

Szia!

A kurzushoz kapcsolódóan szeretnék neked egy email konzultációt biztosítani. Ezzel a lehetőséggel bármikor élhetsz, akár most azonnal, akár a tananyag feldolgozása során bármikor, amikor csak eszedbe jut.

A dolog úgy néz ki, hogy írsz nekem egy emailt, én pedig válaszolok neked rá.

Szeretném, ha minél többet tudnál kihozni az ajándék email konzultációinkból. Ezért elkészítettem neked ezt a sorvezetőt, ami alapján végig tudod gondolni, miről írnék neked és mit kérdezz tőlem.

Azt mindenképpen fogalmazd meg, mit vársz a válaszomtól. Megerősítést szeretnél, hogy jól gondold-e, amit gondolsz? Új ötleteket szeretnél-e valamihez? Külső szemre van szükséged egy belső dilemmához? Vagy egyszerűen csak szeretném, ha megoszthatnád valakivel a gondolataidat?

Oké. Tudod, én hogy csinálnám?

Folyóírás gyakorlattal kezdeném. Emlékszel még rá? Lapozz vissza és keresd meg. Ja, merthogy mindenképpen a tananyag feldolgozása után, vagy legalábbis a legvége felé javaslom felhasználni az email konzultációs lehetőségedet.

Persze, fogok rá válaszolni mindenképpen, akkor is, ha még csak most olvastad el a tananyag első bekezdését. De magunk

Dr. Ruzsa Dóra: Anyakurgus · szervező email konzultációhoz

között szólva – mikor tudsz a lehető legtöbbet kihozni ebből a lehetőségből? Amikor még azt sem tudod, mit nem tudsz? Vagy akkor, amikor megannyi megélésed, saját munkád és ennek során tengernyi kapcsolódó kérdésed van?

Na. Szóval. Én a következőt tenném a helyedben egy ilyen lehetőséggel.

Miután a tananyag végére értem, nagy magányomban egy ihletett éjszaka, amikor a férjem szolgálatban van és a gyerekek fél órája alszanak (ilyenkor a legmélyebb az alvásuk és ilyenkor van a legtöbb zavartalan időm magamra), előkapnám a laptopomat.

Kinyitnám, ráhelyezném a billentyűkre az ujjaimat, behunynám a szemeimet és érezném azt a végtelen megnyugvást valahol a hasam tájékán.



MINDEZT HÁROM KANÁL NUTELLA UTÁN, PERSZE

Aztán elővenném a kitöltött munkafüzetet és átfutnám.

Utána beindítanám Sibelius Finlandiáját és egy tök üres doksiba addig írnék, amíg tart a zene. Valami olyasmivel kezdeném, hogy...

Az Anyakurzus során arra jutottam, hogy...

Majd olyasmiket is megfogalmaznék, hogy...

- még mindig nem értem, miért...
- meg, hogy az valóban segítség volt, amikor...
- de azért további segítségre volna szükségem abban, hogy...

Miután vége lenne a zenének, elmenteném a doksit, lecsuknám a laptop fedelét és vagy Viktor Frankl könyvet olvasnék vagy lenyomnék néhány rész Grace Klinikát. Néhány nappal később elővenném ezt a sorvezetőt, amit most olvasol, meg a folyóírás gyakorlatos szövegemet és emészthető formára hoznám.

Még további egy éjszakára pihenni hagynám, másnap újra átolvasnám és elküldeném a [hello@anyakurzus.hu-ra](mailto:hello@anyakurzus.hu) „email konzultáció” tárggyal.

AZTÁN IZGATOTTAN VÁRAKOZNÉK