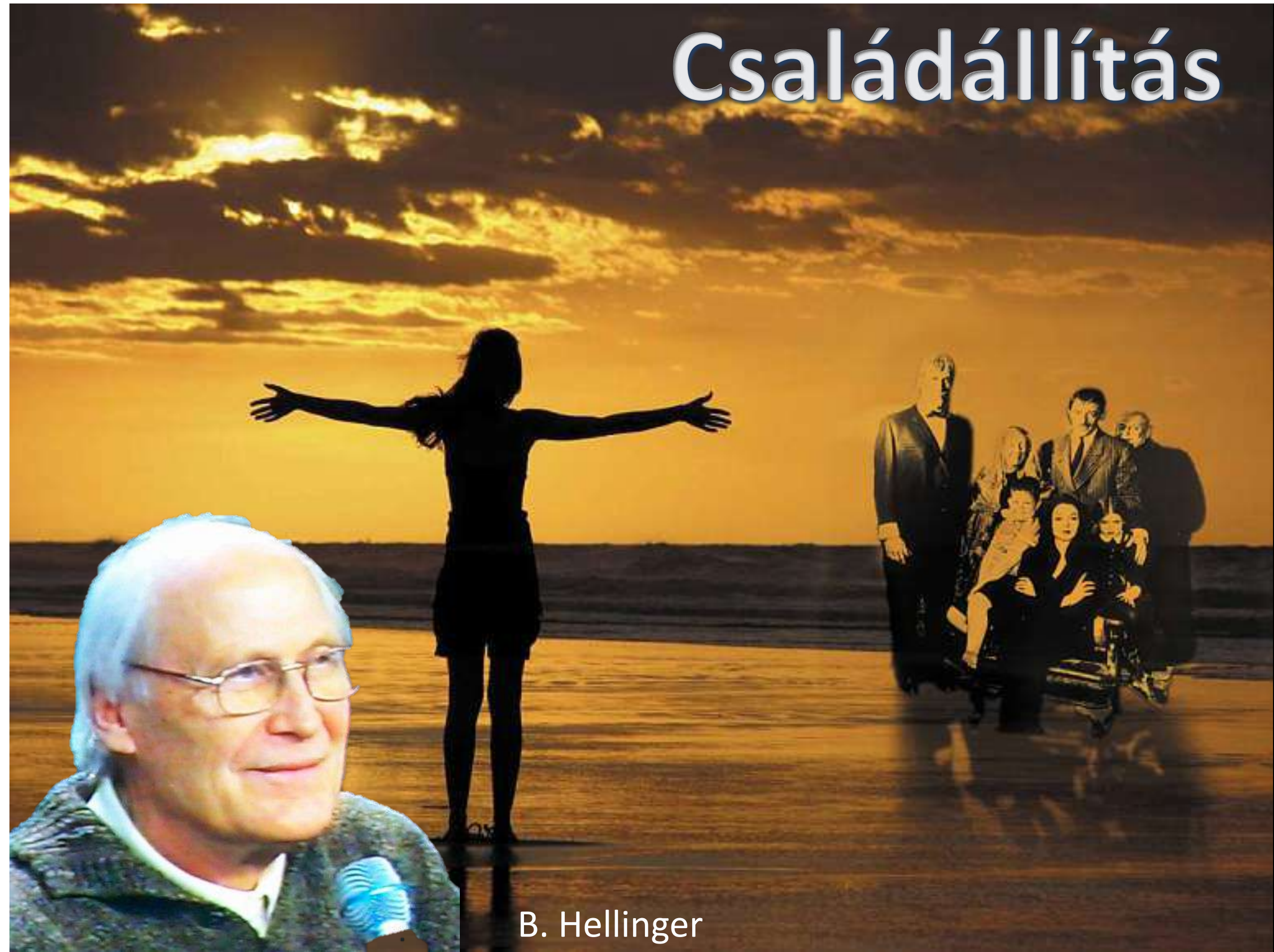
Externalizáció és konkretizáció

Pszichodráma



J. L. Moreno

Családállítás



B. Hellinger

A test és lélek kapcsolata I.

Testünk alapvetően energiatermészetű, és mint ilyen, egy intelligens mező által irányítottan, összerendezetten, sajátos mintázatokat generálva és ismételve működik. A fogantatás pillanatától a halál pillanatáig ez az intelligencia áthatja, alakítja, egyben tartja.

A test és lélek kapcsolata II.

Testünk minden alkotórésze, sejtje intelligens, tudattal bíró individuum, és egyszerre egy csodás rendben együttműködő közösség is.

Mindaz, ami a testünkben zajlik, lelki folyamatainkkal a lehető legszorosabb kapcsolatban van, gyakorlatilag a test a tudat háromdimenziós kivetülése.

A test és lélek kapcsolata II.

Testünk nagyrészt tudattalanul tevékenykedik, sőt, bizonyos értelemben a test maga a tudattalan, hiszen itt őrződnek elfeledett emlékeink, ösztöneink, vágyaink, tetterőnk, itt hullámszanak érzelmeink, ebben a rendszerben szerveződnek gondolataink, s mindeme működéseknak csupán egy töredéke tudatosul bennünk.

A test és lélek kapcsolata IV.

Testünk képes arra, hogy múltbeli fájdalmas emlékek, élmények és a hozzájuk kapcsolódó félelmek energiamintázatait összesűrítve elraktározza, egyfajta védelmi pajzsként megőrizze, ily módon automatizálva az elkerülés folyamatát. Mindez saját érdekünkben, de sokszor akaratunk ellenére történik.

A test és lélek kapcsolata V.

A testi tünetek felfoghatók üzenetként is, melyek visszafejtésével eljuthatunk tudattalanba süllyedt, elfelejtett, elfojtott, fel nem oldott, el nem engedett – de lelki fejlődésünk szempontjából lényeges – emlékeinkhez, fájdalmainkhoz, félelmeinkhez.

A TEST ÜZENETEINEK MEGFEJTÉSE ÉS A TESTTEL VALÓ PÁRBESZÉD



DR BUDA LÁSZLÓ



A testünkkel való kapcsolatunk (éretlen)

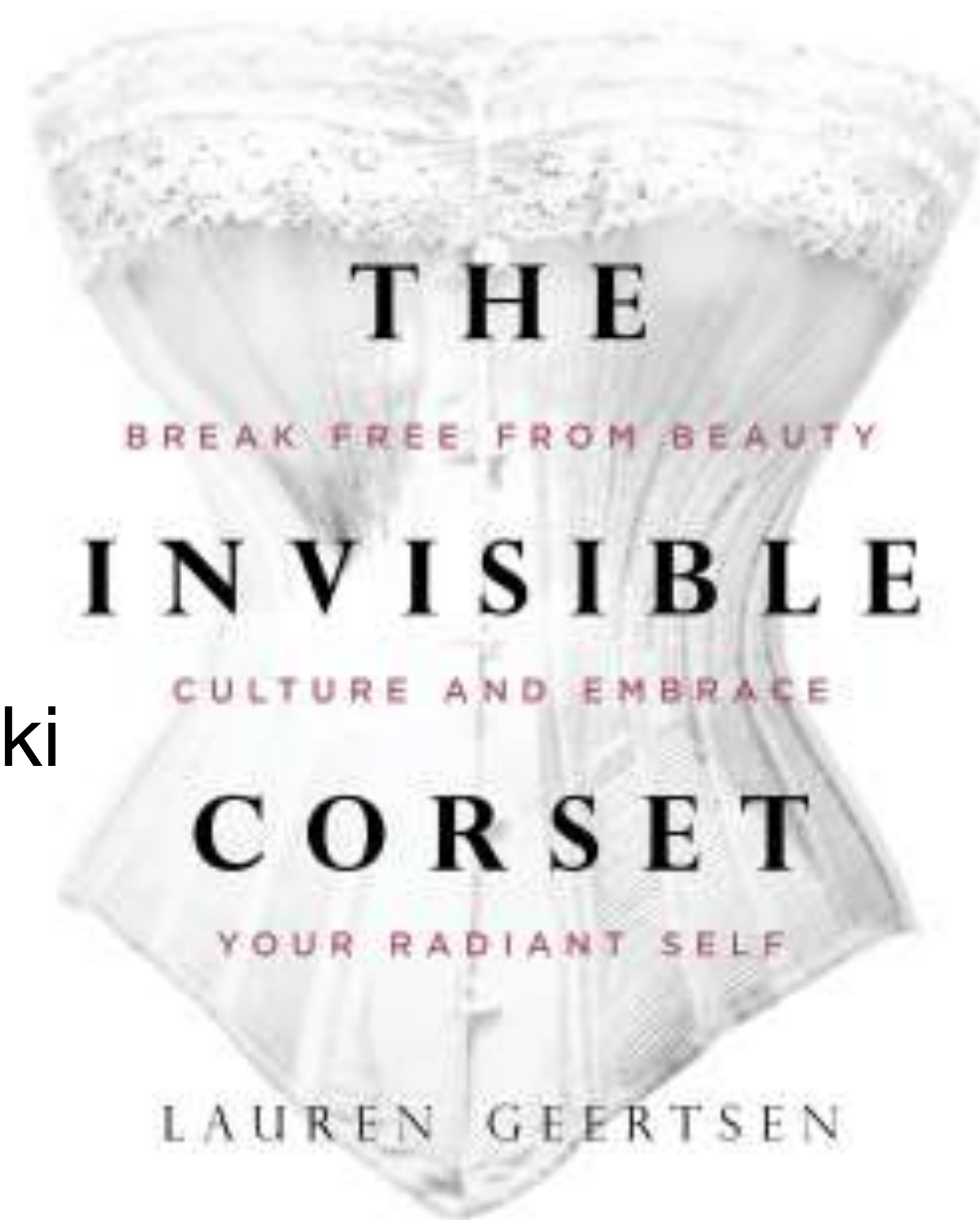
- elidegenedés...
- rejtegetés vs. mutogatás?
- sanyargatás vs. kényeztetés?

A testünkkel való kapcsolatunk (érett)

- “szomatikus önbizalom”
- tisztelettel, gondoskodó, “baráti” viszony
- minél teljesebb önelfogadás és egészséges önszeretet

A testünkkel való kapcsolatunk: birtoklás vagy partnerség?

- automata gép vagy “lélektárs”
- kontrollálni azt vagy kommunikálni vele
- használni azt vagy szövetségben lenni vele
- külső normákhoz igazítani azt vagy szabadságot adni neki



A test üzeneteinek megfejtése

- testszimbolikai megközelítés
- “háború” helyett “békés tárgyalások”
- a betegség okainak és céljainak felismerése
- a testtel való gyógyító kommunikáció

A testünkkel való kapcsolatunk újrafelfedezése

“Az első kivetített találkozás a testemmel – katartikus élmény volt, könnyeket csalt a szemembe. Csak álltam ott vele szemben és mérhetetlen hálát és szeretetet éreztem. Érdekes volt, hogy erősnek, egészségesnek, fényesnek, szelídnek és tökéletesnek láttam a testemet. Lassan közelítettem hozzá, finom kis mozdulatokkal... szinte, csak azt soroltam, mit köszönök neki és miért kérek bocsánatot... csodálatos, kegyelmi állapot volt, meglátni azt a testet, ami most a templomomként van itt velem.”

Testszimbolikai elemzés I.

A TESTRÉS

- Mely testrésze(i)m érintett(ek)?
- Ezek hol helyezkednek el, mit árul el az oldaliságuk, a topográfiájuk?
- Milyen funkciót töltenek be a testben? Mi lehet ennek a funkciónak a lelki megfelelője?
- Hogy nézhet ki a folyamat? Milyen formákat képzelek oda? Milyen állagúnak gondolom az érintett szervet? (Szilárd? Lágú? Folyékony?)

Fájdalom területek és lehetséges okok:

Nyak:

A kérdés más oldalról való meglátásának elutasítása. Makacsság, rugalmatlanság.

Vállak:

Képességünk a tapasztalataink vidám megélésére az életben. A hozzáállásunkkal tesszük teherre az életet.

Gerinc:

Az élet támogatását jelenti.

Felső: Ézelmi támogatás hiánya. Szeretletlenség érzése. Szeretet visszafartása.

Középső: Büntudat. A múltban ragadás, "Szálly le rólam"

Alsó: Félelem a pénztől. Anyagi támogatás hiánya.

Könyök:

Az irányváltoztatást és az új tapasztalatok elfogadását jelenti.

Csukló:

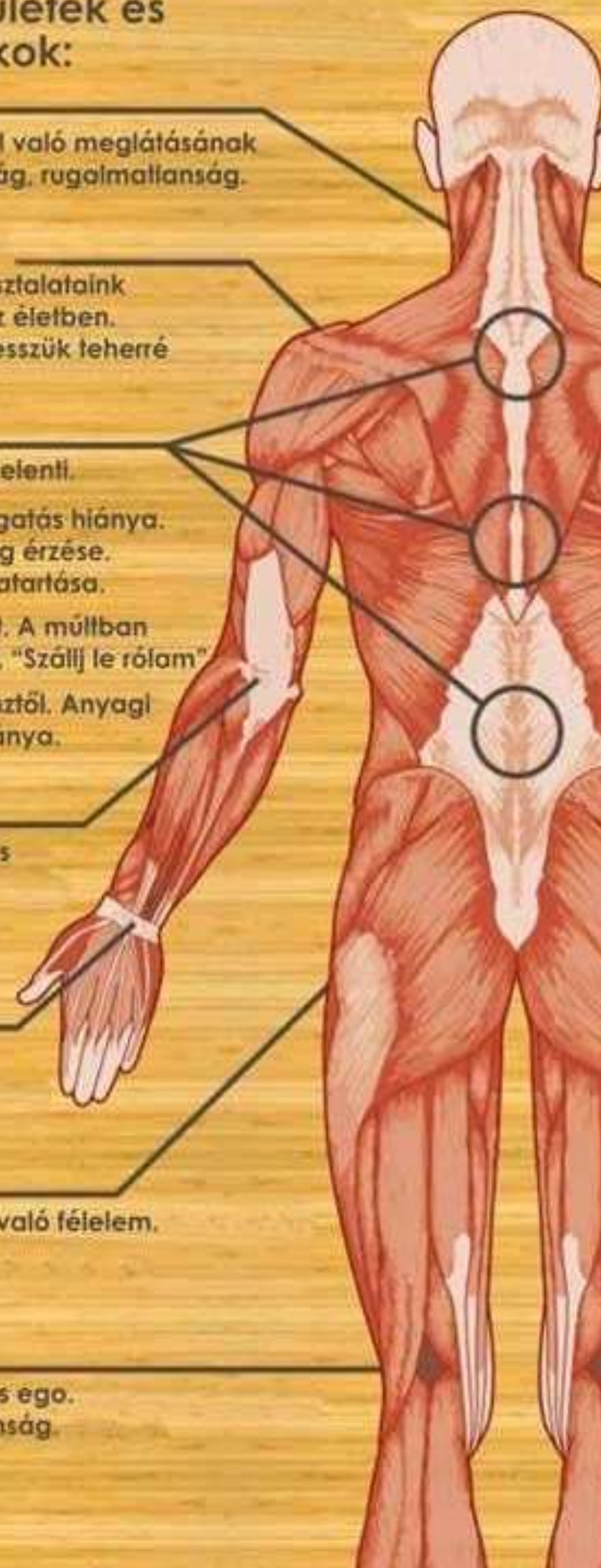
A mozgást és a nyugalmat jelenti.

