

# TRAUMAMENTES NŐI NÖVEKEDÉS



Az alapoktól az együttműködésig

hajtóerő

# Biztonság, stabilitás és közösség - belső önbecsülésre építve

## BEVEZETÉS - MIÉRT VAN ERRE SZÜKSÉG?

Nőként gyakran hozzászokunk ahhoz, hogy túlélünk. Túléljük a napokat, az elvárásokat, az információáradatot és mások érzelmeit, miközben az idegrendszerünk folyamatos készenléti állapotban működik.

Ez az állandó feszültség nem marad észrevétlen: megjelenik a kapcsolatainkban, a párkapcsolatunkban, és akaratunkon kívül hatással van a gyermekeinkre is.

Ez az ebook azért született, hogy kimondja: lehet másképp élni. Nem férfiasabban. Nem tökéletesebben. Hanem stabilabban, biztonságosabban, nőként önazonosan.

Így adott helyzetben a lelkünk is hamarabb utólér bennünket.





**Az alapoktól  
ugrunk  
szintet.**

## **A NŐI MEGÚJULÁS VALÓSÁGA**

Ez a modell azt mutatja meg, hogyan tud egy nő lassan, stabilan és traumamentesen növekedni anélkül, hogy feláldozná önmagát. Nem véletlenül fogalmazunk így.

Egy nő életés során többször is megújul. Kívülről ez gyakran fejlődésnek látszik, a valóságban azonban sokszor összeomlással kezdődik, majd tudatos újjáépítéssel folytatódik.

Egy új életszakasz - párkapcsolat, anyaság, hivatásváltás vagy identitásformálódás - új készségeket és új belső erőforrásokat igényel.

Ezek a folyamatok mikro traumákkal járnak, még akkor is, ha a társadalom hajlamos ezeket idealizálni vagy elbagatelizálni. Mi nem kozmetikázni szeretnénk a valóságot.

Hisszük, hogy ezek nem gyengeségek, hanem olyan belső folyamatok, amelyek biztonságos és tudatos feldolgozást igényelnek.

A valódi növekedés nem túlélésből, hanem belső stabilitásból születik.



# Egy tér, ahol tölteni lehet

**AHOL A MINŐSÉG, A SZÉPSÉG ÉS A TÁMOGATÁS  
TERMÉSZETES.**

**AHOL AZ EGÉSZSÉG, A KAPCSOLÓDÁS, A TUDÁS ÉS  
A LEHETŐSÉGEK EGYMÁST ERŐSÍTIK.**

# Miért jó, ha lassú a folyamat?

Nem lehet valódi szintet lépni úgy, hogy az alapok nincsenek rendben. Ez nem motivációs elmélet, hanem rendszerszintű igazság - biológiai, pszichológiai és életvezetési szinten is.

Az exponenciális növekedés soha nem az elején gyors. Az eleje gyakran lassú, láthatatlan és frusztráló. Nem azért, mert "nem vagy elég jó", hanem mert ekkor zajlik az alapok összehangolása. Az exponenciális szakasz előtt mindig van egy stabilizációs fázis, amelyet nem lehet büntetlenül átugrani.

Ekkor töltöd fel a raktáraidat erővel, tudással, tapasztalattal.

# Az alapok stabilizálása - a biztonságérzet megteremtése

MINDEN NÖVEKEDÉS ALAPJA A TESTI ÉS IDEGRENDSZERI BIZTONSÁG. HA EZ HIÁNYZIK, A FEJLŐDÉS KIMERÜLÉSHEZ VEZET.



- **Étkezés** - rendszeresség, táplálás, gondoskodás
- **Intimitás** - kapcsolódás önmagunkhoz és társunkhoz
- **Ritmus** - kiszámítható napi és heti keretek
- **Rend** - külső és belső tér átláthatósága

Ezek nem alacsonyabb rendű szükségletek, hanem a növekedés előfeltételei



Az étkezés, pihenés, intimitás, főzés és rend nem zavaró tényezők a fejlődés útján, hanem idegrendszeri horgonyok, identitástámaszok és biztonsági keretek.

