

# A bűvös virág

Kreatív írás-gyakorlatcsomag

Szücs Tibor

mindennapi nlp



# A bűvös virág

Ez a feladatcsomag a Mindennapi NLP 14. ingyenes online műhelyében ismertetett gyakorlathoz tartozó, illetve azt kiegészítő kreatív írás-gyakorlatokat tartalmazza.

Ha nem vettél részt ezen a műhelyen, akkor azt a Mindennapi NLP [Webinár-archívumában](#) érheted el.

Az alapgyakorlat során elsőként egy meghatározott szerkezet szerint röviden átgondolhatod egy célod, problémád vagy élethelyzeted.

Ezt követően metaforikus összeköttetést hozunk létre a célod elérése és egy virágmag fejlődése között. Egy színes rajzot is készítünk, amely erősíti a metaforát.

Ezt a folyamatot számos NLP előfeltevés támogatja és erősíti, így már önmagában ez az alapgyakorlat is sokat segíthet neked. Természetesen csak akkor, ha a cselekvéstől sem zárkózol el.

Ha szeretnéd a pozitív változást felerősíteni, akkor végezd el a következő hét írásgyakorlatot. Minden napra jut egy, de a feladatokat tetszés szerint ismételheted és variálhatod, így hosszú időn keresztül foglalkozhatsz a céloddal.

Minden egyes gyakorlatot az ún. **szabad írás** működtet. Ha ezt nem ismered, kérlek, töltsd le az erről szóló rövid, ingyenes ebook-ot [erről az oldalról](#).

Figyelem: Az ebben a könyvecskében szereplő gyakorlatok **minden lépését** szabad írással végezd el. Ezt nem jelöltem külön.

Az ajánlott idők legtöbbször MINIMÁLIS időtartamot jelölnek. Ha tovább szeretnél írni, nyugodtan megteheted.

Ha a kreatív írásról szeretnél többet megtudni, akkor ezen az oldalon érdemes körülnézned.

Ha elakadsz, kérdésed van, vagy bármiben a segítségedre lehetek, írd nekem a [tibi@mindennapinlp.hu](mailto:tibi@mindennapinlp.hu) címre.





## 1. gyakorlat

# A mag

### 1. lépés

Hat perc szabad írás. (Írj folyamatos kézírással megállás nélkül a füzetedbe bármiről.)

### 2. lépés

Emlékszel még, milyen színnel rajzoltad meg a magot? Ha igen, akkor most fogj egy ilyen színű tollat (ceruza nem szerencsés választás), és ezzel a tollal írd minimum hat percen át arról, hogy vajon hogyan lehetséges, hogy egy apró mag már minden információt magában hordoz, amely ahhoz kell, hogy virággá, vagy akár egy hatalmas fává váljon. Nem baj, ha nem tudod a választ erre a kérdésre, bármit írhatsz, ami az eszedbe jut.

### 3. lépés

Ugyanezzel a színes tollal most írd arról, hogy a kiválasztott CÉLOD milyen sokmindent rejt magában. Írhatsz a lehetőségekről, amelyeket ad neked, írhatod arról, hogy miért akarsz elérni, arról, hogy eddig miket tettél meg érte, és hogy a jövőben miket fogsz megtenni. Írhatsz bármiről, ami az eszedbe jut a céloddal kapcsolatban.

### 4. lépés

Jó érzésekkel eltelve fejezd be ezt a gyakorlatot.



## 2. gyakorlat

# Feltöltődve

### 1. lépés

Hat perc szabad írás (bármiről).

### 2. lépés

Idézd fel a három legfontosabb erőforrást, amely a célod eléréséhez szükséges. Képzeld el, hogy mindegyik erőteljesen jelen van az életedben, benned, feltöltve téged pozitív energiával. Írd le, milyen érzést jelent egy-egy ilyen erőforrás jelenléte az életedben!

Mindháromról írd külön-külön. Mindegyikhez külön színt használj. Az egyikről barnával, a másiktól kézzel, a harmadiktól sárgával írd! (Sötétsárgával, amely látható a papíron.) Annyi időt tölts ezzel a lépéssel, amennyit szeretnél.

### 3. lépés

Végül írd le a gondolataidat arról, milyen az, amikor mindhárom erőforrás együttesen van jelen az életedben.



### 3. gyakorlat

## Túl a nehézségeken

#### 1. lépés

Hat perc szabad írás (bármiről).

#### 2. lépés

Gondolj arra, hogy a föld alatt fejlődő növény miként képes megtalálni az utat a kövek, kavicsok között, miként hatol át a legkisebb repedésen is, hogy a fény felé törjön.

