## ÖNISMERETI MUNKAFÜZET Pajzsmirigy alülműködés & Hashimoto A Recall Healing és a Germán Gyógytudomány tükrében

Készült: 2025.julius 29.



## I. Kapcsolat a testeddel

* 1. Milyen fizikai tüneteid vannak most?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 2. Mióta jelentkeztek ezek? Összefüggnek-e valamilyen konkrét életeseménnyel?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 3. Ha a tested most beszélni tudna, mit mondana?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## II. A kimondatlanság mintája

* 4. Mikor volt olyan az életedben, amikor fontos lett volna megszólalnod, de nem tetted meg?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 5. Milyen mondatok maradtak benned elfojtva? Írd le őket úgy, mintha most hangosan kimondanád őket!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 6. Mit tanultál gyerekként a beszédről, a véleményed kifejezéséről?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 7. A családodban ki az, aki mindig hallgatott / nem fejezhette ki magát?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## III. Recall Healing kérdések

* 8. Volt-e a családban valaki, aki „elkésett” valamivel – pl. nem mondott el időben valamit, nem reagált elég gyorsan, és emiatt veszteség érte?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 9. Visszatérő mondatok a családi történetből, amelyek a „lelassulás”, „elhallgatás” témájához kapcsolódnak:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 10. A fogantatásod előtti vagy utáni 9 hónapban történt-e a szüleiddel olyan esemény, ami a „kommunikációs sokkhoz” köthető?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## IV. Torokcsakra oldás

* 11. Milyen az önkifejezésed most? Őszintén, szabadon beszélsz?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 12. Mit mondanál most annak, akinek soha nem merted kimondani az igazad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 13. Mi lenne az a mondat, amit minden nap szeretnél bátran, nyíltan kimondani a világban – de eddig nem tetted?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## V. Tudatos áthangolás

* 14. Új belső programod a torokcsakrád támogatására (egészítsd ki a mondatokat, azokkal, amik kikivánkoznak belőled):  
   ➡️ „Jogom van \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”  
   ➡️ „Szabadon kifejezhetem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”  
   ➡️ „Megengedem magamnak, hogy \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 15. A következő 1 hétben mit fogsz másként kimondani vagy megélni, mint eddig?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Záró gondolat

* A tested nem az ellenséged. A tünet nem „hiba”, hanem üzenet.  
  A torok – a te hangod – híd a lélek és a világ között.  
  Amikor kimondod, ami eddig benned rekedt, elkezd helyreállni az egyensúly.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_