

Miért nehéz sok nőnek pihenni?

És hogyan lehet elkezdni?



E-BOOK | VAJDA E. JANKA



Tartalom

- 01 Bemutatkozás
- 02 A pihenésre való jogosultság kérdése
- 03 Mi számít pihenésnek?
- 04 A láthatatlan terhek
- 05 Első lépések: a pihenés tanulható
- 06 Mi segít, ha nem megy egyedül?
- 07 Zárás – egy halk mondat, amit magaddal vihetsz





01 Bemutatkozás

Üdvözöllek, Janka vagyok.

Sokszor éreztem azt magam is, hogy „még egy kicsit kibírom”, hogy „majd holnap pihenek”, hogy „most nem lehet megállni”. Ismerem a túlterheltség csendes árnyalatait – azt, amikor a test még működik, de a lélek már elfáradt.

Az Ahimsa Masszázs Műhelyt azzal a szándékkal hoztam létre, hogy legyen egy tér, ahol nem kell megfelelni, sietni, tartani magunkat. Ahol a pihenés nem a hasznosság ellentéte, hanem a teljesség része.

Az érintés, a figyelem és a csend eszközeivel **szeretném támogatni** azokat a nőket, akik **újra kapcsolatba szeretnének lépni önmagukkal** – nem csak a fáradtságukban, hanem az **erejükben** is.

Hiszek benne, hogy a gyengédség nem gyengeség. És hogy a pihenés lehetőség arra, hogy visszataláljunk ahhoz, akik valójában vagyunk. Tarts velem!

Janka

02 A pihenésre való jogosultság kérdése

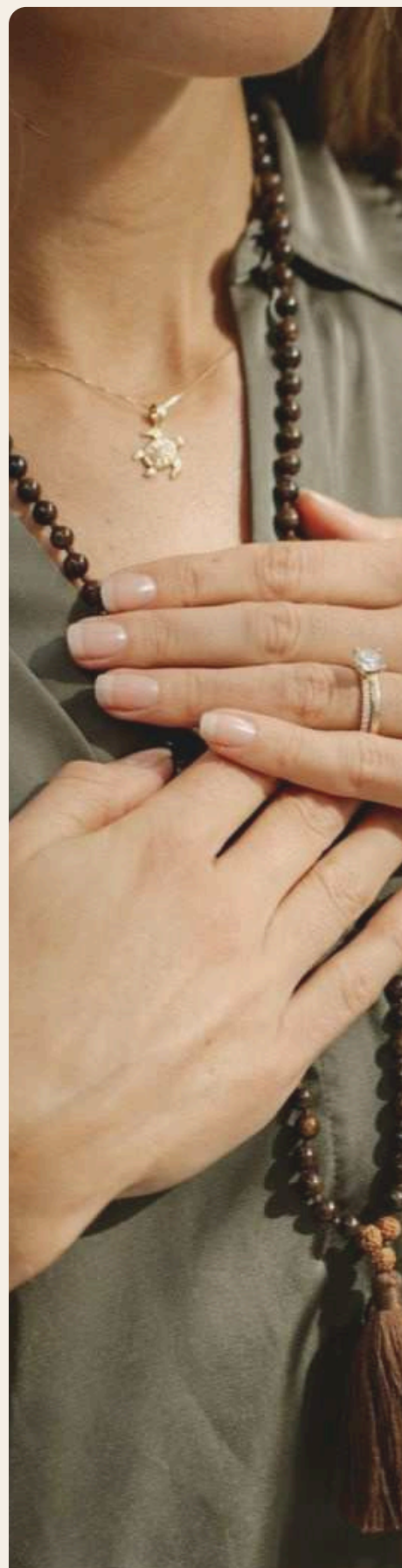
Nagyon sok nő számára a pihenés nem egyszerűen időbeosztási kérdés – hanem **belső engedély**.

Sokan úgy nőttek fel, hogy a hasznosság, gondoskodás és teljesítmény volt a szerethetőség záloga. Az, hogy akkor vagy jó ember, ha kimerülésig adsz magadból.

És bár ma már egyre több szó esik az öngondoskodásról, a mélyen gyökerező minták – „**előbb mások**”, „**ne legyél lusta**”, „**nem jár neked a pihenés, ha nem csináltál még eleget**” – még mindig ott dolgoznak bennünk. Láthatatlan belső mondatok formájában.