Csípő:

A fontos döntésektől való félelem. Semmi előrelépés.

Térd:

Makacs büszkeség és ego. Félelem. Rugalmatlanság.



Testszimbolikai elemzés II.

A JELENSÉG TERMÉSZETE

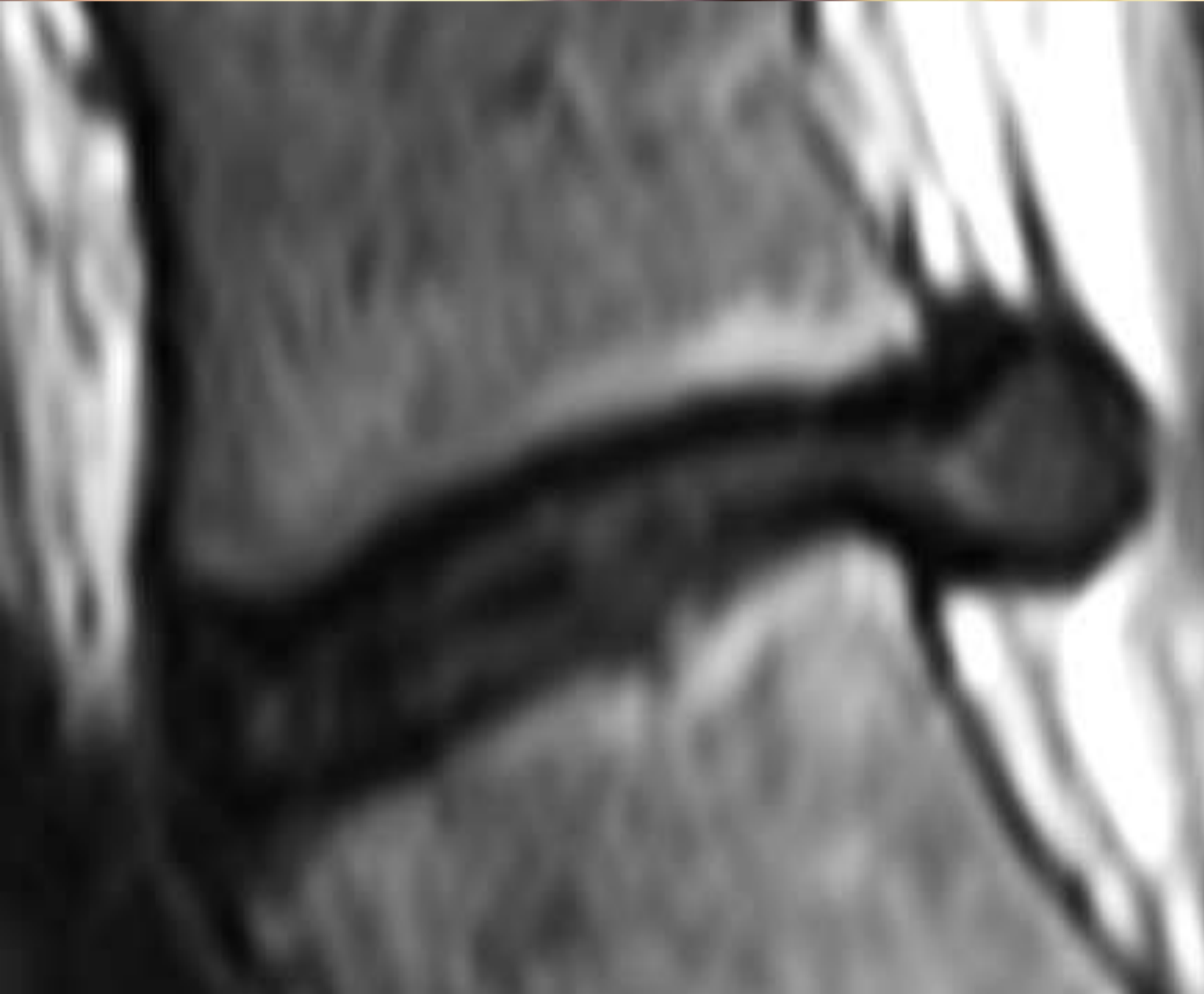
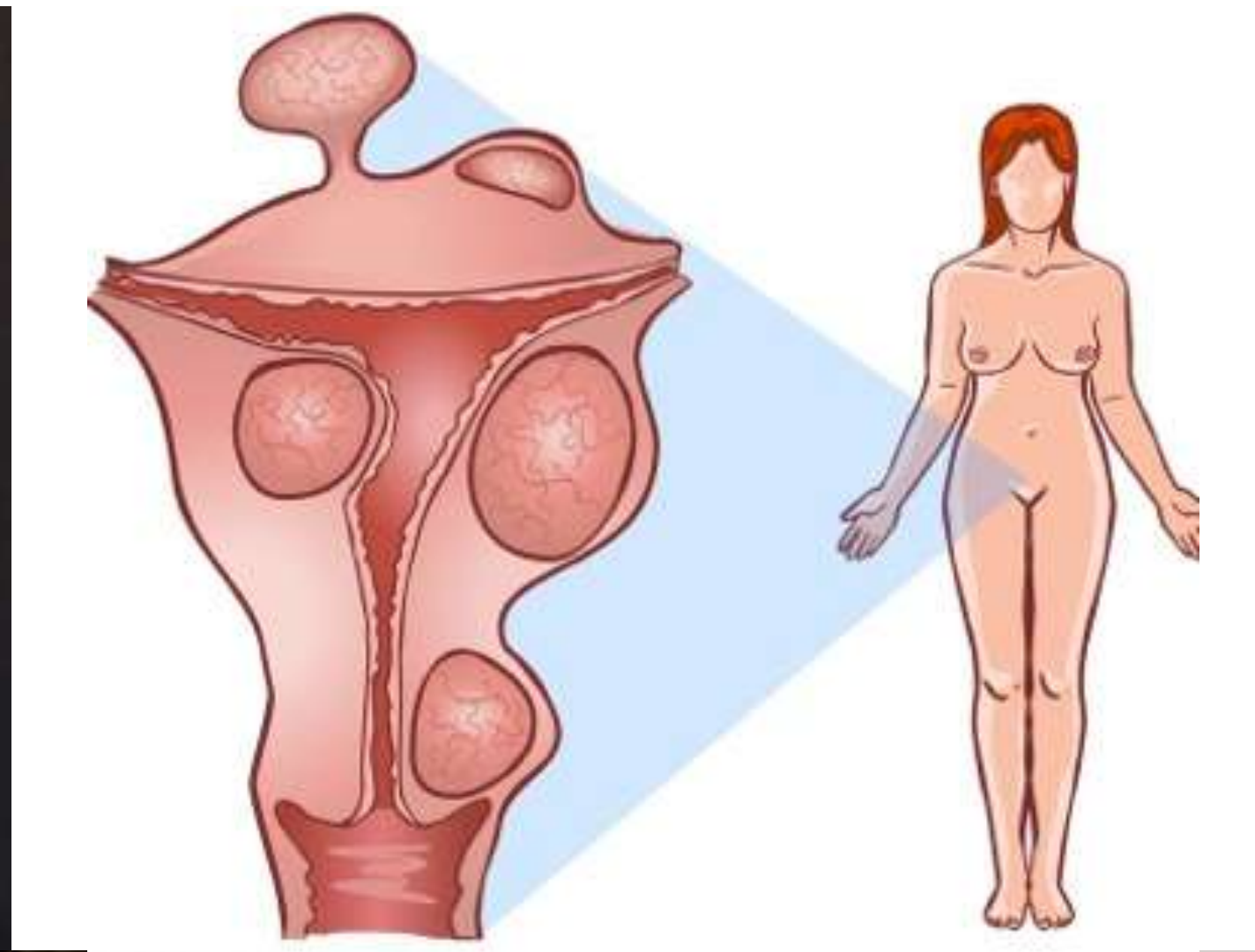
- Mi történt? Hogyan jelenik meg a zavaró folyamat? (Gyulladás, fájdalom, elmozdulás, csikarás, viszketés, duzzadás, daganat, sorvadás stb.)
- Mi lehet ennek a folyamatnak a lelki megfelelője?

Egy testrész	Jelentése
begyulladhat	Szellemi-lelki szinten akut terhelés van jelen.
elgennyesedhet	Valami idegen hatolt a szervezetbe, amit el kellene távolítani. (szellemi-lelki szinten is)
Feszülhet, rándulhat (szakadhat, törhet)	Túlzott igénybevételről van szó, amit meg kell szüntetni.
kificamodhat	Szellemi-lelki téren nincs valami rendben, valamit helyre kell igazítani. Ez igaz lehet egy adott szituációra is.
elgyengülhet	Gyakorolni, erősíteni, támogatni kell valamit, hiszen csak akkor tudok megfelelni a követelményeknek.
működésében	Fel kell tennem a kérdést: Mi zavar engem a valóságban? Hogy tudnám helyreállítani a rendet?
viszkethet, vagy éghet	Meg kell kérdeznem önmagamtól: Mi égeti a valóságban a bőrömet, mi az, ami viszket, hogy rákényszerítsen a vele való törődésre?
beszűkülhet	Mi szűkít be engem, miképp tudnám e tudati beszűkülést elhárítani?
kitágulhat	Milyen téren mentem túl messzire, mit feszítettem túl vagy vettem túlságosan igénybe?

Testszimbolikai elemzés III.

VISZONYOM A JELENSÉGHEZ

- Mi jut eszembe erről az egészről? Mire asszociálok, ha egy kicsit belegondolok a témába? Milyen szavak, képek, esetleg emlékek bukkannak elő a tudatomból?
- Mit érzek a jelenség kapcsán? (Harag, értetlenség, tehetetlenség, szomorúság, csalódás, elégtétel, közöny stb.) Ezek az érzések honnan ismerősek? Kihez, mihez kötnek hasonló érzések?



Testszimbolikai elemzés IV.

A JELENSÉG HATÁSAI, KÖVETKEZMÉNYEI, JÁRULÉKOS ELŐNYEI

- Mitől foszt meg engem ez a jelenség? Mit nem tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal? Elképzelhető-e, hogy valamiképp szükségem volt erre?
- Mire kényszerít engem ez a jelenség? Mit tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal? Elképzelhető-e, hogy valamiképp szükségem volt erre?



Testszimbolikai elemzés V.

ÉLETSZÖVETI BEÁGYAZOTTSÁG

- Mi jellemző az aktuális élethelyzetemre? Van-e valami beszédes összefüggés a jelenlegi szituáció és a zavaró jelenség közt?
 - Történt-e bármilyen jelentősebb esemény az elmúlt fél-másfél év során, amely megingathatta a lelki egyensúlyomat? Kapcsolatba tudom-e ezt hozni a tüneteimmel?
 - Gyermekkori történetem tartalmaz-e hasonló motívumokat?
 - Családi, generációs történetem tartalmaz-e hasonló motívumokat?
- (Az utolsó két kérdést jóval könnyebb szakember segítségével felderíteni.)

A betegségek 4 rétege

most	tüneti kép
nemrégén (betegségtől függő)	kiváltó környezet, változás vagy “pohárbetelés”
méhen belüli életszakasz, korai évek, gyermekkor	alapozó, érzékenyítő élménytömeg, bevésődések, azonosulások
?	genetikai prediszpozíció, veleszületett adottság, “örökölt sors”, “karma”

Minden betegségnek lelki oka van?

