

Gyakori kérdések

Van lehetőség részletfizetésre?

Vajon meg tudom tanulni én is a technikákat?

Félek, hogy elfelejtem majd az eszközöket. Mit csináljak, ha megtörténik?

A tréning után stresszmentes lesz az életem?

Technikai probléma esetén, hogyan tudok segítséget kérni?

Ha nem tudok részt venni az egyik online alkalmon, be tudom pótolni?

Van lehetőség ismételni?

A gyerekeim már kirepültek, de stresszelős, szorongós vagyok. Nekem jó a tréning?

Akkor is jelentkezhetek a tréningre, ha nincs gyerekem, de folyamatosan őrlöm magam?

Terhesen részt vehetek a tréningen?

A feleségem sokkal idegesebb mióta anya lett. Megvehetem neki ajándékba?

Ciki nőnapra vagy anyák napjára vásárolni egy ilyet?

Szülés utáni depresszióm van. Részt vehetek a tréningen?

Többször elvetéltem, ami nagyon bánt. Jelentkezhetek a tréningre?

Nemrég halt meg az egyik gyerekem. A másikat túlféltem és állandóan szorongok. Jöhetek?

Mentális betegséggel élve csatlakozhatok a tréninghez?

Gyereknevelési tanácsokat is kapok a tréningen?

Ki nem állhatom néha a kölyköket! Magammal is nagyon elégedetlen vagyok! A tréning segíthet?

Van lehetőség részletfizetésre?

Nincs. Ha most nem tudod befizetni a tréning összegét, akkor vásárold meg a pár napos tanfolyamot. Ennek az árát be tudod váltani a 10 hetes tréning díjába. Amikor megvan a különbözet írd rám, hogy mikor indul új csoport és felveszlek a listára.

Vajon meg tudom tanulni én is a technikákat?

Bárki el tudja sajátítani ezeket a technikákat. Még egy butácskább ember is, amennyiben nem értelmi fogyatékos, nincsenek fejlődési rendellenességei és nincs súlyos mentális betegsége. Tehát egy totál hétköznapi átlagember simán meg tudja tanulni ezeket az eszközöket és alkalmazni is tudja majd!

Félek, hogy elfelejtem majd az eszközöket. Mit csináljak, ha megtörténik?

Ha valamit nem használunk és nem alkalmazunk, előbb-utóbb elfelejtjük. Ez mindenre igaz, így ezekre a technikákra is. De mivel az anyagokhoz való hozzáféréseid örökre szól, ezért bármikor újra hallgathatod a hanganyagokat, elolvashatod az írásos dokumentumokat, és így bármikor újra kezdheted a gyakorlást!

Tehát ha elfelejtetted a technikákat, csak keresd elő a leveleket, nyisd meg az anyagokat és hajrá! Ha nem találod az anyagokat, írd nekem és újra elküldöm neked. Írd meg a számlán szereplő nevedet és újra elküldöm neked az anyagot az ellenőrzés után. Email: belsotukorkep@gmail.com. 24 órán belül megkapod az anyagokat.

A tréning után stresszmentes lesz az életem?

A tréning után eszközök lesznek a kezvedben, amiket alkalmazhatsz a stresszes helyzetekben és le tudod nyugtatni magad, le tudod állítani a túlagyalást és a szorongást.

A tanult technikák működnek a hétköznapi életben. Ha gyakorolsz, automatikussá válik ezeknek a használata, így meg tudod általuk teremteni a kiegyensúlyozott életet. De valójában nem az életed lesz kevésbé stresszes, hanem te fogod kevésbé stresszesen megélni a hétköznapiakat!

Technikai probléma esetén, hogyan tudok segítséget kérni?

Ha a 4 vagy 5 napos tanfolyamra jelentkezted és kimarad egy levél, akkor kérlek írd nekem egy mail a következő címre: belsotukorkep@gmail.com. Megnézem, hogy mi történhetett és természetesen megkapod az anyagot.

