

FVA: Gondolatok a Simonton-tréningről

Azon tűnődöm, mi is történik egy-egy Simonton-tréningen, hogy képet kaphassatok róla... és kedvet kaphassatok hozzá.

Nos, pár ismeretlen ember körben ül. Nagyon izgulnak, de közös betegségüktől még jobban félnek, mint ettől a helyzettől, ezért belevágnak, mert tenni akarnak a gyógyulásukért. Többet, mint az orvosi ellátás. Az az alap, de önmagában nem biztos, hogy elég.

Tisztázzuk a helyzetet, a témákat, a szabályokat. Természetesek vagyunk, és lehet nevetni is, de sírni is, ha ahhoz támad kedvünk. Elfogadunk mindenkit, úgy, ahogy van. Rosszkedvűen, fáradtan, nyűgösen, depressziósan, embergyűlölő hangulatban akár... tudjuk, hogy ez úgyszólván nagyon gyorsan meg fog változni, és hamarosan 9,5 pontot ad majd magának az, aki a tréning elején csak 2 pontot adott...

Sok információt adok át, ezek többnyire érdekesek és hasznosak. (Remélem. Azt is, hogy szóltok, ha mégsem.) Olyannyira, hogy már kéritek a tréning folytatását, a haladó Simontont. Már annak is összeállt a fejében a terve, nagyon jól hangzik!

Szóval, megtanulunk relaxálni. Megfeszítjük és ellazítjuk sorban az izmainkat, és rájövünk, ez nagyon finom....

Megtanulunk imaginálni, elképzelni dolgokat, és rájövünk, ez nagyon hasznos, és elképesztő élmény is egyben... A saját gyógyító filmünkkel igen erőteljesen mozgósítjuk immunrendszerünket a betegség(ek) elleni harcban...

Találkozunk (nem biztos, hogy elsőre, de előbb-utóbb biztosan) a Belső Vezetőnkkel, akitől jó tanácsokat kaphatunk... Megismerkedünk a bennünk élő hajdani Gyermekkel, akit átölelünk, és ha kell, megvigasztalunk... hogy segítségével feltörjön bennünk az öröm, a spontaneitás, a kreativitás, a humor, az életszeretet és még sok minden más...

Örömforrásokat gyűjtünk, célokat álmodunk és kezdünk el megvalósítani, stresszt kezelünk és negatív érzésektől szabadulunk, megértjük, mi az igazán pozitív gondolkodás és hogyan legyünk jelen az Itt és Mostban...

Átstrukturáljuk a gondolkodásunkat, átkeretezünk és elengedünk, és a sorrend is sokat alakul: az Én már nem a sor végén kullog, hanem rájön, hogy „a legfontosabb Én vagyok!”, még ha ezt időnként még szem elől is téveszti...

Közben nagyokat beszélgetünk, az idő elrepül és a végén senki nem akar még menni... kint gyanakodva néznek ránk a kívülállók, hogy mi ez a rendszeresen kihallatszó nagy nevetés vagy énekszó is akár...

Megismerjük, megkedveljük egymást, a sorstárs-közösség hálává válik, amely mindenkit megtart... Barátságok szövődnek, közös programok és hobbik, már a tréning keretein túl... és úgy szeretem látni az arcokat!!! Ahogyan az arcok megváltoznak, kisimulnak menet közben, a szemek elkezdnek csillogni, a gerinc kiegyenesedik, a test érdeklődve előredől, szinte indulásra készen, lelkesen...

Hát ilyen a Simonton. Gyertek el, nézzétek meg, próbáljátok ki, igazat mondtam-e...