A SZOMATODRÁMA ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA



DR BUDA LÁSZLÓ

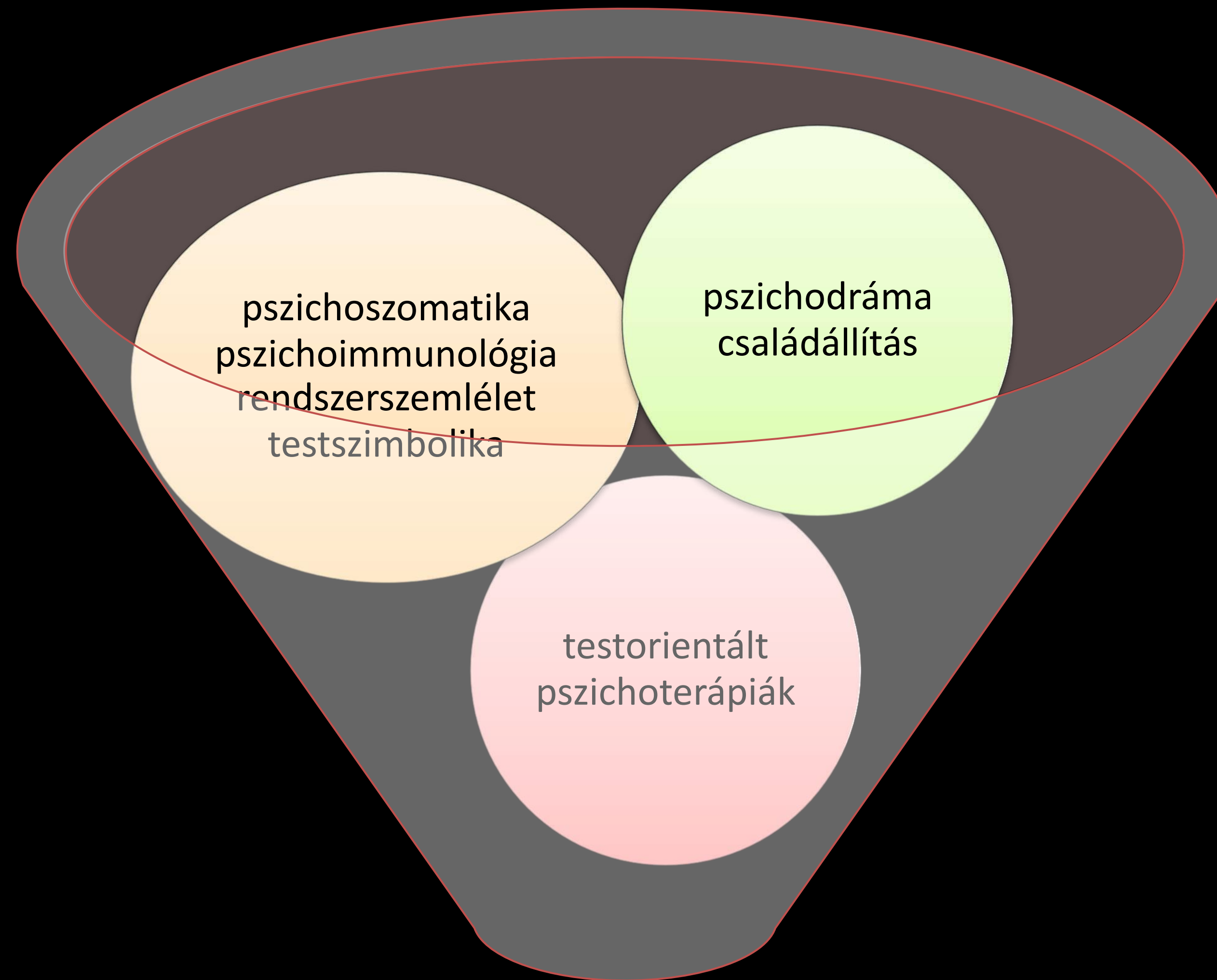
B

Egy korszerű gyógymód I.

- a testünket barátként, otthonos közegként, jóindulatú segítőként fogja fel;
- a test jelzéseit, a tünetek, panaszok, fájdalmak és betegségek szimbolikus üzeneteit képes megfejteni, és ami talán még fontosabb: segít átérezni, befogadni;
- a megértett üzenetekhez olyan érzelmi töltést tud társítani, ami lendületet ad a gyógyuláshoz szükséges lépések megtételéhez;
- tekintetbe veszi a személy élettörténetét és érzelmileg jelentős kapcsolatainak rendszerét;

Egy korszerű gyógymód II.

- használja a tudatosság és a képzelet teremtető erejét, valóságformáló potenciálját;
- lehetővé teszi testünk minden egyes sejtjének, alkotórészének pozitív érzelmekkel való elárasztását;
- a teljes körű felelősség felvállalását mozdítja elő, anélkül, hogy ez megterhelő vagy elkeserítő lenne, esetleg szégyenkezéssel töltene el;
- olyan hitrendszer segít kiépíteni, mely a folyamatos gyógyulás és az egyre emelkedő jóllét lelki programjait engedi „elhatalmasodni”.



szomatodráma

A SzomatoDráma

- nem orvosi beavatkozás
- nem pszichoterápia
- nem alternatív gyógyymód
- nem “bodywork”
- nem pszichodráma
- nem családállítás

A SzomatoDráma játék célja

- nem a fizikai tünetek kezelése,
- nem a lelki problémák megoldása,
- nem a „gyógyítás”,

hanem elsősorban

- a saját testünkkel kapcsolatos elidegenedés feloldása,
- a saját egészségünkért érzett felelősség elmélyítése,
- a mélyebb testi-lelki összefüggések felfedezése, a holisztikus öndiagnózis,
- a természetes öngyógyító folyamatok akadályainak felszámolása,
- belső konfliktusok feloldása, szükségtelen lelki terheink elengedése
- érzelmi és kapcsolati világunk harmonizálása,
- a testi-lelki harmónia, önelfogadás és önszeretet átélése.



A tünetek enyhülése
vagy megszűnése, a
betegségek gyógyulása
egyfajta természetes
következmény.

Bemelegítő gyakorlatok a szomatodrárázához

- “Kedves Testem...”
- “Kedves x testrészem...”
- “Kedves Betegségem...”
- Üres szék technikák
- Tárgyak használata
- Társak igénybe vétele

A SzomatoDráma játék alapelemei

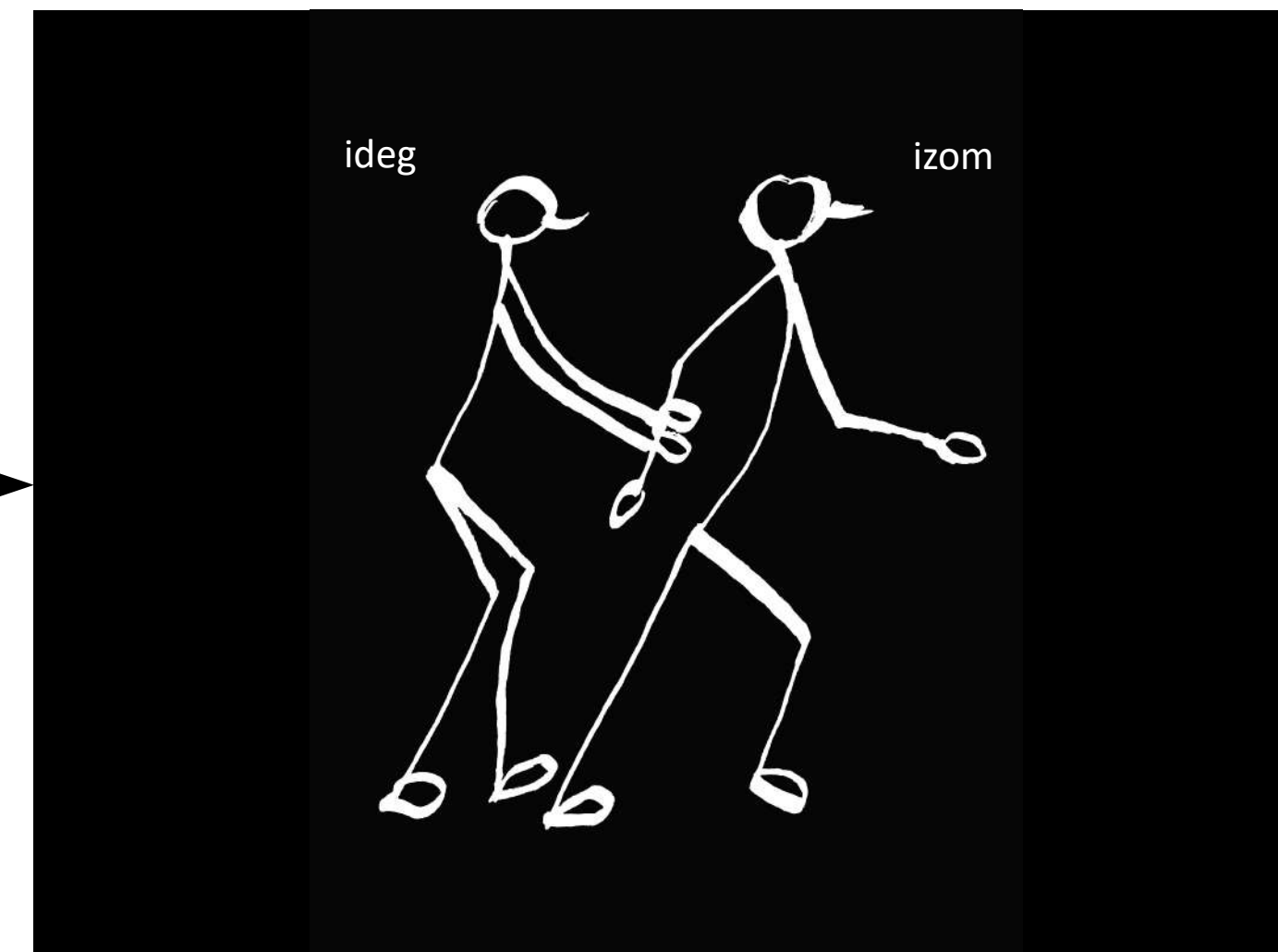
- Főszereplő – Vezető – Szereplők
- pszichológiai környezet
- fizikai környezet



A SzomatoDráma Játék felépítése

1. beszélgetés
2. felépítés
3. szemlélődés
4. informálódás
5. belépés
6. áramlás
7. konfliktusfeloldás
8. harmóniateremtés
9. köszönet kifejezés
10. visszajelzés

} szintátlépés



“Képviselési érzékelés”

“Nekem sokáig nehézséget okozott annak az elfogadása, hogy én egy szerepbe állva megérezem a megtestesített személy, testrész energiáját, és tudok rá reagálni, illetve meg tudom formálni. Hát itt sikerült, és ez nagy áttörés volt nekem! Ugyanis, ahogy a főszereplő beállított a pozícióba (két karommal a mellem előtt keresztben a vállaimat kellett megfognom és szorítanom), azonnal megéreztem a nyomást. Először a szívem kezdett iszonyatosan erősen dobogni, majd eleredtek a könnyeim. Annyira könnyeztem, hogy egy idő után már nem tudtam nyitva tartani a szememet, nem láttam szinte semmit. Egyre fáradtabb, instabilabb lettem, már állni is nehezemre esett. Párbeszéd zajlott a tüdő és a főszereplő között, és azt is éreztem, hogy a hangom is egyre elhalóbb. Izzadtam, de annyira, hogy a lábamon, hátamon, hasamon, még a hajamból is folyt a víz. Tudtam, mire lenne szükségem, de azt is, hogy ezt nem tudom elmondani. Amikor a főszereplő a szívet mellém tette, és egyszer csak lebontotta a karomat a vállamról, olyan felszabadító érzés lett úrrá rajtam, mintha a halálból menekültem volna meg. Újra tudtam lélegezni, elmúlt az izzadás.”

A leggyakoribb SzomatoDráma játék típusok

- “normál” játék
- alkati játék
- fedett játék
- pozitív játék
- rapid játék
- játék távollevő személy témájával



Veszélyek és kockázatok

- szokatlan érzelmi intenzitás, felkavarodás – megfelelő leülepedés nélkül
- intellektuális zűrzavar, értelmezhetetlen üzenetek, pl. “nagy gondok vannak velem”
- a tünetek átmeneti felerősödése, állapot-rosszabbodás
- egy szerepbe való “beleragadás”
- csodavárás, adekvát szakellátás mellőzése

	Családállítás	Pszichodráma	Szomatodráma
<i>a résztvevői pozíciók elnevezése</i>	Állításvezető – Témahozó – Képviselők – Nézők	Rendező – Protagonista – Antagonisták vagy Segédének – Nézők	a Játék Vezetője – Főszereplő – Szereplők
<i>a vezető dolga</i>	Irányító szerep: utasítások és alternatívák felajánlása	Irányító, rendező szerep: direktív, határozott utasítások (a Protagonista „forgatókönyvét” követve)	Szolgáló-kísérő szerep: bátorítás és visszafogás, ötletek és javaslatok felajánlása, tértartás, a folyamatra hagyatkozás
<i>a főszereplő mozgástere</i>	az állításvezető instrukciói és a Rend által kijelölt kereten belüli szabad mozgástér	a Rendező instrukcióinak való engedelmeskedés mellett szabad mozgástér	teljesen szabad mozgástér, melyet a Szereplők megnyilvánulásai és a Vezető instrukciói befolyásolhatnak
<i>a játszótársak legfőbb szerepe</i>	a képviseleti érzékelés	a Protagonista által előjátszott szerep megjelenítése, ismételése	a szerep intuitív érzékelése és kifejezésre jutattatása, áramlás a játék sodrásával
<i>a rendező elv</i>	előre definiált törvényszerűségek (összefoglalóan: a Rend)	a Protagonista világának belső szabályszerűségei	spontán, organikus rendeződés a harmónia és az egység felé

