

The background is a soft, pink watercolor wash. In the corners, there are delicate line drawings of flowers and branches. Top-left: a branch with several buds and one open flower. Top-right: a branch with small, round berries. Bottom-left: a branch with small, round berries. Bottom-right: a branch with several buds and one open flower, with a small butterfly flying nearby.

# CSENDES ÚTITÁRSÁK

Judithtól szeretettel

The background is a soft, pink watercolor wash. In the top left corner, there is a delicate line drawing of a flowering branch with several buds and leaves. In the top right corner, there is a branch with small, round, light-colored berries. In the bottom left corner, there is another branch with small, round berries. In the bottom right corner, there is a branch with a single large flower and several buds. A small butterfly is also illustrated in the bottom right area, near the flower.

## 1 rész Csend - napló

Útikalauz az esti elcsendesedéshez.

Ez a néhány sor azért született, hogy segítsen letenni a nap terheit, mielőtt álomra hajtod a fejed. Ne rohanj. Készíts egy meleg teát, gyújts egy gyertyát, és engeddd meg magadnak azt a luxust, hogy most csak a belső hangodra figyelsz. Nincsenek elvárások, nincsenek jó vagy rossz válaszok. Csak te vagy és a csend.

Judithtól szeretettel

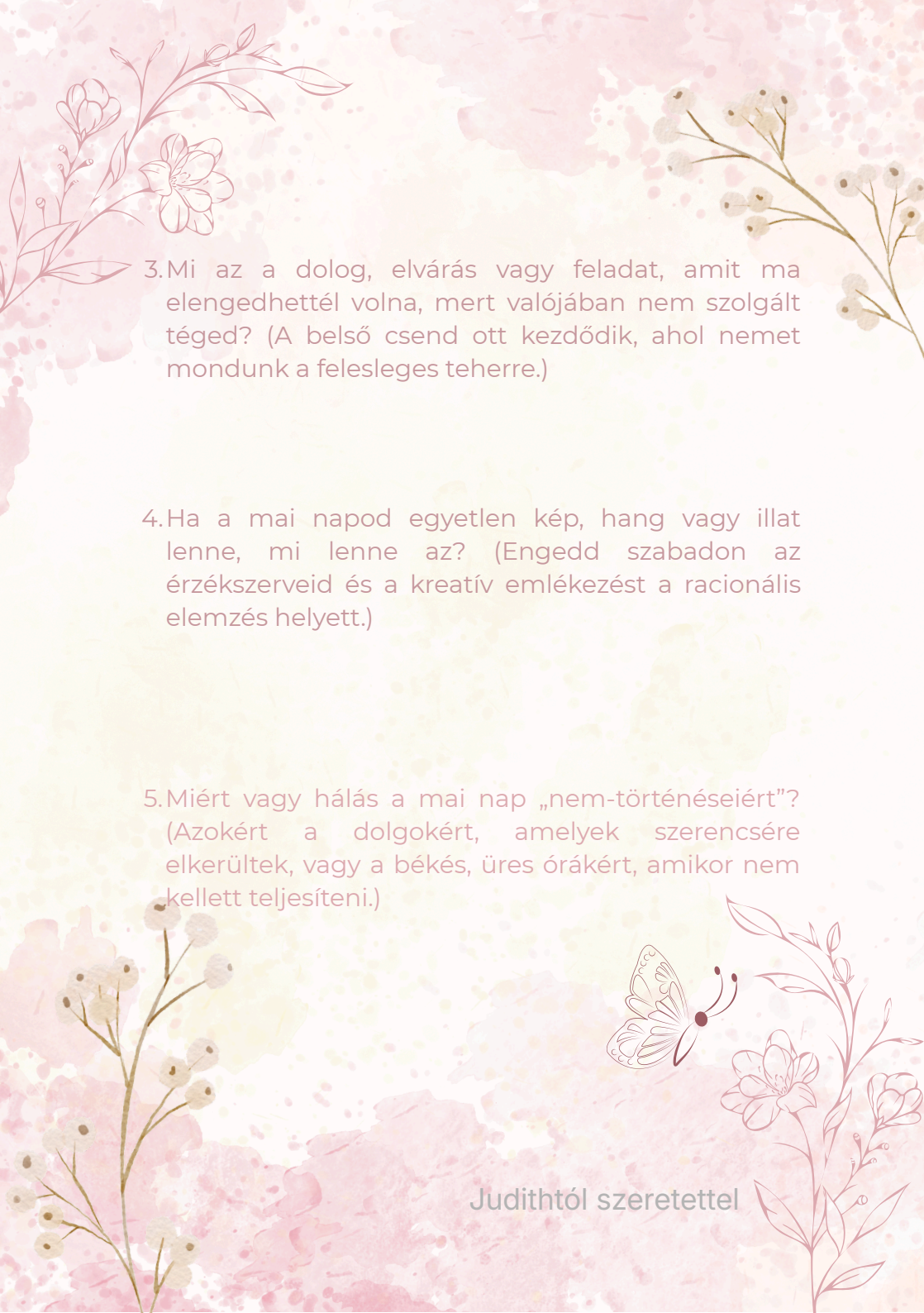




1. Mi volt a mai nap legcsendesebb pillanata, és hogyan érezted magad benne? (Gondolj a reggeli kávé gőzére, egy lopott pillanatra az ablak előtt, vagy egy megnyugtató sétára.)

2. Milyen fizikai érzeteket hozol magaddal a mai napról? Hol érzel feszültséget, és hol könnyűséget a testedben? (Hozd vissza a figyelmed a gondolataidból a testedbe. Engedd el a vállad, lazítsd el az állkapcsod.)

Judithtól szeretettel

The background is a soft pink watercolor wash. In the top left corner, there is a delicate line drawing of a flowering branch with several buds and one open flower. In the top right corner, there is a branch with small, round, seed-like fruits. In the bottom right corner, there is a butterfly with patterned wings and a flower. In the bottom left corner, there is a branch with small, round, seed-like fruits.