Aztán gondolj az előtted álló akadályokra, és készíts arról szabadon jegyzeteket, hogy milyen hasonló módon vagy képes te is elkerülni ezeket az akadályokat, ahelyett, hogy erőből próbálnád meg őket legyőzni. Minimum hat percet szánj erre a lépésre.

#### 3. lépés

Olvasd végig az előző részt, és **emelj ki** minden egyes szót, amely számodra pozitív, amely jó érzéseket kelt benned, vagy különösen fontosnak találsz. (Használj szövegkiemelőt.)

#### 4. lépés

Válassz ki a kiemelt szavak közül **egyet**.

#### 5. lépés

Írd fel ezt a szót **FÜGGŐLEGESEN** a papírra, majd a szó betűit, mint kezdőbetűket felhasználva, minden egyes betűvel kezdődően alkoss pozitív mondatokat magadról.





## 4. gyakorlat

# Időeltolódás

### 1. lépés

Hat perc szabad írás.

### 2. lépés

Gondolj a célodra, és a jelenlegi helyzetedre. Írj erről szabad írással legalább hat percen keresztül, de **múlt időben fogalmazz**.

Például: *„Nem éreztem jól magam ebben a helyzetben, de már láttam, hogy mit kell tennem. Láttam magam előtt az akadályokat, és elhatároztam, hogy túljutok rajtuk. Terveket kezdtem szőni...”*

### 3. lépés

Most gondolatban **repülj a jövőbe**, és képzeld el, hogy a célod már megvalósult. Vedd észre, mennyire kellemes és megnyugtató ez az állapot. A vágyad valóra vált, pont úgy, ahogyan azt mindig is akartad.

Aztán írj erről az állapotról legalább hat percen át szabad írással, de **jelen időben** fogalmazva, mintha minden most történne. Írd le, mit láatsz, mit hallasz, hogy érzed magad a bőrödben.

Például: *„Csodásan indul ez a nap. Ahogy a tükörbe nézek, egy magabiztos, vidám arcot látok. Amíg a kávémat megiszom, a teraszra ülök, és élvezem a Nap sugarait. Hamarosan indulnom kell, és ez izgalommal tölt el...”*



## 5. gyakorlat

# Gyökerek a földben

### 1. lépés

Hat perc szabad írás.

### 2. lépés

Gondolj a támogató meggyőződéseidre, amelyek segítenek téged a célod elérésében. Képzeld el, ahogy ezek veled vannak, és mindvégig erősítenek téged.

Aztán szabad írással írd **12 percen keresztül** ezekről a meggyőzésekéről. Írd mindháromról, írd le, hogy mit jelentenek neked, miért fontosak neked, írd le azt is, hogy milyen módon állnak melletted és milyen segítséget nyújtanak.

Írd arról is, hogy ez a három támogató meggyőződés **hogyan kapcsolódik egymáshoz**, miként erősíti az egyik a másikat.



## 6. gyakorlat

# Végig az úton

### 1. lépés

Hat perc szabad írás.

### 2. lépés

Szabad írással legalább három percen át írd arról, hogy milyen úton kell végigmenned, ha el akarsz érni a célot. Megemlítheted az akadályokat és a nagyobb állomásokat, az ún. „mérőköveket” is.

### 3. lépés

Most zöld színű tollal **jelen időben fogalmazva** írd le az utat, amelyet bejársz, kezdve a jelen pillanattól egészen addig, amikor már elérted a célot. Gondolj arra, hogy minden jól sikerül, a felmerülő nehézségeken minden alkalommal túljutsz, s végül sikeresen megérkezel a célohoz.

Annyi időt szánj erre a lépésre, amennyit szeretnél.





## 7. gyakorlat

# Szívből jövő üzenet

### 1. lépés

Hat perc szabad írás.

### 2. lépés

Írj a céldról szabad írással hat percen keresztül. Írj arról, miért fontos neked, mi az, amit szeretsz ebben a célban, mi az, ami lelkesít!

### 3. lépés

Olvasd át az előző részt, és gondolkozz el azon, ha a megvalósult célod egyetlen pozitív belső állapotként kellene megfogalmaznod, mi volna ez az állapot? (Például megnyugvás, bőség, szeretet, biztonság, stb.) Írd le ezt a szót.

### 4. lépés

Írj szabad írással ennek az erőforrásnak egy levelet, mint egy régi jó barátnak.

Amire érdemes figyelned:

- Légy kedves!
- Légy őszinte!
- Elmesélhetsz bármit.
- Kérdezhetsz bármit.
- Kérhetsz bármit.

Sok örömet a gyakorlatokhoz, sok sikert a céljaidhoz!