Dr. Buda László

A GYÓGYÍTÓ JÁTÉK VEZETÉSE



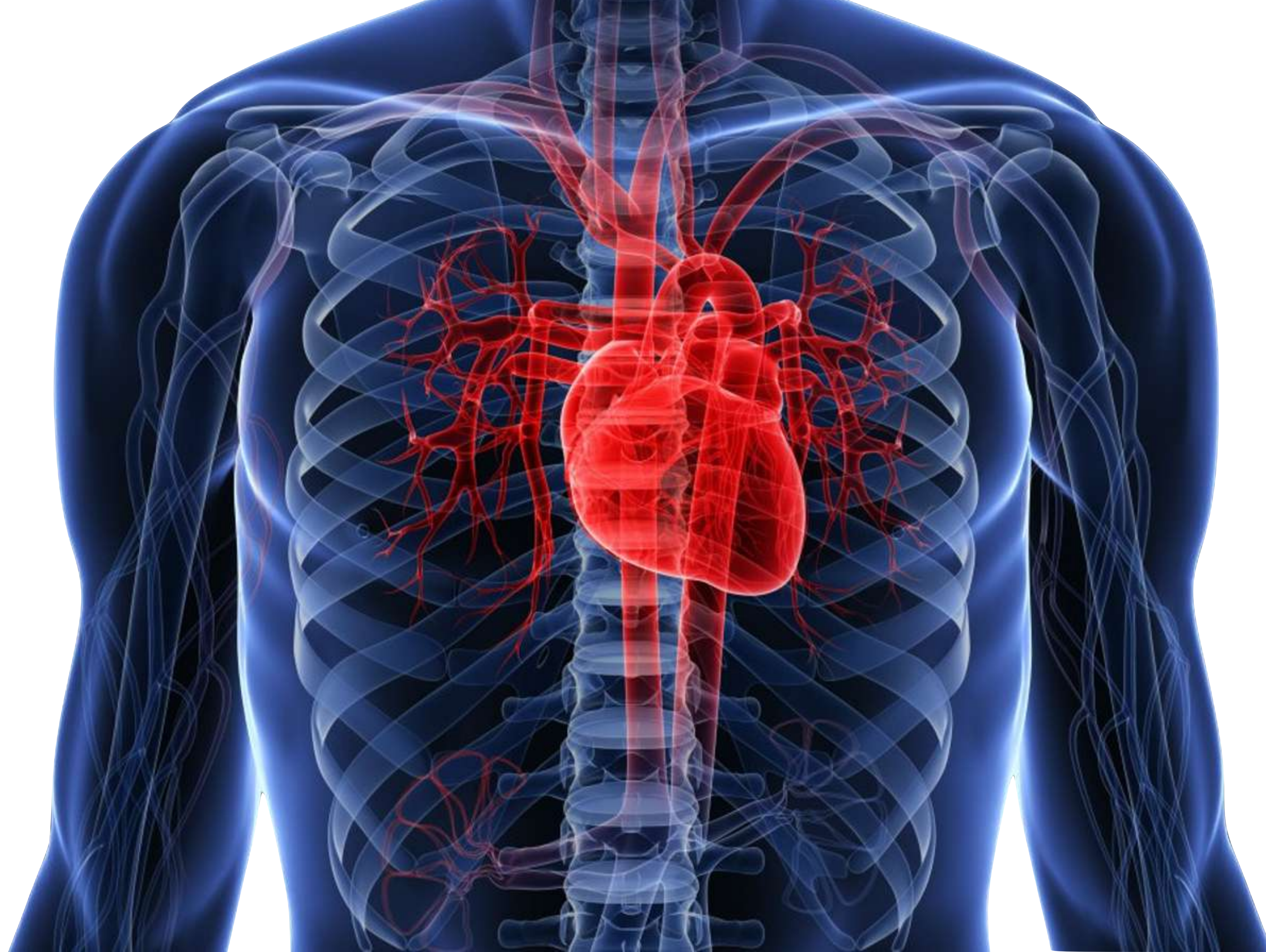
szomatodráma® a gyakorlatban

AZ EGÉSZSÉGES ÖNSZERETET JELENTŐSÉGE



DR BUDA LÁSZLÓ

B





A neurózis képlete

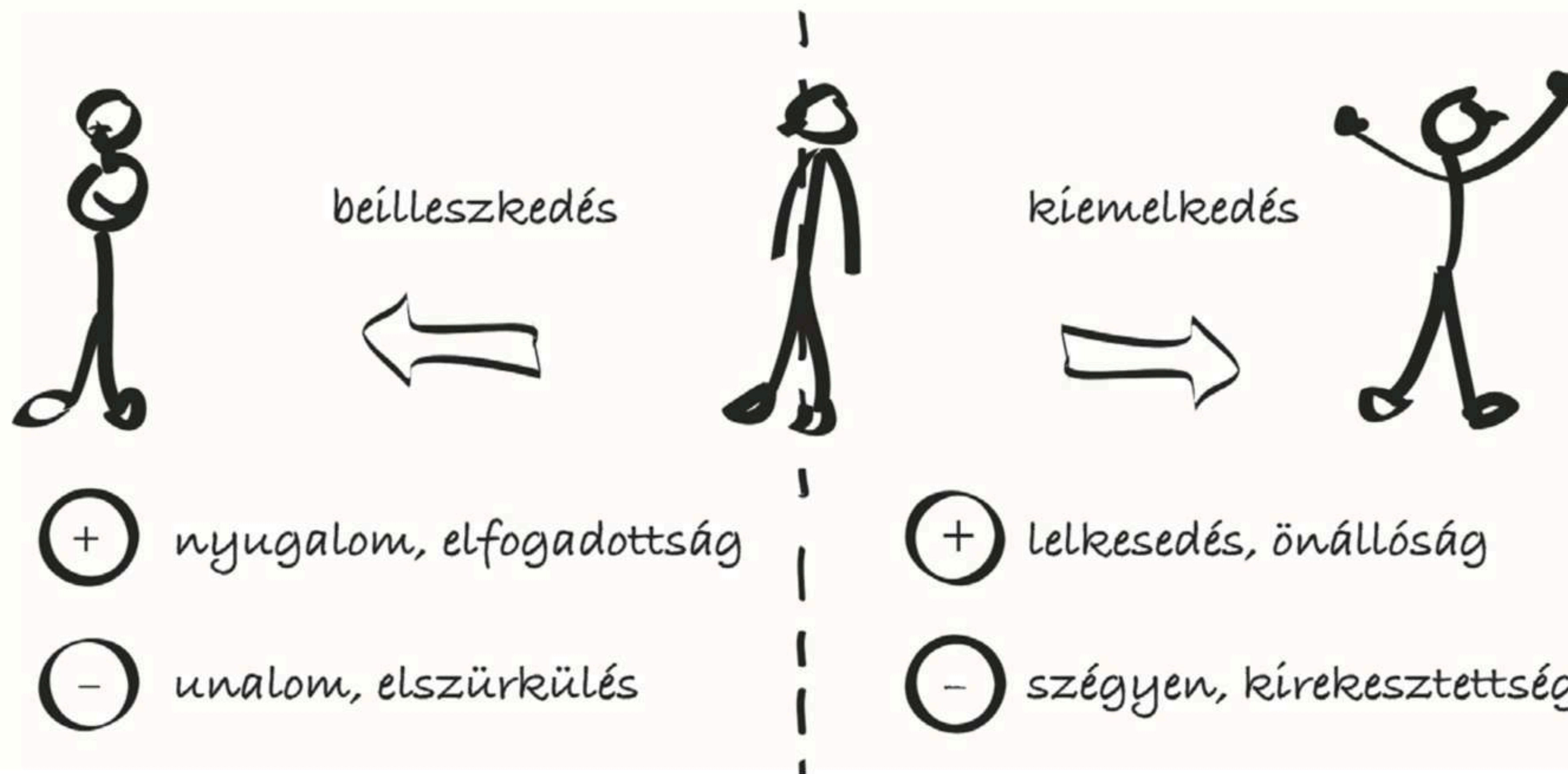
vagyok



kellene lennem

szorongás, megfelelési kényszer,
beilleszkedési igyekezet, önáltatás,
önsajnálát, aggodalmaskodás,
halogatás, hamis énkép,
testképzavar, önsorsrontó
magatartás, fundamentalizmus,
kényszeres aktivizmus,
bizalmatlanság, féltékenység,
depresszió, pánikzavarok, testi
megbetegedések, függőségek,
önpusztítás stb.

Beilleszkedjek? Kiemelkedjek?



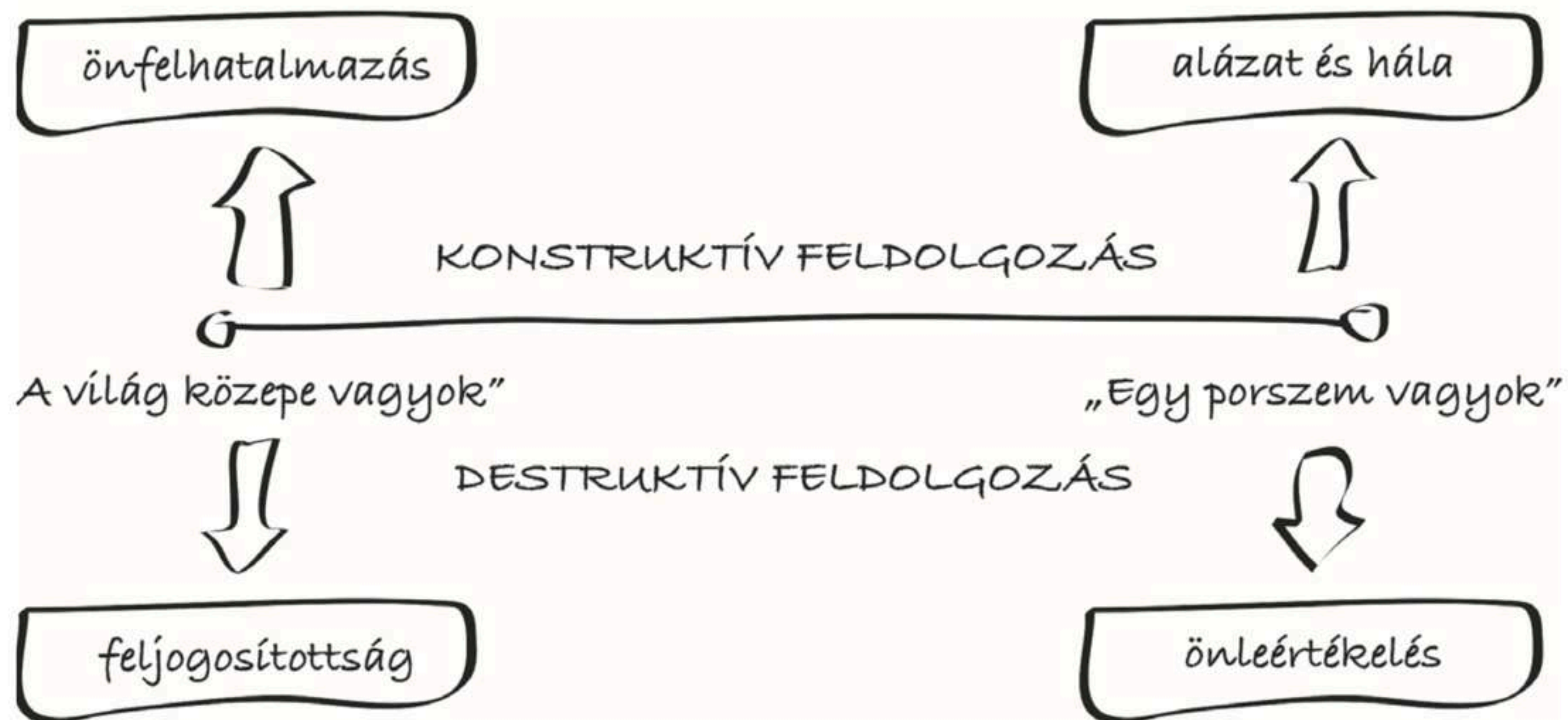
beilleszkedés

odatartozás

feladom magam

adom magam

Helyem a világban...



Az önelfogadás legfőbb akadályai

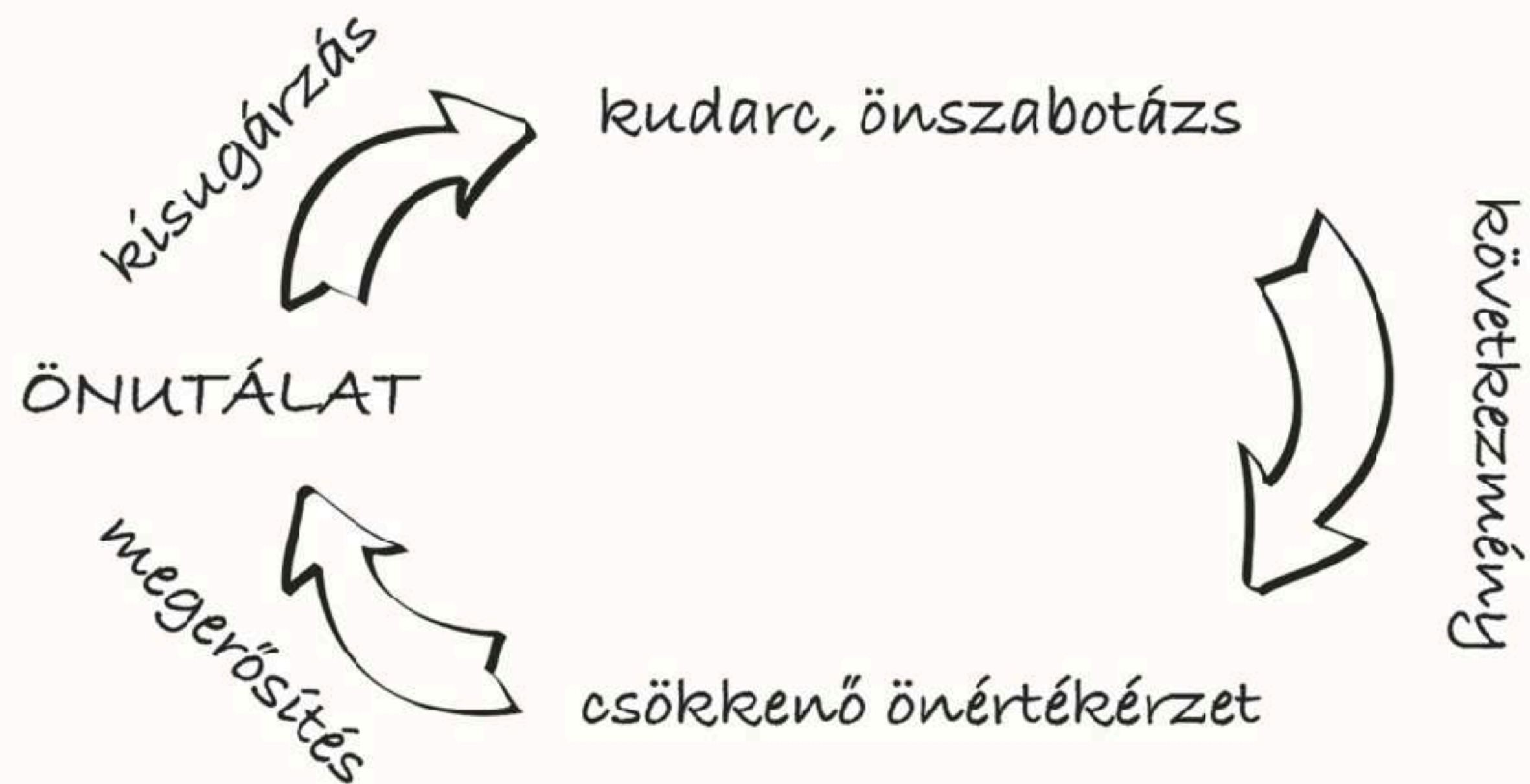
- szocializációs tanulás (kritikus visszajelzések)
- családi minta
- beilleszkedési igyekezet és szégyenérzet
- kortárs közösségi összehasonlítás
- információs környezet, média
- félelem az “úgymaradástól”, a motiváció elvesztésétől