Ha a tréning során merül fel technikai probléma, akkor is kérlek emailt írd nekem: belsotukorkep@gmail.com. Amennyiben hang és képbeállítási probléma van, tudok segíteni. Mondanám, hogy egyedül akkor nincs mit tenni, ha nincs neted, de erre is van megoldás (az élet produkált már ilyet). Kicsit kőkorszaki, de meg tudjuk úgy oldani, hogy felhívsz telefonon és te úgy hallgatod végig az online alkalmat. Itt annyi a korlát, hogy nem telefonboltban tartom a tréninget, így egy max. két fő esetén tudok ilyen barlanglakós módon segíteni :)

Ha nem tudok részt venni az egyik online alkalmon, be tudom pótolni?

Bármivel előfordulhat, hogy valami közbejön. Főleg anyukaként tudjuk ezt nagyon jól, hogy egyik napról a másikra is változhat a forgatókönyv és rohanni kell az orvoshoz stb. Ebben az esetben valójában a csoportos élményről maradsz le. Ez az élő alkalom varázsa, ezt semmilyen módon nem tudom számodra visszahozni.

Egy olyan lehetőség van, hogy ha az első három alkalom egyikén fordul ez elő és épp fut egy másik csoport, akkor oda beugorhatsz. Később sajnos nem működik ez az opció, mert az a tapasztalat, hogy összeszokik a kis társaság és furcsán hat oda-vissza egy új arc a csoportban. De írd rám és, ha úgy van, rákérdezek a másik csoportnál, ha épp fut egy másik párhuzamosan.

Van lehetőség ismételni?

Ha valamiért úgy érzed, hogy egy másik csoporttal is meg akarod élni a 10 hetes élményt, akkor lehetőségedben áll ezt megtenni. Kérdés, hogy ez számodra elégedettséget hoz-e majd. A tematika ugyanaz lesz, de természetesen mindegyik csoport kicsit más, mást adnak hozzá a tagok. Mások a kérdések, így mások a válaszok, más a hozzáadott tudás. Ezt neked kell mérlegelned, hogy megéri-e számodra.

Ha úgy döntesz, hogy szeretnél ismételni, jelezd nekem külön levélben, hogy ismétlőre jönné és számodra elengedem a tréning díjának harmadát (33,3%-os kedvezményt kapsz).

A gyerekeim már kirepültek, de stresszelős, szorongós vagyok. Nekem jó a tréning?

Természetesen neked is segíthet a tréning abban, hogy megküzdj a szorongós dolgaiddal és leküzd a folyamatosan pörgő belső lemezt, ami negatív dolgokkal mágiáz téged. Te is végigmentél az anyaság sokféle stációján, nem lesz számodra egyáltalán zavaró, ha valaki kisgyerekes példával jön. Sőt! Lehet, hogy neked is be fog ugrani pár korábbi szitu, amit így utólag megérthetsz.

Jelentkezz bátran a 10 hetes tréningre és tanuld meg, hogyan tudod kezelni a benned rejlő feszültséget.

Akkor is jelentkezhetek a tréningre, ha nincs gyerekem, de folyamatosan őrlöm magam?

Mivel ez most nőknek szóló lehetőség, ezért te is részt vehetsz rajta. Ritkán előfordul, hogy a szervezési szempontok miatt bekerül egy-két jelentkező, akinek nincs gyereke. Nem szokott probléma lenni belőle. Sőt! Szuper, hogy te már előre gondolkodsz és fel akarsz készülni az esetleges anyaságra. Ha téged nem zavar, hogy lesznek gyerekes példák és kérdések, gyere nyugodtan.

Egy esetben nem tanácsos a részvétel: Ha nem lehet gyermeked és nagyon vágytál/vágnál rá. Ez a helyzet önmagában is megterhelő tud lenni lelkileg. Egy alapvetően anyukáknak szóló csoport olyan mélybe tolt érzéseket és fájdalmakat hozhat a felszínre, amelynek kezelésére a csoportos foglalkozás nem biztosít megfelelő kereteket. Ha esetleg ebben a témában vagy benne, biztatlak, hogy vedd fel velem egyéniben a kapcsolatot és beszéljünk róla.

Terhesen részt vehetek a tréningen?

