



MS.BOSS

HA NEM JÖTT BE – AKKOR SEM VESZTETTÉL

# MENTŐÖV

## Emlékeztető

Egy sikertelen randi még nem kudarc! Ez az emlékeztető ív segíthet, hogy ne ess vissza, hanem erősödj és bölcsebbé válj.

### Az érzéseidnek helye van!- nem csak akkor, ha happy end lett

Lehet, hogy rögtön érezted, hogy nem ő az igaz szerelem? Talán csalódtál is...

Bárhogyan is alakult, ne nyomd el az érzéseidet!

Egy kapcsolat kezdeményezés is mozgásba hozhat benned régi vágyakat, reményeket.

Ezeket megfigyelni, azonosítani, már is gyógyító hatású lehet.

#### Megélésem #1

---

---

---

---

---

#### Megélésem #2

---

---

---

---

---

#### Megélésem #3

---

---

---

---

---

#### Megélésem #4

---

---

---

---

---

### Nem minden nem egyenlő a kudarccal

Valójában minden "nem" közelebb visz egy valódi "igenhez", ha tanulsz belőle.

#### Megugrottam

Ezeket jól csináltam a randin:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Lehetőség #1

Megismerhetem jobban a saját határaitam.

#### Lehetőség #2

Tisztábban láthatom a vágyaimat.

#### Lehetőség #3

Gyakorolhatom az elengedést méltósággal viselni.



A KAPCSOLÓDÁSRA KÉSZ VAGYOK,  
A MEGALKUVÁSRA NEM!

# TUDATOS LEZÁRÁS

## Emlékeztető

Az elengedés nem elzárkózás és nem kapaszkodás

### Befejező rituálé

Lazíts! Pihenj! Kényeztesd magadat!

Nem az a cél, hogy mindig mindenki bejöjjön, hanem hogy tudjam:  
mit akarok és mit tanultam.

Időt adok magamnak a megértéshez!

### Feldolgozás #1

Lazító fürdő

Forró víz, fürdő só, habfürdő, illóolaj, illatgyertya, meleg tea vagy egy pohár forralt  
vörösbor, halk zene, félhomály...

### Feldolgozás #2

Üzenet önmagamnak:

Ma is közelebb kerültem magamhoz, hisz...

### Feldolgozás #3

Felhívhatom a barátnőm vagy megnézhetek egy filmet

A lényeg, hogy nevessek egy jót, lássak furcsábbat, mint a mai randi.

## Most már tudom mit fogok másként csinálni

Önmagamot adom ezután is, de tudatosabb leszek

Ebből kevesebbet  
adok magamból

Néha túlzásba esem

---

---

---

Ebből többet is  
adhatok magamból

Jobban megmutathatom önmagam

---

---

---

Ezt nem teszem  
többet

Erre rövid idő után rosszul reagálnak

---

---

---

Ezt be fogom vetni  
legközelebb

Ez izgalmasnak tűnhet másoknak

---

---

---

Többet érdeemelsz!