Az egészséges önszeretet legfőbb akadályai

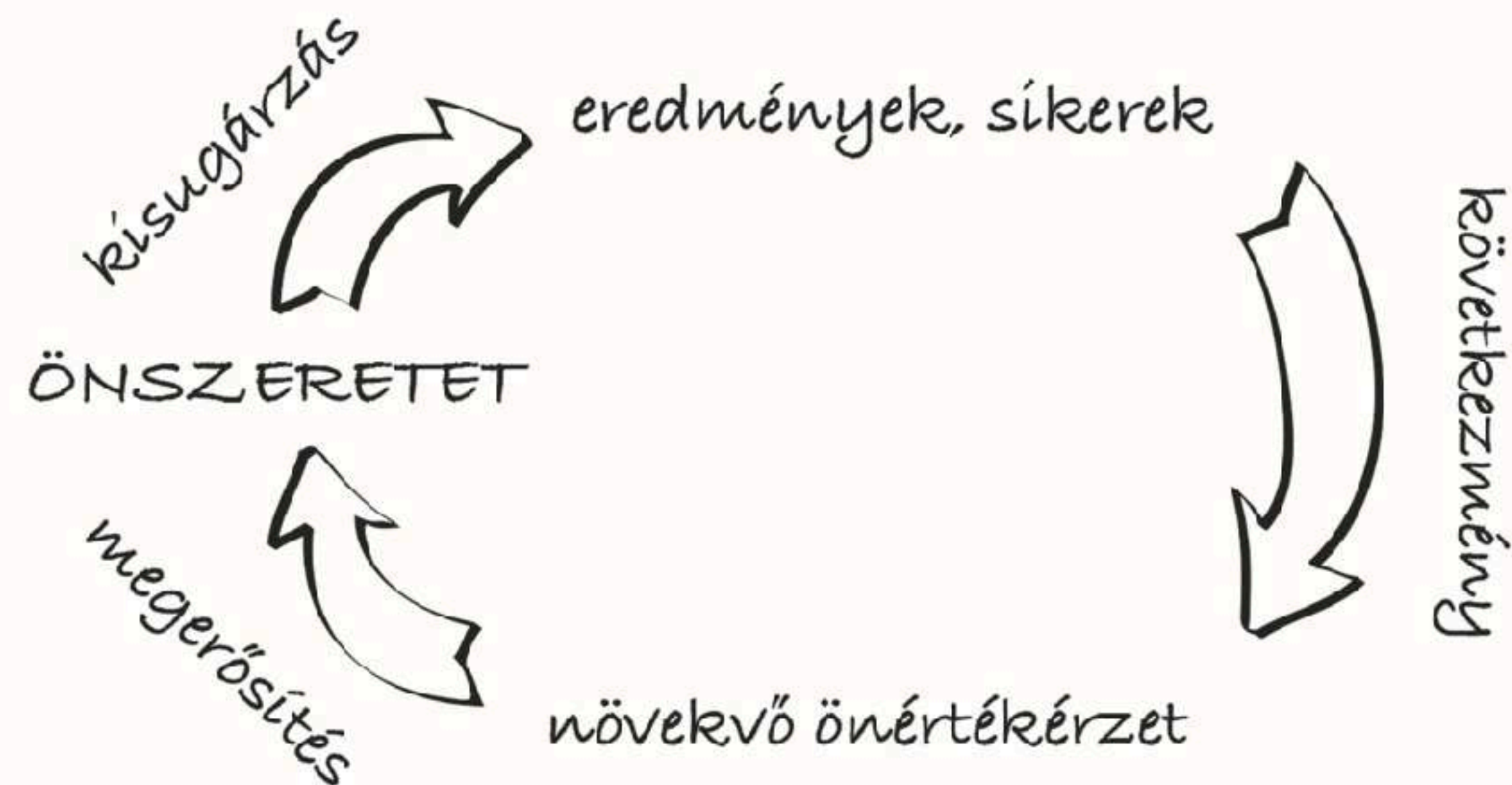
- csökkent önérdem-érzet
- félelem a nárcizmustól (ill. maga a nárcizmus)
- vallási meggyőződések (pl. eredendő bűn, másokat kell szeretni stb.)
- önkényeztetéssel való összekeverés
- berendezkedés, megszokás

Önmagát erősítő folyamat

ÖNUTÁLAT CIKLUS



ÖNSZERETET CIKLUS



Az önmagunkhoz való viszony destruktív és konstruktív aspektusai

ÖNELUTASÍTÁS

- elfogadhatatlan vagyok
- nincs semmi szerethető bennem

FELTÉTEL NÉLKÜLI ÖNELFOGADÁS

- akárhogy is alakul az életem, teljes mértékben elfogadom és szeretem magam

ÖNHIBÁZTATÁS

- rossz vagyok
- hibáztam
- nem felelek meg,
nem vagyok elég jó
- bűnös vagyok, miattam
elromlott valami

MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGUNKNAK

- el tudom fogadni saját esendőségemet,
tökéletlenségemet
- felhagyok az önostorozással,
továbblépek, kihozom az életemből,
amit lehet

ÖNHELYTELENÍTÉS, ÖNLEÉRTÉKELÉS

- semmire sem vagyok képes
- amihez hozzáfogok, azt elszúrom
- valami nagy gáz van velem

ÖNBECSÜLÉS, ÖNÉRTÉKELÉS

- tudok érzékelni, érezni, gondolkodni
- minden megvan bennem, amire szükségem van
- megbecsülöm és értékelem azt, aki vagyok

ÖNKRITIKA

- túl kövér vagyok
- nincs elég
önbizalmam
- nem leszek képes megszeretni
magam

EGYÜTTÉRZÉS ÖNMAGUNKKAL

- megérdemlem a kedvességet
és a figyelmet magamtól
- nem bántom és minősítem, inkább
támogatom és bátorítom magam



KRISTIN
NEFF

Együttérzés önmagunkkal

*Hagyj fel az önostorozással
és légy magabiztosabb!*

UNION LIBRIS



ÖNMAGUNK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA

- nem baj, ha én
vagyok az utolsó
- most nem érek rá
magammal törődni
- majd ha súlyosabb lesz a
helyzet, akkor jobban
odafigyelek magamra

ÖNGONDOSKODÁS

- figyelembe veszem az igényeimet,
a vágyaimat
- tudom, hogy elsősorban magamra
számíthatok
- időt szánok arra, hogy magammal
törődjek
- ha baj ér vagy megbetegszem, fokozott
gondossággal fordulok önmagam felé

ÖNÁMÍTÁS, ÖNÁTVERÉS

- nekem nincsenek gondjaim
- nincs szükségem segítségre
- elvagyok egyedül is

ŐSZINTESÉG ÖNMAGUNKKAL

- ha így folytatom, egyre nagyobb gondjaim lesznek
- megsérültem, és boldogtalan vagyok
- itt az idő, hogy odafigyeljek magamra
- szükségem van társakra és támogatásra

KÉTELKEDÉS

ÖNMAGUNKBAN

- nem hiszem, hogy meg tudom csinálni
- ehhez túl öreg/csúnya/ buta vagyok
- nem tudok dönteni
- nem szívesen vállalom kockázatot

ÖNBIZALOM

- bízom benne, hogy meg tudom csinálni
- minden megvan bennem, ami szükséges ahhoz, hogy meglépjem a következő lépést
- van bennem bátorság, hogy szembenézzek a félelmeimmel, és a bizonytalanságaim ellenére is meghozzak fontos döntéseket

ÖNSAJNÁLAT

- miért vagyok ilyen szerencsétlen?
- az egész élet egy merő szenvedés...
- mit vétettem, hogy ezt kaptam az élettől?
- másoknak könnyű...

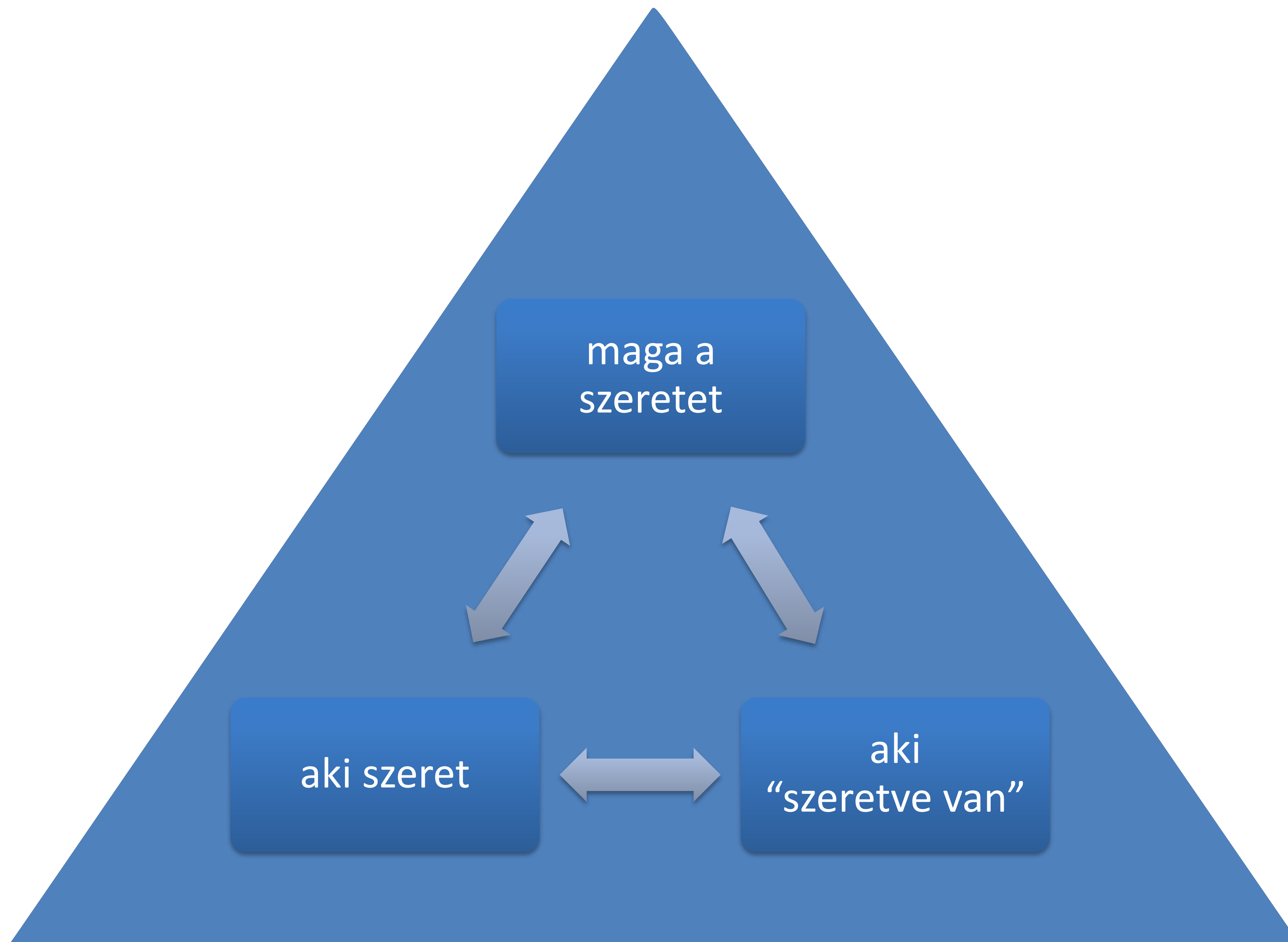
ÖNMEGERŐSÍTÉS, ÖNFELHATALMAZÁS

- nem vagyok áldozat
- az életem a döntéseimet tükrözi
- van erőm a változtatáshoz
- ha kell, kiállok magamért
- merem megmutatni magam



tisztánlátás

együttérzés



Ön-újradefiniálás

lebontani	felépíteni
érdemtelenység-érzet belső háború: önutálat, önbántalmazás korlátozó hiedelmek traumatikus emlékek hatásai régis szokások akár: fizikai és társas környezet	kedvesség, jó bánásmód (lovingkindness) tudatosság (mindfulness) belső béke: kiterjesztett önelfogadás tágasabb önkép új szokások akár: fizikai és társas környezet

AZ INTELLIGENS ÖNGONDOSKODÁS ÉS ÖNGYÓGYÍTÁS LEHETŐSÉGEI



DR BUDA LÁSZLÓ



Mit üzen a tested?

- Ismerd fel, hogy milyen szorosan összetartozol vele, mennyire kötődsz hozzá.
- Gondoskodj róla, mint egy kisgyermekről. Érezz rá, mire is van szüksége. Bármit produkál is – lehetőség szerint –, maradj összhangban és békében vele.
- A feltétel nélküli elfogadás és a követelménytámasztás optimális arányával közelíts hozzá.
- Figyeld működését, ismerd meg anyanyelvét, kutasd ki titkait – mindig szeretettel, jóindulattal, együttérzéssel.
- Kommunikálj vele, tekintsd Valakinek. Állj szóba az egész testeddel, a testrészeiddel, a szerveiddel, a sejtjeiddel, külön-külön is akár. Kérdezd meg őket, figyelj oda, és maradj nyitott arra, amit válaszolnak neked.
- Bízz a testedben, és higgy abban, hogy képes vagy meggyógyulni. Maradj nyitott a „csodára”.
- Nap mint nap gondolj hálával arra, hogy ebben az életben mindent a tested tesz lehetővé számodra.