3. Mi az a dolog, elvárás vagy feladat, amit ma elengedhettél volna, mert valójában nem szolgált téged? (A belső csend ott kezdődik, ahol nemet mondunk a felesleges teherre.)

4. Ha a mai napod egyetlen kép, hang vagy illat lenne, mi lenne az? (Engedd szabadon az érzékszerveid és a kreatív emlékezést a racionális elemzés helyett.)

5. Miért vagy hálás a mai nap „nem-történéseiért”? (Azokért a dolgokért, amelyek szerencsére elkerültek, vagy a békés, üres órákért, amikor nem kellett teljesíteni.)

Judithtól szeretettel



The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of pink and yellow. In the corners, there are delicate line drawings of flowers and branches. Top-left: a branch with several buds and two open flowers. Top-right: a branch with small, round berries. Bottom-left: a branch with small, round berries. Bottom-right: a branch with several buds and one open flower, with a butterfly flying nearby.

A mai nap véget ért.  
Mindent megtettem, amit tudtam, és  
ez éppen elég. Most ideje megpihenni.  
Szép álmokat.

Judithtól szeretettel





The background is a soft pink watercolor wash. In the top left, there is a delicate line drawing of a flowering branch. In the top right, a branch with small, round berries is visible. In the bottom left, another branch with berries is shown. In the bottom right, there is a line drawing of a butterfly and a flowering branch. The overall aesthetic is gentle and artistic.

## 2. RÉSZ: OLVASÓNAPLÓ

(A lassú olvasás kísérője)

**Kísérő a megindító gondolatok  
elmélyítéséhez**

„Az Olvasószobában megforduló szösszenetek és gondolatok nem akarnak meggyőzni vagy tanítani – egyszerűen csak melléd ülnek egy kis időre. Ezt a füzetet azért formáltam, hogy a számodra kedves sorok ne illanjanak el a mindennapok zajában, hanem igazi belső útravalóvá érhessenek. Olvass lassan, kényszer nélkül.”

Judithtól szeretettel



A kiválasztott írás címe / szerzője:

Dátum: .....

**1. A mondat, ami ma leginkább velem maradt:**

(Írd ki ide a számodra legkedvesebb idézetet. A kézzel írás maga is egyfajta meditáció.)

**2. Milyen belső képet, emléket vagy érzést hívott elő belőlem ez a szöveg?**

(Ne elemezz, ne kritizálj. Csak figyeld meg, hol rezonált a lélek a leírt szavakkal.)

