



Belso–Kulso Egyensuly

7 napos tavaszi vizualis munkafuzet

Minden nap 3 retteg:

Rajz – Befeleg – Kifeleg

Szabo Edit • szaboedit.com

Tavas van.

Es ez nem csak a természetben történik.

Valami benned is mozdul.

De nem csak arra vár, hogy megertsd —
hanem hogy meg is eld.

Figyelj befelé.

De nezz ki is.

Mert a válasz gyakran ott születik meg,
ahol a kettő találkozik.

1. nap – ERKEZES

■ Rajz

Egy egyszeru forma: "en most"

■ Befeje

Hogyan vagyok ma valojaban?

■ Kifeje

Mit veszek eszre ma a természetbol, ami tukroz engem?

2. nap – TEST & KORNYEZET

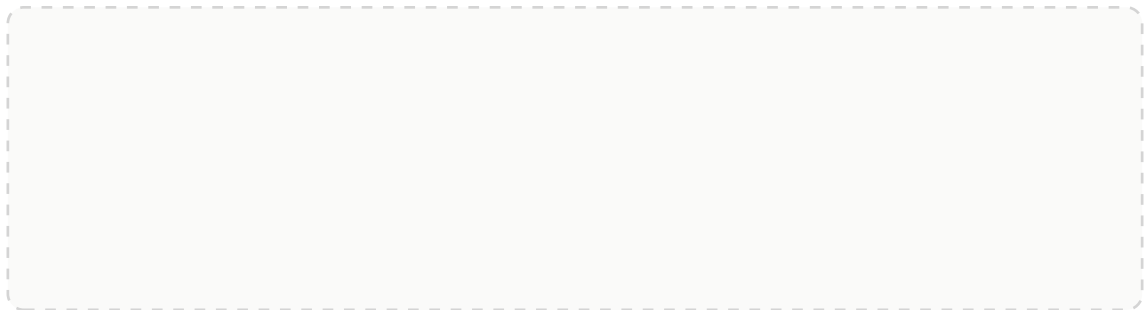
■ Rajz

Testterkep + kore rajzolt kornyezet (szinek, formak)



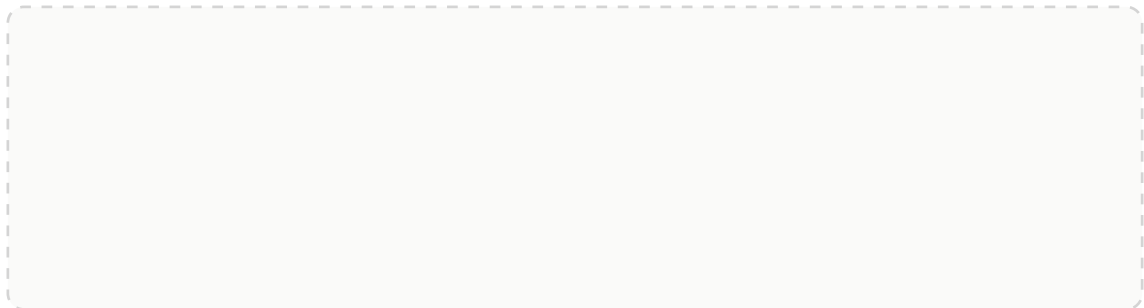
👉 ■ Befeje

Hol erzem magam elonek?



■ Kifeje

Mi ad ma energiát a kulvilagbol?



3. nap – ERZES & TAVASZ

■ Rajz

Egy erzes + egy tavaszi elem (level, feny, viz)

🍰 ■ Befeje

Mi van bennem most?

■ Kifeje

Mit latok most megszületni magam körül?

4. nap – HATAR & KAPCSOLAT

■ Rajz

Ket forma: en + vilag

🍰 ■ Befeje

Hol huzodok vissza?

■ Kifeje

Hol tudok egy kicsit jobban kapcsolodni?

5. nap – BELSO RESZEK & SZEREPEK

■ Rajz

Ket resz benned + egy harmadik forma (kapcsolodas)

👉 ■ Befeje

Mi zajlik bennem?

■ Kifeje

Melyik reszem jelenik meg masok fele?

6. nap – ELENGED & HELY TEREMTES

■ Rajz

Amit elengedsz + ami helyette jo het

🍰 ■ Befe le

Mit nem viszek tovább?

■ Kife le

Minek adok most teret az e letemben?

7. nap – IRANY & LEPES

■ Rajz

Egy noveny / ut / novekedes szimbolum

👉 ■ Befeje

Mi az en igaz iranyom?

■ Kifeje

Mi az az egy konkret lepes, amit a vilagban megteszek?

■ Zaro gondolat

A novekedes nem csak belül tortenik.
Hanem ott,
ahol a belso mozdulat talalkozik a vilaggal.