“Kedves Doktor Úr! Jó ideje pánikrohamok, és random rosszullétek miatt szenvedek. A rosszullétek hozzávetőleg 1 évvel ezelőtt kezdődtek. Rengeteg helyen jártam, és kivizsgáltattam magam A-tól Zs-ig, de sajnos nem sikerült megoldást találni a problémára. Egy ideig antidepresszánt is szedtem, mely valamilyen szinten megoldást nyújtott, – bár akkor is voltak rosszullétek, de kisebb intenzitással – viszont generált egy másik problémát, ami a férfi libidó csökkenéssel jár. Idővel én is eljutottam arra a szintre, hogy valószínűleg mentális jellegű problémám van, és felesleges orvoshoz járkálnom, mert ezt magamban kell helyre tenni. Ez javarészt működik is, de sajnos azt érzem, hogy nem vagyok olyan mint régen, és nem tudom abban a formában ellátni a feladataimat, és megélni az életem, mint előtte. Elolvastam a "Mit üzen a lelked?" című könyvét, melyben sok helyen magamra ismertem, és rádöbbenem, hogy jópár dolgot nem úgy csináltam, ahogy kellett volna. Nem gondoltam volna soha, hogy ez az egészségre ilyen szinten kihat, de sajnos/nem sajnos el kell fogadni, és lépéseket kell tenni a gyógyulás felé vezető úton.”

A megfelelő öndiagnózis

- a testi tüneteidet össze tudod kötni lelki folyamataiddal;
- betegségednek értelmezhető és elfogadható helyet találtál életed történetében;
- felismeréseid érzelmeket mozgatnak meg benned, együttérzésed önmagad iránt elmélyül;
- meggyőződésed, hogy fontos üzenetet kaptál a testedtől, megszilárdul;
- szenvedéseid közepette is – legalább egy-egy pillanatra – rá tudsz hangolódni arra az érzésre, hogy alapvetően minden rendben van, ennek így kellett lennie, mindez érted történik, nem ellened;
- körvonalazódik benned, hogy milyen változtatások váltak időszerűvé életviteledben, tevékenységeidben, kapcsolatrendszeredben,
- előrevivő energiát, vágyat érzel magadban, hogy változtass, alakíts magadon, és elindulj a betegség üzenetei által kijelölt új úton.

Az öngyógyítás alapreceptje I.

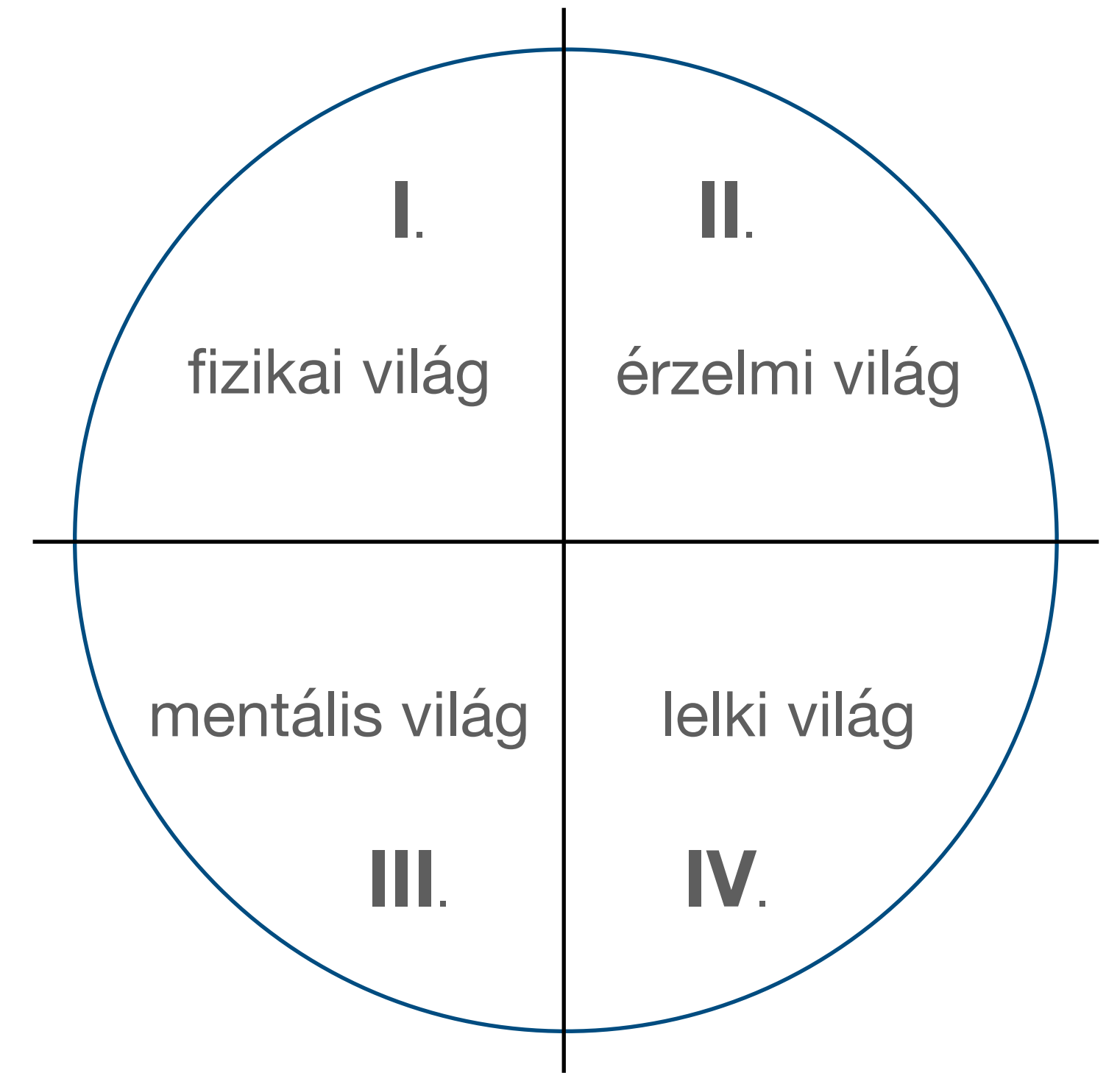
A test és a fizikai környezet szintje

Belül: A test gondozása és gyógyítása

Megfelelő táplálkozás, légzés, testmozgás, lazítás, pihenés

Kívül: A környezet alakítása

Jó minőségű táplálék, tartózkodás a mérgező környezeti behatásoktól, megfelelő lakásviszonyok, természetközelség, rend, szépség, tisztaság, biztonság



Az öngyógyítás alapreceptje II.

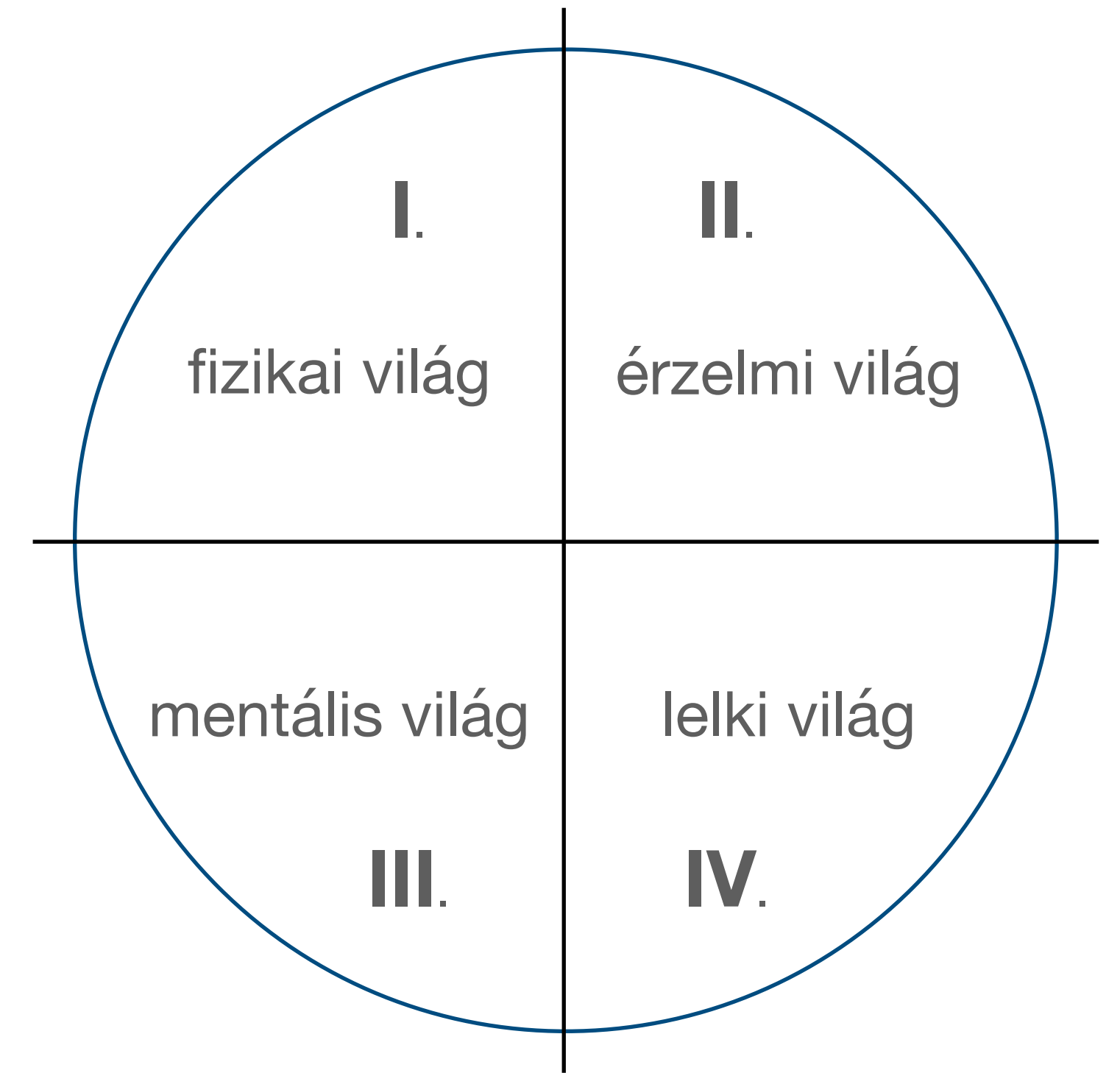
Az érzelmek és a kapcsolatok szintje

Belül: Az érzelmek megélése és gyógyítása

A megbetegítő érzelmek (például: harag, neheztelés, bűntudat, szégyen) feloldása, elengedése, a feltöltő, energetizáló érzelmek (például: öröm, lelkesedés, hála, szeretet) minél gyakoribb átélése

Kívül: A kapcsolatok alakítása

Konfliktusaink rendezése, függőségek feloldása, szeretet- teli, őszinte, kölcsönös egymásra utaltságon alapuló kapcsolatok építése



Az öngyógyítás alapreceptje III.

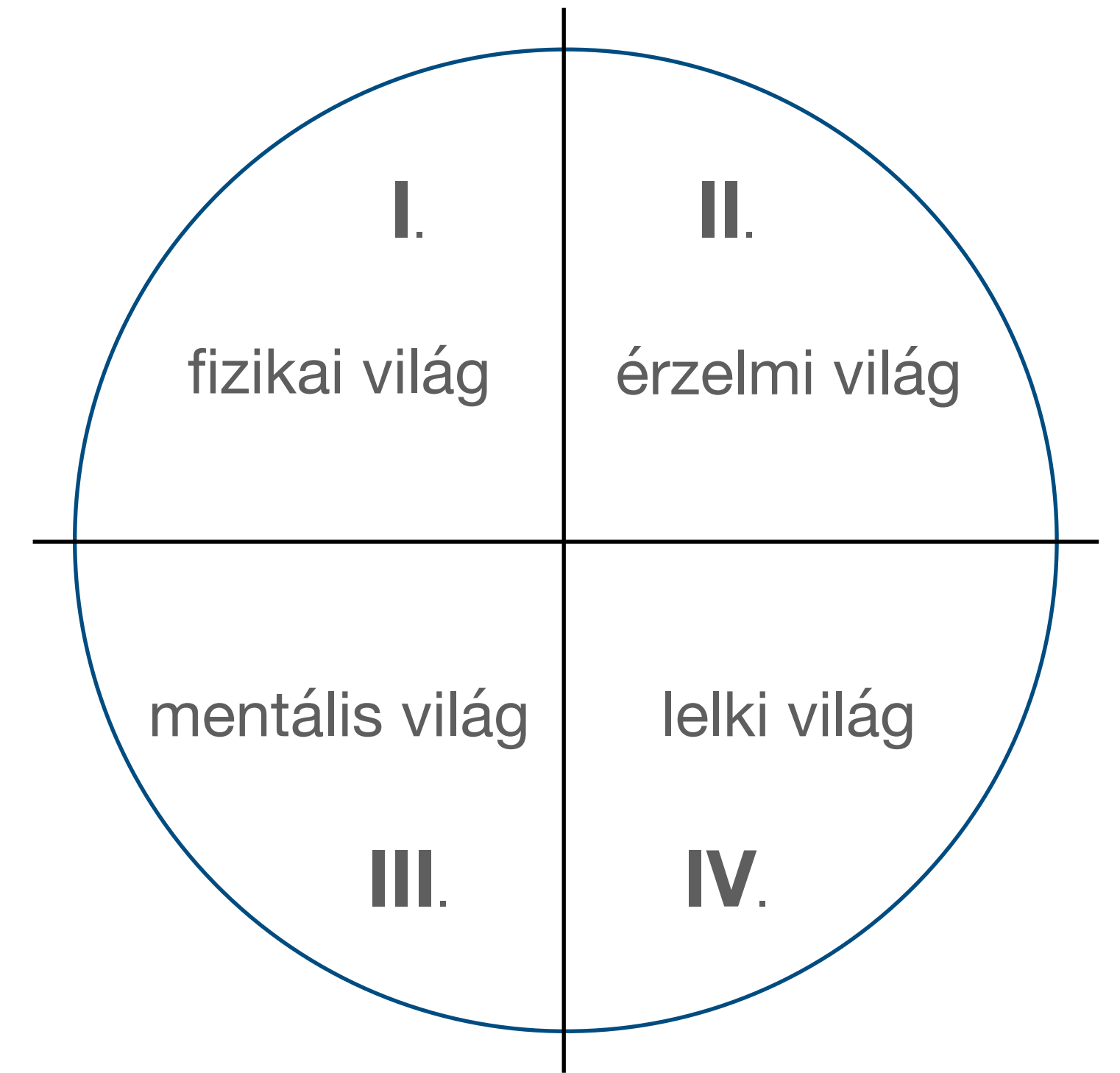
A gondolkodás és az információk szintje

Belül: A gondolkodás tisztítása és gyógyítása

Saját hiedelemrendszerünk, meggyôzôdéseink és gondolataink minél teljesebb megismerése, a sütségsütelen, káros, megbetegítô, akadályozó részek elengedése, a józan, derûs gondolkodás megerôsítése

Kívül: Az információs környezet alakítása

Folyamatos, élvezetes tanulás. Olyan információk keresése (könyvek, tanítások, tréningek), melyekbôl erôt és lendületet merítünk, s amelyek az egészség felé orientálnak, a sütségsütelen vagy káros információk (például egyes tévémsûsorok, aggodalmat és félelmet keltô hírek) leépítése



Az öngyógyítás alapreceptje IV.