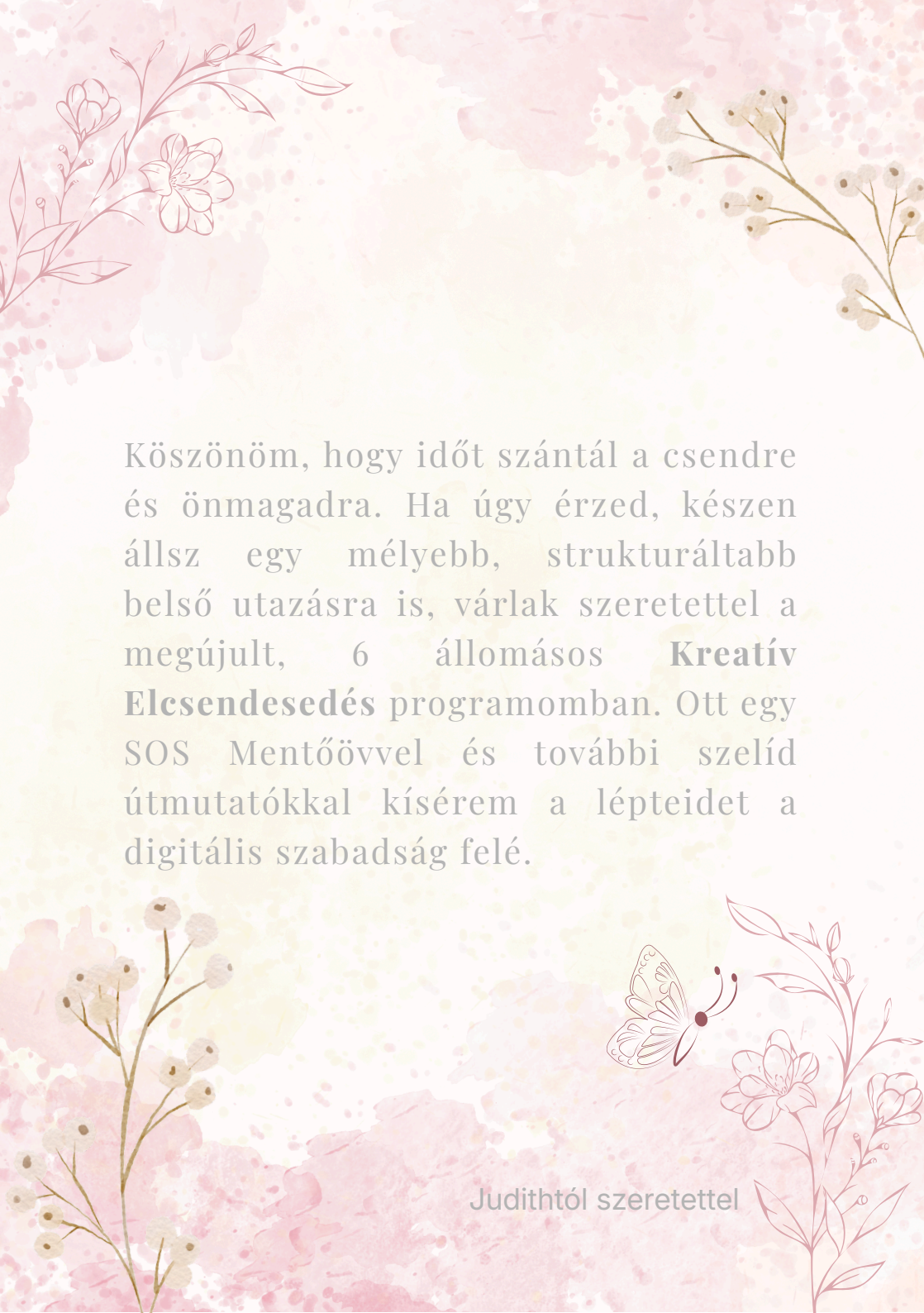
**3. Hogyan tudom ezt a gondolatot apró lépésként átültetni a holnapi, lassú hétköznapiomba?**

(Hogyan válik az olvasott csend valósággá a képernyőn túl?)

Judithtól szeretettel







Köszönöm, hogy időt szántál a csendre és önmagadra. Ha úgy érzed, készen állsz egy mélyebb, strukturáltabb belső utazásra is, várlak szeretettel a megújult, 6 állomásos **Kreatív Elcsendesedés** programomban. Ott egy SOS Mentőövvel és további szelíd útmutatókkal kísérem a lépteidet a digitális szabadság felé.

Judithtól szeretettel