

# Arany Hid - Jovokep Munkafuzet

Tamasz azoknak, akik elakadtak.

Az elakadas gyakran egy atmeneti identitaskuszob. Amikor a regi strukturak mar nem tartanak, de az uj irany meg nem lathato tisztan.

Az Arany Hid - Jovokep Munkafuzet nem motivacios anyag, es nem terapias melyfeldolgozas. Egy strukturalt onreflexios ter.

Segit:

- tudatosítani, milyen erőforrásokat hozol a multadból
- korvonalazni a benned elo lehetséges jövőt
- konkrét, realis lépésekre bontani az atmenetet

*Szanj ra 30-60 percet. Legyen nalad papir es toll.*

# Munkafuzet

## 1. Amit hozok - Nem ures kezzel erkezem

Meg ha most elakadva is erzed magad, nem a nullarol indulsz. Ez a gyoker. Innen fog indulni a hid.

**Milyen erossegeket kaptal az eleted korabbi szakaszaibol?**

*Lehet csaladi orokseg, tulelesi kepesseg, kreativitas, hit, kitartas...*

**Mi az, amit mar tuleltel, es bizonyitja az eroded?**

**Mi az az ertek, ami akkor is fontos szamodra, amikor minden bizonytalan?**

## 2. A bennem elo jovo

A legtoobb elakadas nem azert faj, mert nincs jovonk - hanem mert nem latjuk tisztan. Most nem kell "nagy eletcelt" talalnod. Csak egy iranyt.

Kepzeld el magad 1-3 ev mulva. Egy olyan verziodat, aki mar tul van ezen az elakadason.

**Hogyan el ez az ened?**

**Milyen minosegben mukodik? (Batrabb? Nyugodtabb? Onazonosabb?)**

**Mit csinal maskepp, mint most?**

*Ne tokeletes embert irj le. Valos, foldon jaro jovot.*

### **3. Talalkozas a Jovo Ennel**

Csukd be a szemed 2 percre. Kepzeld el, hogy ez a jovobeli ened most leul melled. Nem itel. Nem surget. Csak tud valamit, amit te meg tanulsz.

Most ird meg a levelet:

**"Kedves jelenlegi enem..."**

**Mit szeretnem, ha most tudnal?**

**Mi az elso apro lepes, amit meg tudsz tenni?**

### **4. Az Arany Hid Szimboluma**

Most rajzolj egy egyszeru jelet. Nem kell muveszi legyen. Lehet: hid, fenycsik, mag, folyo, kapu, kor. Ez a jel azt szimbolizalja: van atjaras a jelen es a jovo kozott.

**Mit jelent szamodra ez a szimbolum?**

**Hol fogod latni / emlekeztetni magad ra?**

## **5. A három lépés**

A hid nem magától épül. Írd le három konkrét, realis lepest a következő 30 napra. Nem életfordító döntések. Mozdulások.

**1. lépés:**

**2. lépés:**

**3. lépés:**

**Zárás**

**"Mostantól nem az elakadás hatariz meg, hanem..."**

**Ez a munkafuzet az elso lepes.  
A hid mar ott van benned.**

Ha ugy erzed, hogy a mult tul erosen huz vissza,  
nem tudsz egyedul hidat epiteni,  
vagy melyebb onismereti munkara van szukseged -  
az Arany Hid Modell teljes folyamata  
oktatasi keretben is elerhető.

Legy turelmes magaddal. A valtozas gyakran csendben es lassan tortenik.