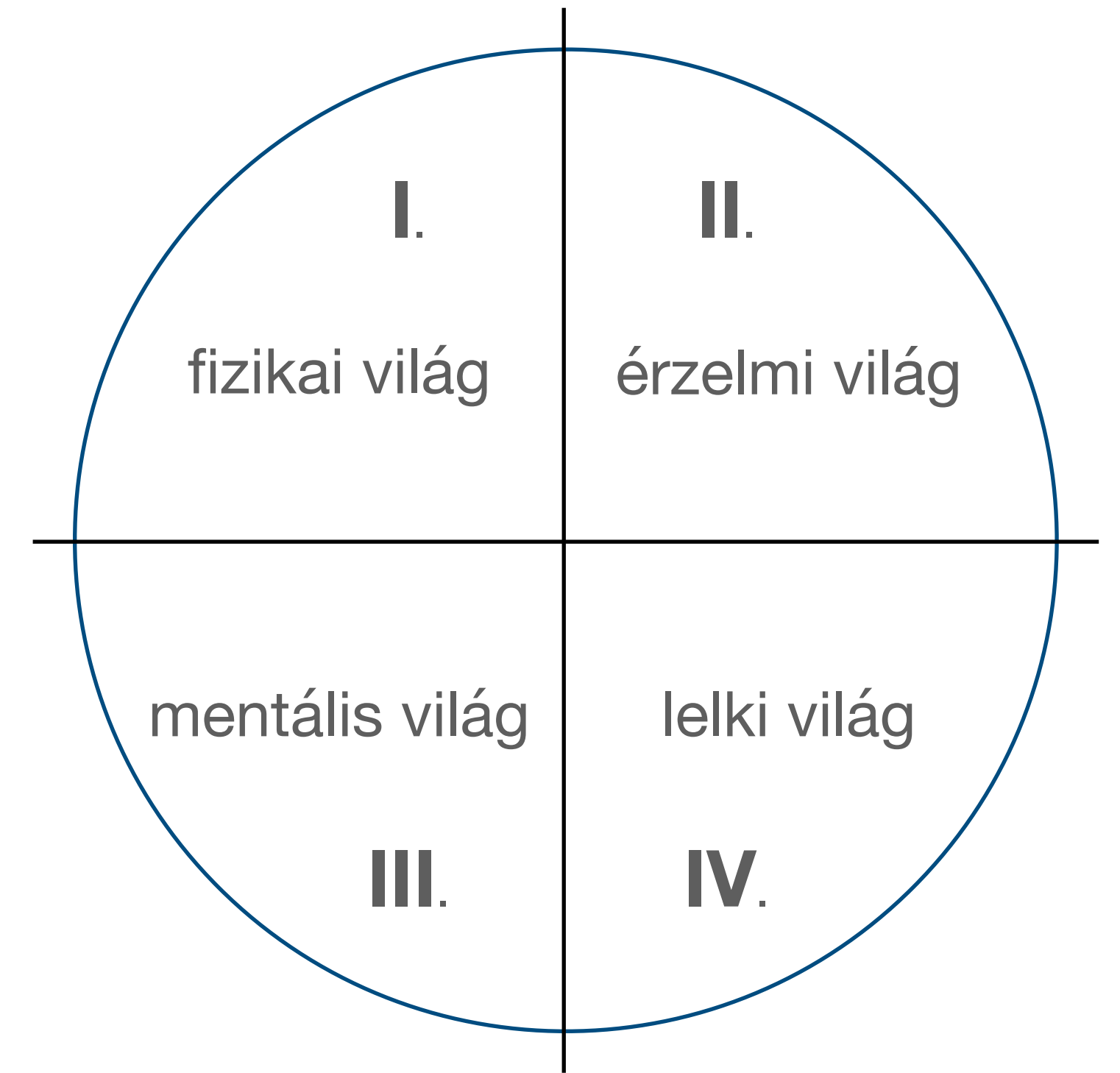
A lélek és a transzcendencia szintje

Belül: A lélek (újra) felfedezése

Öntudatra ébredés, személyes küldetés felfedezése, belső béke megelégedése, spirituális úton való elindulás

Kívül: Ráhagyatkozás valami önmagunkon túlmutató jelenlétre

A külső és belső egységének felismerése, mély harmónia a természettel, a mindenséggel, vagy – ha úgy tetszik – az Istennel (egy személyes Isten-képpel)



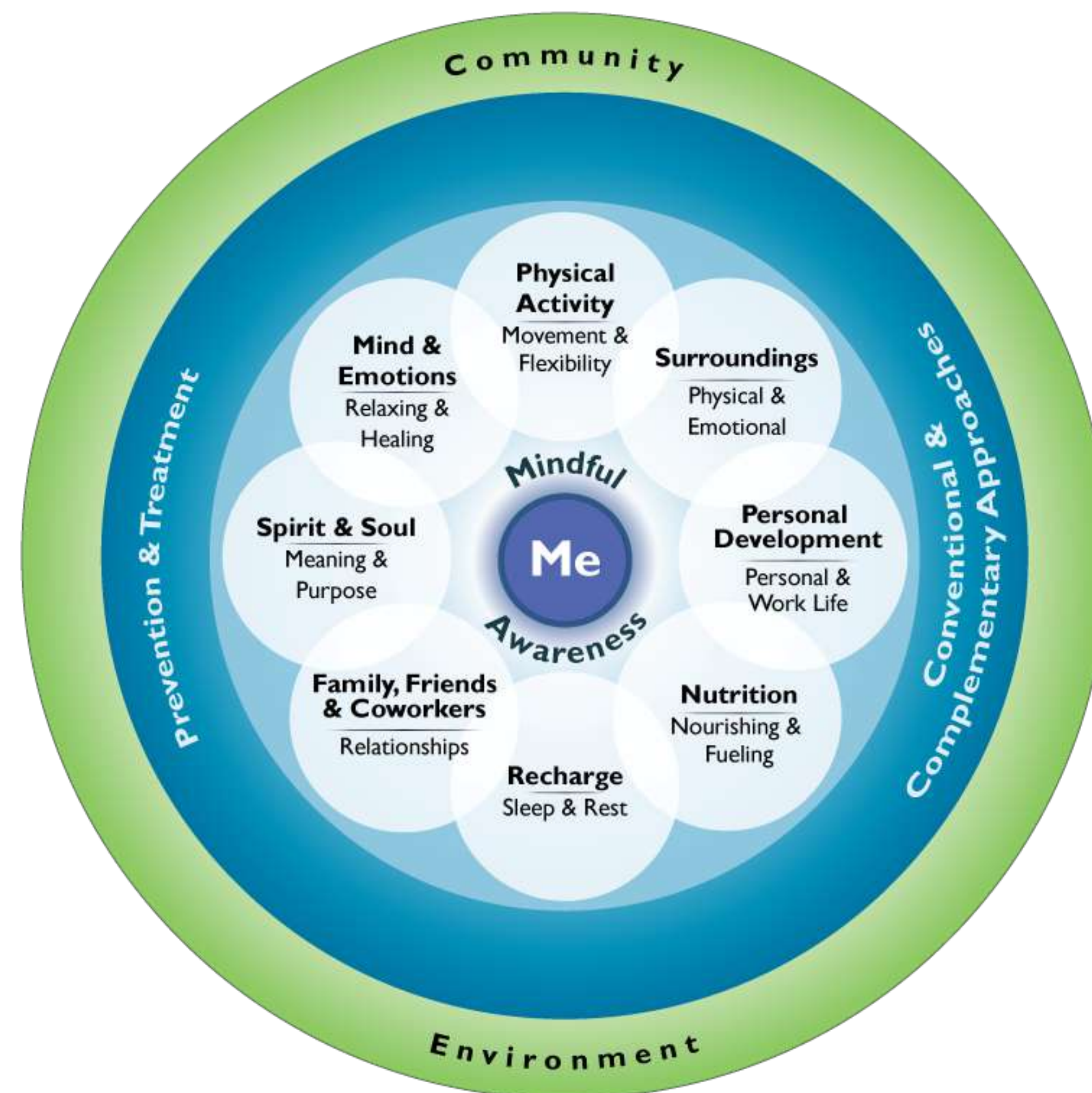
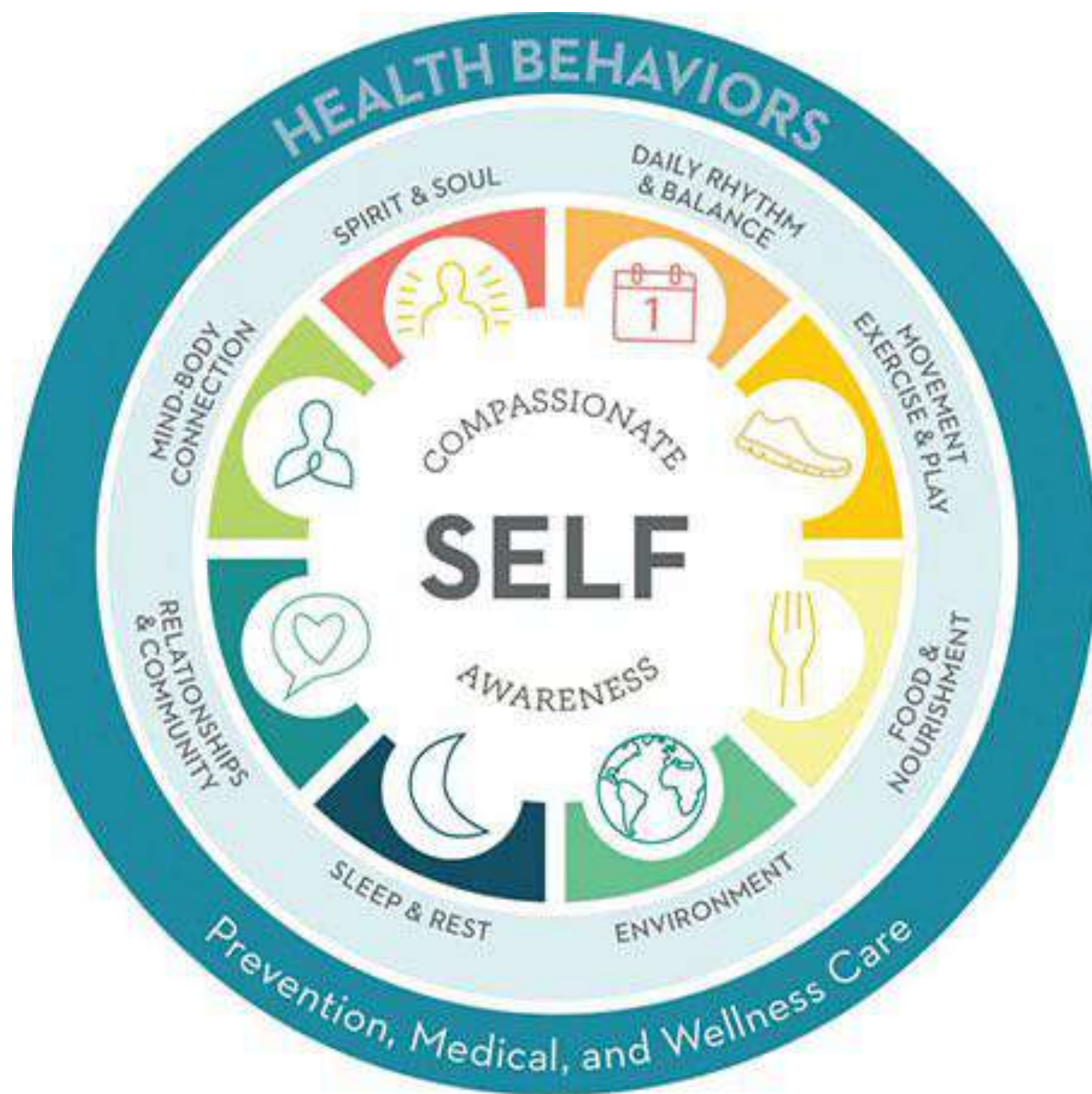
Az öngyógyítás kiegészítői

- elfogadni, ami van – elképzelni, ami lehetséges – vágyani, hinni, akarni a változást
- kapcsolatot teremteni – személyességet belevinni – elidegenedést feloldani
- képzelőerőt használni – kivetíteni – konkretizálni – képviseleti érzékelést használni
- érzelmeket átélni, átölelni, feloldani, elengedni – szeretettel átítatni
- értelmet találni – harcedzettséget tudatosítani – bölcsességet elmélyíteni

A gyógyulás ára...