Az önálló feldolgozást igénylő tanfolyamokat simán megveheted és gyakorolhatod a technikákat. A tréningen való részvétel a 3. trimeszterben nem ajánlott. Mivel 10 hetes a tréning, ezért számold ki, hogy még belefér-e az esetekben vagy inkább majd a baba születése után. Ha belefér, akkor is jelezd kérlek nekem külön, hogy állapotos vagy! Neked így is lesz egy-két olyan tartalmi változtatás, ami csak neked szól és erről külön levelet fogsz kapni tőlem.

Hidd el, utána is jól fog jönni az a lehetőség, ha hozzád hasonló cipőben járó vagy már túl levő női társaságban vagy! A szülés utáni regenerálódás sok nőt megvisel érzelmileg. Nem csupán a testi változások miatt, hanem az egész élethelyzet miatt. Egyesek szeparációs szorongást élnek meg, mert kevesebbet találkoznak a barátnőikkel, rokonokkal és egy mama-baba buborékban élik az életüket. Ez az állapot egyeseknek csodás, másoknak viszont nagyon megterhelő és depresszív tud lenni.

A feleségem sokkal idegesebb mióta anya lett. Megvehetem neki ajándékba?

Dicséretes, hogy törödsz a kedveseddel és segíteni szeretnél neki átlendülni a belső akadályain. Természetesen megvásárolhatod neki bármelyik tanfolyamot. Ha a 10 alkalmas tréningre fizeted őt be, biztosítsd őt, hogy a tréning időpontjában számíthat arra, hogy megoldod a gyerekfelügyeletet. Támogasd őt.

Igényed szerint ajándékkártyát készítek személyre szóló kedves üzenettel és ezt átnyújthatod a kedvesednek. Ha ezt az opciót szeretnéd, írd meg nekem az 1-2 mondatos üzenetet és válasz emailben küldök több tervezetet.

Ciki nőnapra vagy anyák napjára vásárolni egy illet?

Nem! A másíkról való gondoskodás és az, hogy támogatni akarjuk őt, sosem ciki! Nyugodtan vedd meg és add át neki, ezzel kimutatva, hogy szereted őt!

Ha szeretnéd ajándékkártyát is készítek személyre szóló üzenettel. Írd meg nekem az 1-2 mondatos üzenetet és küldök sablonokat választásra.

Szülés utáni depresszióm van. Részt vehetek a tréningen?

Az önállóan feldolgozható tanfolyamokat vedd meg nyugodtan, de a tréningen való részvétel kérdéses. Ha jobb állapotba hoz téged a társaságban tartózkodás és nem vagy nagyon mély depresszióban, akkor végig tudod csinálni. De ha nagyon mélyen vagy és erős gyógyszereket szedsz, akkor nem biztos, hogy számodra megfelelő lenne a csoportos munka.

Beszéljünk mielőtt jelentkeznél, hogy lássam rajtad az állapotodat, halljam a hangodat és megbeszéljük a részleteket. Fel kell mérnem a motivációd is.

Többször elvetéltem, ami nagyon bánt. Jelentkezhetek a tréningre?

Ha amiatt szorongsz nagyon és szenvedsz, mert nem sikerül a baba, akkor számodra nem tenne jót a 10 hetes csoportos tréning. Sebeket téphet fel és a társas összehasonlítás miatt lehet, hogy még mélyebbre kerülne.

Sajnálom, hogy ebben a helyzetben vagy, de erre is van megoldás. Vedd meg az önállóan feldolgozható tanfolyamok valamelyikét és utána egyéni pszichológiai tanácsadás keretében együtt tudunk dolgozni, ha van rá nyitottságod.

Nemrég halt meg az egyik gyerekem. A másikat túlféltem és állandóan szorongok. Jöhetek?

Nagyon sajnálom, hogy meg kellett élned ezt a tragédiát. Egy gyermek elvesztése mindig felér egy traumával. A túlféltség egy bizonyos szintig normális. Mivel a tréningen nem történik veszteségkezelés, illetve gyász feldolgozás, ezért számodra inkább az önállóan feldolgozható anyagokat javaslom.