Ha ezek nincsenek jelen:

- a fókusz csak ideig-óráig működik
- a teljesítmény kikényszerítetté válik,
- a rendszer később visszaüt kimerülés, kapcsolati káosz vagy önszabotázs formájában.

Ezért fordul elő, hogy sok nő okos, tehetséges és motivált, mégis szétesik a növekedési fázis közepén.

Nem azért, mert gyenge, hanem mert az alapok magukra maradtak.



**Az alapok  
szerepe –  
nem  
hátráltatnak  
hanem  
megtartanak**

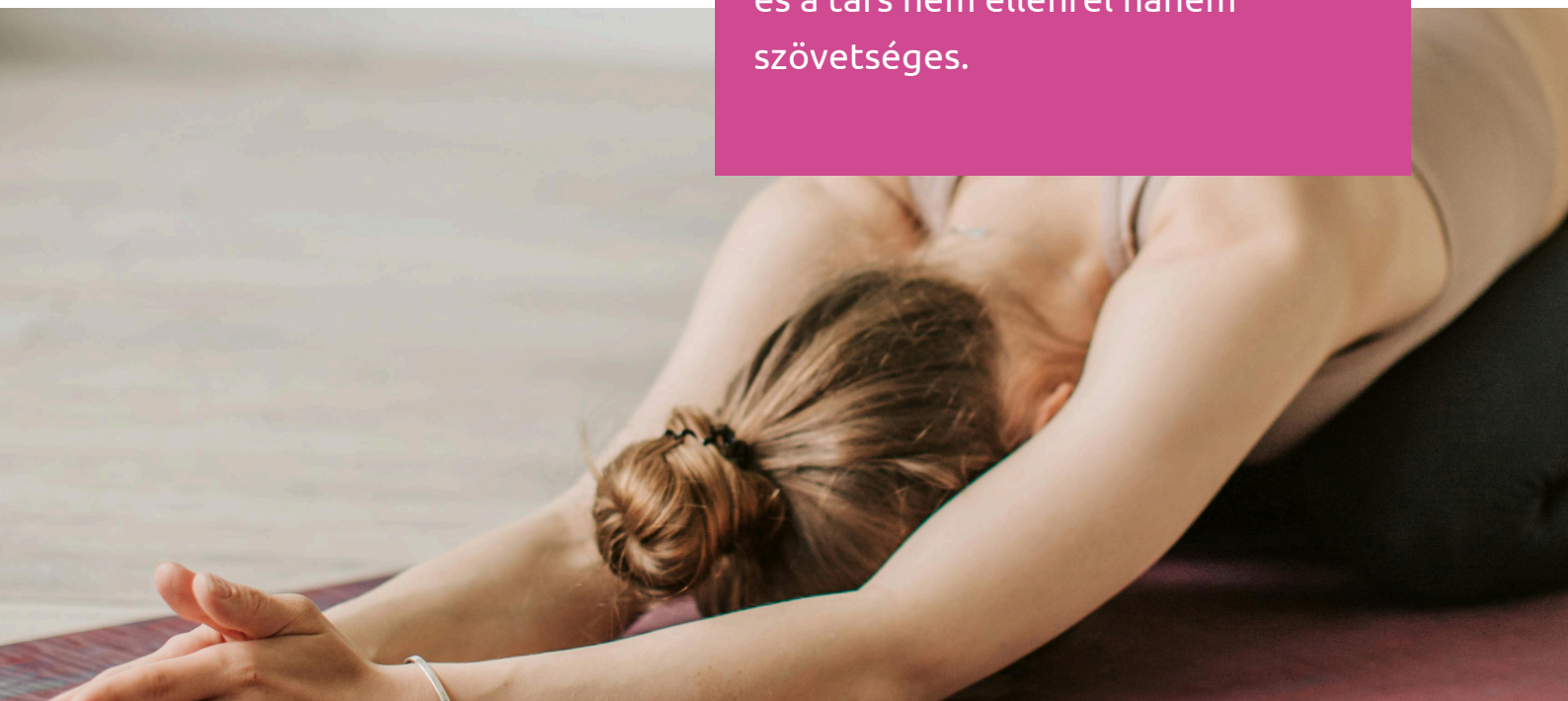
**MOZGÁS - NEM  
TELJESÍTMÉNY, HANEM  
LEVEZETÉS**