BODY	SOCIAL	NATURE	RITUAL	NOURISH	CREATIVE	MIND
1. FLOSS MORNING AND NIGHT	1. TALK TO A FRIEND	1. MOONGAZE FOR 10 MINS	1. GRATITUDE FOR 5 THINGS	1. SUGAR FREE DAY	1. ACT ON AN IDEA	1. RECORD YOUR DREAMS
2. LOTION MASSAGE	2. HELP A STRANGER	2. LIE ON THE EARTH	2. PRAY FOR LOVED ONES	2. TAKE YOUR SUPPLEMENTS	2. CREATE A WORK OF ART	2. READ A NEW BOOK
3. DRY BRUSH BEFORE SHOWER	3. SAY "I LOVE YOU"	3. SPEND TIME WITH A PET	3. CREATE ALTAR	3. A CUP OF HERBAL TEA	3. LISTEN TO GOOD MUSIC	3. WATCH A TED TALK
4. FOAM ROLL MUSCLE GROUPS	4. WRITE A LETTER	4. SIT WITH A PLANT	4. VISION BOARD	4. DARK LEAFY GREENS	4. SING A SONG YOU LOVE	4. MEDITATE FOR 10+ MINUTES
5. DIFFUSE ESSENTIAL OILS	5. APOLOGIZE TO SOMEONE	5. WATER THE PLANTS	5. CHARGE WATER IN MOONLIGHT	5. EAT/DRINK A FERMENT	5. TRY A NEW THING	5. WATCH A DOCUMENTARY
6. 10 MINUTE BRISK WALK	6. RANDOM ACT OF KINDNESS	6. FIRE GAZE FOR 10 MINUTES	6. CHARGE CRYSTALS	6. LOW CARB MEALS	6. TAKE A NEW WAY HOME	6. PLAY A BOARD GAME
7. INFRARED SAUNA	7. FORGIVE SOMEONE	7. PICK UP LITTER	7. PSYCHIC CLEARING	7. THREE HOME-COOKED MEALS	7. COMBINE TWO IDEAS	7. JOURNAL ABOUT YOUR FEELINGS
8. HAIR MASK OR FACE MASK	8. HUG FOR 10 SECONDS	8. GET IN THE GARDEN	8. TAROT/CARD READING	8. FARMERS MARKET	8. DISOBEY	8. BE MINDFUL OF YOUR MOOD
9. 8 HOURS OF SLEEP	9. 1 DAY NO SOCIAL MEDIA	9. FIND A VIEW OF NATURE	9. MAKE AN OFFERING	9. GIVE THANKS BEFORE MEAL	9. REARRANGE 10 OBJECTS	9. LISTEN TO A PODCAST
10. FAST FOR 16 HOURS	10. COMPLIMENT SOMEONE	10. SWIM IN OCEAN/LAKE	10. BLESS YOUR WATER	10. 8 CUPS OF WATER	10. TAKE A RISK	10. LEARN A NEW LANGUAGE
11. 1 MINUTE DEEP BREATHING	11. REMAIN CALM	11. 20 MINUTES IN THE SUN	11. GO TO A YOGA CLASS	11. EAT SOME HEALTHY FAT	11. PUT UP ARTWORK	11. REPEAT "I AM ENOUGH"
12. ORGASM	12. DONATE TIME OR MONEY	12. WALK IN NATURE 30+ MINUTES	12. READ YOUR HOROSCOPE	12. CHEW 20 TIMES	12. GET A HAIRCUT	12. DE-CLUTTER YOUR SPACE
13. TAKE AN EPSOM SALT BATH	13. ASK FOR ASSISTANCE	13. BE BAREFOOT ON THE GRASS	13. TANTRIC SEX	13. DARK CHOCOLATE	13. MAKE A PHOTO BOOK	13. OBSERVE SELF-TALK
14. EXERCISE 20-50 MINUTES	14. SAY NO TO SOMETHING	14. WORK OUTSIDE	14. I.D. FIVE BEAUTIFUL THINGS	14. STOP EATING WHEN 80% FULL	14. WRITE A POEM	14. TURN OFF PHONE 1 HOUR BEFORE BED

DAILY ACTS OF SELF-CARE MAKE ME RESILIENT, VITAL AND CAPABLE OF EXPERIENCING LIFE FULLY. I CAN ONLY GIVE WHEN I RECEIVE AND AM PLENTIFUL. I MATTER. WHEN I CARE FOR MYSELF I CAN CARE FOR OTHERS. WHEN I LOVINGLY CARE FOR MYSELF, I INSPIRE OTHERS TO LOVINGLY CARE FOR THEMSELVES TOO.

A GYÓGYULÁS ÉS GYÓGYÍTÁS PERSPEKTÍVÁI A XXI. SZÁZADBAN

DR BUDA LÁSZLÓ

B



Szakorvosi javaslatra vonatkozó adatok:	Kiállító orvos azonosítója:	Javaslat kiállításának dátuma:	Betegellátási esemény sorszáma (naplósám):
Rp.			
1.Ha érez valami szokatlant, kezdjen odafigyelni! Lassítson! Ismerje meg, érezze át a jelenséget, amennyire csak tudja! 2.Fogadja el, hogy most ez van! Ne bosszankodjon, ne bántsa magát! Ne követeljen azonnali megoldást, csak ha elviselhetetlen vagy életveszélyes a helyzet. 3.Vállaljon minél több felelősséget! Ne felejtse el: ez az Ön teste, az Ön betegsége, az Ön élete! 4.Kísérelje meg a testszimbolika felől rendszerezni, értelmezni, amit tapasztal. Vegye végig az összes P. H. fontosabb kérdést!			
beteg aláírása		termék átvevőjének aláírása	orvos aláírása

Szakorvosi javaslatra vonatkozó adatok:	Kiállító orvos azonosítója:	Javaslat kiállításának dátuma:	Betegellátási esemény sorszáma (naplósám):
Rp.			
5. Kezdje el felvenni a kapcsolatot – imagináció és/vagy kommunikáció útján – a testével, az érintett szerveivel, a betegségével. Tekintse partnernek a testét! Bánjon vele a lehető legnagyobb tisztelettel és szeretettel! 6. Vegye komolyan a megérzéseit, az asszociációit, az intuitíven ébredő válaszokat a kérdéseire! Alkosson meg egy saját ön-diagnózist! 7. Tegye fel magának a kérdést: Mi következik a diagnózisomból? Mit érdemes változtatnom magamban és/vagy a környezetemben? 8. Lászon hozzá bátran! Emellett, vegyen igénybe minden más olyan lehetőséget, amiben hisz, ami javíthat az állapotán! P. H.			
beteg aláírása	termék átvevőjének aláírása	orvos aláírása	

A XXI. századi gyógyítás kulcsai

tér	felelősség
mező	figyelem
szimbolika	kapcsolat
képzelet	megszemélyesítés
érzelmek	Találkozás
tudatosság	megbocsátás
rituálé	átölelés
öngyógyítás	egész-ség-élmény

csoda



BUDA LÁSZLÓ

Mit üzen a tested?

GYÓGYÍTÓ KOMMUNIKÁCIÓ
BELSŐ VILÁGODDAL



Az emberi test a 21. században

A pszichológia fejlődése

A gyógyulás lényege

Öndiagnózis,
öngyógyítás

A szomatodráma működése

Esettanulmányok,
történetek

Gyakorlatok



BUDA LÁSZLÓ

*Mit üzen
a lelked?*

ÖNELFOGADÁS, ÖNSZERETET,
ÖNGYÓGYÍTÁS A GYAKORLATBAN



Távolodás önmagunktól

Önkritika, önutálat, önmegbetegítés,
önszabotázs

Mi az a lélek?

A belső Művész felfedezése

Lelkünk “isteni” része

Közeledés önmagunkhoz

Önelfogadás,
önszeretet,
öngyógyítás

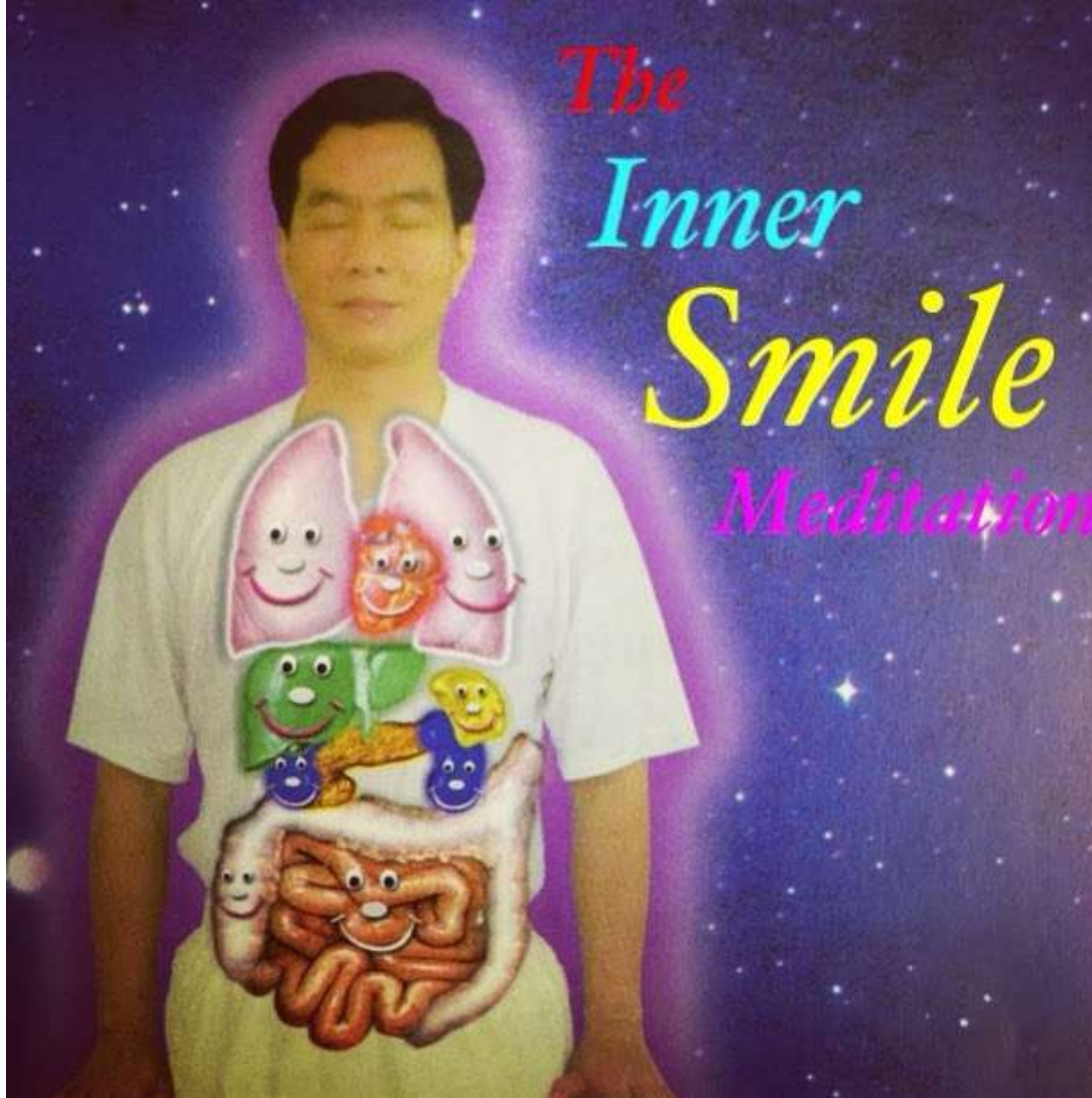
Önállóan is végezhető gyakorlatok

Ajánlott olvasnivaló

Bauer, J. (2011) A testünk nem felejt. Ursus Libris.
Chopra, D. (2005) Kvantum gyógyítás. Édesvíz.
Church, D. (2011) Génjeink csodája. Human Training.
Dahlke, R. (1996) A lélek nyelve: a betegség. Magyar Könyvklub.
Dahlke, R. (2005) A betegség, mint szimbólum. Édesvíz.
Grof, S. (2010) A jövő pszichológiája – a pszichológia jövője. Pilis-Print.
Héjjas, I. (2009) A megismerés útjai. Bioenergetic.
Hellinger, B. (2012) A szeretet rendje. Moira.
Lipton, B. (2006) Tudat – A belső teremtmény. Édesvíz.
Martel, J. (2010) Lelki eredetű betegségek lexikona. Partvonal.

Máté, G. (2011) A test lázadása. Libri.
Molnos Zs. (2016) Ökopszichológia – alapkönyv. HR-Line
Myss, C. (2015) Miért nem gyógyulnak az emberek, ha lehetnének egészségesek is? Mandala-Véda.
Neff, K. (2014) Együttérzés önmagunkkal. Ursus Libris.
Pál, F. (2012) A szorongástól az önbecsülésig. Kulcslyuk.
Rankin, L. (2015) Merj gyógyulni! Édesvíz.
Simonton, C., Simonton, S. (2001) A gyógyító képzelet. Egészségforrás.
Schäfer, T. (2008) Amikor a test jelez. Édesvíz.
Shapiro D. (2012) A test az elme tükre. Édesvíz.
Talbot, M. (2009) Holografikus univerzum. EzVanKiadó.
Tepperwein, K. (2010) Az öngyógyítás erői. Mérték.
Wilber, K. (2008) Integrál szemlélet. Ursus Libris.

The
Inner
Smile
Meditation



Köszönöm megtisztelő figyelmeket!





www.budalaszo.hu