Miután feldolgoztad a tanfolyam anyagait, keress bizalommal. Gyászképzésen is részt vettem a Napfogyatkozás egyesületénél, ezért tudok segíteni neked abban, hogy mielőbb ki tudj jönni a mérhetetlen fájdalom völgyéből.

Mentális betegséggel élve csatlakozhatok a tréninghez?

Attól függ, milyen típusú a betegség. Szorongásos zavar esetén hatásos lehet. Ha személyiségzavarod van, akkor számodra a tréningen való részvétel nem javasolt. De az önállóan feldolgozható anyagokat megvásárolhatod és tanulhatsz belőle.

PTSD (poszttraumás stressz zavar) esetén sem ez lesz számodra a megoldás, hiába stressz zavarról beszélünk. Fóbiák (pl. szociális fóbia) kezelésére sem alkalmas a tréning. Ezekben más módon tudok segíteni, keress meg privátban és megbeszéljük. Az önállóan feldolgozható anyagokat megveheted, azzal is nagy lépést tettél már magadért!

Mivel nem szeretném az összes jelenséget leírni, arra kérek, jelezd nekem, ha mentális betegséggel élsz és megmondom, hogy számodra ajánlatos-e a tréning.

Gyereknevelési tanácsokat is kapok a tréningen?

Határozottan nem a válasz. A tanfolyamok és az online tréning rólad szól elsősorban, hogy te saját magadat hogyan tudod menedzselni. Azt tanulhatod meg, hogy hogyan érd el a belső nyugalmat olyankor, amikor nagyon feszült vagy. Azt is megtanulod, hogy milyen módszerekkel tudod kihozni magadat az állandó agyalásból, hogy ne kergesd saját magad örületbe. Tehát megkapod a kiegyensúlyozott élethez vezető kulcsokat. Ez persze visszahat arra, ahogy a környezetedhez kapcsolódsz, ahogy a gyerekeiddel viselsz.

Ha sajátos nevelési igényi (SNI) gyerkőcöd van és ez a téma érdekel, akkor számodra azt javasolnám, hogy vegyél szakkönyveket a témában, illetve járjatok fejlesztésekre a gyerekekkel. A fejlesztéseket végző kolléga tud majd neked olyan gyakorlati tanácsokat adni, ami a gyermekedre vonatkozik.

Szóval akármilyen fura is, de ezen a tréningen te vagy az első! Rólad van szó, magaddal foglalkozol. ÉN-IDŐ! Az általad tanultakat pedig a gyerekek is el tudják majd tanulni. Vannak olyan gyakorlatok, amikbe őket is be tudod vonni játékosan.

Ki nem állhatom néha a kölyköket! Magammal is nagyon elégedetlen vagyok! A tréning segíthet?

Hú, ez egy elég nehéz témakör és kettős, hisz a gyerekek felé és magad felé is irányul. Neked kifejezetten a tréninget ajánlom, ne is szórakozz azzal, hogy előre megveszed az alaptanfolyamot. Az neked olyan lesz, mint a veszett fejsze nyele. Számodra az fog nyugtató megoldást adni, hogy 10 héten keresztül kitartasz és kapod a pozitív impulzusokat. Folyamatos támogatás kell ilyenkor, hogy a gondolkodásunk változzon.

A tréning elvégzésével előrébb leszel az önfogadás és önszeretet témájában. Ez várhatóan pozitívan hat majd a gyerekeiddel való kapcsolatra és vélekedésedre is. De nem tudhatom, hogy mekkora rosszcsontok a gyerekek. Tényleg az ő viselkedésükből fakadnak a gondolataid vagy épp a te viselkedésed már a trigger számukra.

Lényeg a lényeg, te a tréninget válaszd! Esetleg előtte az ingyenes konzit. De totál felesleges lesz számodra, hogy megkapsz gyakorlatokat a 4-5 napos tanfolyam keretében, mert lehet, hogy lesz egy ősz hajszálad, hogy rá kell vened magad még arra is. Jó lesz neked a tréning! Kényelmes tempó a feldolgozásra, folyamatos támogatás és fokozatos épülés számodra.