**KÖLCSÖNÖSSÉG -  
KAPCSOLÓDÁS HARC  
NÉLKÜL**

A mozgás nem edzésprogram, hanem idegrendszeri szabályozás. Nem több edzésre van szükség, hanem a megfelelő fajtára: sétára, nyújtásra, ringásra, légzéssel összehangolt mozdulatokra.

A mozgás ebben a modellben nem formál, hanem felszabadít. Segít levezetni a feszültséget és visszahozni a testérzetet a mindennapokba.

Amikor egy nő biztonságban van önmagában, a kapcsolatai is letisztulnak. Megjelenik a kölcsönösség, ahol kevesebb a küzdelem, több az együttműködés, és a társ nem ellenfél hanem szövetséges.



## LASSÚ, STABIL NÖVEKEDÉSI FÁZIS

Ez a modell nem gyors megoldásokat kínál. Tudatos, fokozatos építkezést támogat, ahol az idegrendszer megerősödik, a változás beépül, és az új szokások tartós átalakulást hoznak. Ez teremti meg az alapot a következő szinthez.

## SZINTLÉPÉS - AMIKOR A RENDSZER MÁR TART

A szintlépés nem erőfeszítésből, hanem stabil alapokból történik. Itt jelenik meg a tudatos tervezés, a szerveződés és a kézzelfogható eredmények.

Az exponenciális növekedés nem ott kezdődik, ahol többen dolgozol, hanem ott, ahol nem esel szét.

## EXPONENCIÁLIS FÁZIS - TÚL RAJTUNK

A női megerősödés nem áll meg az egyénnél. Hatással van az otthonokra, a családokra, a közösségekre és a következő nemzedékekre.

Nyugodtabb anyák → biztonságosabb légkörben felnövő gyerekek → élhetőbb közösségek.



# Egy rendszer, ami nem sűrget, hanem megtart

A mi szemléletünk az egészséget és a jólétet szolgálja - testben, lélekben és kapcsolatokban. Nem gyors megoldásokat kínálunk, hanem megtartó rendszert, ahol az alapok számítanak, a női ritmus tiszteletben van tartva, és nem kell egyedül végigmenni az úton.



Hiszünk abban, hogy minden nőnek szüksége van egy biztos pontra - akár a telefonján is -, ahol olyan megoldásokat talál, amelyek valóban jót hoznak az életébe. Egy zsebben hordható rendszerre, amely egyszerűsít, támogat és nem elvesz az időből, hanem visszaad.

**EGY RENDSZER, AMELY ERŐT AD,  
ÉS SZINTE ÉSZREVÉTTENÜL TÁMOGATJA AZ ÉLETEK FONTOS  
TERÜLETEIT**

# Minden új dolog az életben egy meghívással kezdődik - nem kell egyedül menned

Ha hasznosnak találtad ezt az anyagot, szeretettel várunk a fogyasztói közösségünkben, ahol egymást támogatva és erősítve haladhatunk tovább az egészség, a jólét és a biztonságos mindennapok felé.



06 30 513 8439

H-P 10-18



hajtoero.hu



hello.hajtoero@gmail.com



*Szabó Kitti*

*A legőszintébb drukkered,  
Kitti*

Holisztikus egészségkonzulens  
és életmód tanácsadó