Így lesz a pihenés nem örömforrás, hanem szégyen, bűntudat, zavartság.

Mintha valamit elrontanál vele. Mintha „nem lenne rá jogod”.





Mi számít pihenésnek?



A pihenés nem mindig ugyanaz. Ami egyik nőnek valódi töltődés, az másnak nyomasztó lehet.

Nem biztos, hogy egy wellness hétvége vagy egy forró fürdő az, ami igazán regenerál.

Pihenés lehet az is, ha:

- fél óráig csendben nézel ki az ablakon,
- nem válaszolsz rögtön az üzenetekre,
- elmondod, hogy most nincs kapacitásod,
- vagy csak úgy vagy. Minden cél nélkül.

A valódi pihenés **nem kívülről néz jól ki**, hanem **belülről érződik megkönnyebbülésnek**.

*Ez a hely -
betűl van*





— 04 A láthatatlan terhek —

Sok nő számára nem a fizikai elfoglaltság a legfárasztóbb, hanem a **mentális teher**:

a fejben pörgő listák, a felelősségérzet, a mások érzéseinek figyelése, a folyamatos "ügyben-lét".

Ez az ún. „**mentális házimunka**” ritkán látható kívülről, mégis folyamatos terhelést jelent.

És épp ezért nehéz kikapcsolni – mert nem idő, hanem belső feszültség kérdése.

A pihenés sokszor nem is testileg nehéz, hanem érzelmileg kényelmetlen.

„Mi lesz, ha nem vagyok elérhető?”

„Mi lesz, ha kiesek a ritmusból?”

„Mi van, ha másnak rossz lesz, amíg én jól vagyok?”

o



05 Első lépések: a pihenés tanulható

Pihenni – sok nőnek – tanulási folyamat. Nem mindig megy magától, és nem baj, ha eleinte furcsa. Az alábbi gyakorlatok segíthetnek az elindulásban:

1. Napi 5 perc teljes megállás

Semmit nem kell tenned. Nem kell meditálni, nem kell jól lenni. Csak megállni, akár ülve, fekve. Nincs elvárás. Csak jelenlét.

2. Figyeld meg a tested jeleit

Naponta párszor állj meg, és kérdezd meg: „**Milyen most a testem?**”
Hol van feszültség? Hol lazább? Mit üzen?

3. Pihenés-engedély-mondatok

Próbáld ki ezt a mondatot naponta egyszer:

„Pihenhetek. Akkor is, ha nem végeztem mindennel.” Vagy:
„A pihenés nem jutalom – hanem szükséglet.”

Ezek eleinte furák lehetnek. De minden ilyen belső engedély egy kis repedés a régi mintákon.

06 Mi segít, ha nem megy egyedül?

A pihenés gyakran egy másik idegrendszer támogatásával könnyebb.

Ez lehet egy baráti jelenlét, egy csendes séta valakivel, vagy akár egy olyan segítő folyamat, ahol nem kell megmagyaráznod semmit.

Ezért működik sokaknál az érintés alapú munka – például egy lassú, figyelmes masszázs, vagy egy hangfürdő, ahol nem kell „csinálni” semmit.

A test emlékeztet rá, milyen megengedni, nem pedig teljesíteni. És gyakran a test tud előbb pihenni, mint a fej.

Mit adhat a rendszeres pihenés?

- tisztábban látod, mire van szükséged,
- több türelmed lesz magadhoz és másokhoz is,
- csökken a belső nyomás,
- könnyebben mondasz nemet,
- és szép lassan kialakul egy belső otthonérzet, amit nem a külső dolgok tartanak fent.





06 Zárás – egy halk mondat, amit magaddal vihetsz

“Nem vagy rosszabb attól, ha pihensz. Csak emberibb.”

És a világ nem omlik össze, ha megállsz – de lehet, hogy Te összerendezed magad benne újra.

Ha úgy érzed, megérintett ez a néhány sor, ha jólesne megtapasztalni mindezt nemcsak gondolatban, hanem a tested szintjén is – szeretettel várlak egy masszázsra.

Egy órára, ami csak rólad szól. Egy térbe, ahol nem kell sietned, bizonyítanod, megfelelned. Csak megérkezned.

Szeretettel várlak:

Janka

Énidőt itt tudsz foglalni:



Ha kérdeznél:
janka@ahimsamasszazs.hu

Fotók: Pinterest

