

**„Minél jobban ismered Istent, annál jobban ismered saját magad. Minél jobban ismered saját magad, annál jobban ismered Istent.” /Avilai Szent Teréz /**

## **Kapcsolódások – önmagamhoz, Istenhez, másokhoz**

60 órás fókuszolás-orientált sajátélmény csoport

### **A csoportvezetők lelkipozítók, fókuszolás-orientált terapeuták:**

**Barabás-Danka Beáta fókusztréner – Kovács Éva önismereticsoport vezető fókusztréner**

Helyszín: Mechwart liget | **Vízivárosi Pszichológiai Rendelő**

Időpontok:

Nyitott alkalom: **Budapest, 2026. január 17. szombat (9:00-17:00)**

Zárt csoportként elköteleződve:

2026. február 13. péntek (16:00—20:00) és 14. szombat (9:00-17:00)

március 13. péntek (16:00—20:00) és 14. szombat (9:00-17:00)

április 24. péntek (16:00—20:00) és 25. szombat (9:00-17:00)

május 15. péntek (16:00-20:00)

**Facebook-eseményként elérhető itt.**

## **Fókuszolás**

A fókuszolás biztonságos és szelíd, személyközpontú és élményalapú pszichológia keretein belül működő önismereti és személyiségfejlesztő forma, Eugene T. Gendlin filozófus és pszichoterapeuta nevéhez fűződik, belső kapcsolódás testi érzeteink, érzelmeink és gondolataink között.

Ebben a barátságos térben sok minden felszínre kerülhet, ami a hétköznapi rohanásban, elvárások között rejtve marad. Ahogy megtanulok szeretettel fordulni önmagamhoz, mások felé is könnyebben tudok elfogadással viszonyulni, és el tudom hinni, hogy Isten is szeretettel fordul felém.

A fókuszolás barátságos odafordulást jelent önmagadhoz, tapasztalásaidhoz. A befelé figyelésen keresztül építi a kapcsolatot élményeid mélyebb szintjével és azok megélésén, és elfogadásán keresztül segíti a változást.

A személy kapcsolataiban létezik, fejlődik. A csoport idején önmagadra, a kapcsolataidra – önmagaddal, Istennel és másokkal – fordíthatsz figyelmet, miközben megtapasztalhatod, hogy ezek mélyen összetartoznak és egységet alkotnak. Ha valamelyik területen elakadás van, az kihat a többire is.

## **Kapcsolódás önmagamhoz**

Több személyiségrészünk van, akik időnként konfliktusban lehetnek egymással. A velük való találkozás mélyebb szinten történik – a testben, érzelmekben és gondolatban. Gendlin így fogalmaz: „Legalább olyan jól bánj belső személyeddel mint mással.” Az önmagaddal való együttlét egyre közelebb visz „a szív mélyén rejlő belső emberhez”. 1Pét 3,4

## **Kapcsolódás Istenhez**

Közeledve egyre hitelesebb önmagadhoz imádságod is mélyülhet. A fókuszolás során szabad térre lelhetsz vagy éppen kapcsolatba léphetsz azzal ami van, ami figyelmet kér; így egyre inkább jelen lehetsz az imádságban, a bizalom növekedésével istenképed is formálódhat.

## **Kapcsolódás másokhoz**

Rugalmasabbá válhatsz a másokkal kialakított kapcsolataidban is, a valódi találkozások kölcsönösen éltetőek lehetnek mind a csoport idején mind a hétköznapiak során.

### **Neked szól a csoport, ha:**

- szeretnél mélyebb önismeretet és belső békét;
- nyitott vagy arra, hogy a gondolataid és érzelmeid mellett a test bölcsességén keresztül is felfedezd belső folyamataidat;
- vágysz arra, hogy istenkapcsolatod a hétköznapi részekévé, életed alapjává váljon;
- tűnődöttél már azon, hogy elindulj a fókuszolás begyakorlásának útján és ezt szívesen tennéd olyan térben, ahol dedikáltan tere lehet az istenkapcsolatnak.

**A csoport létszáma:** 12—16 fő (Az alkalmat minimum 12 fő jelentkezésével valósítjuk meg.)

**A részvétel díja (valamennyi háttérköltséget tartalmaz):**

péntek-szombat: 45.000,- Ft

(az első szombati nap 30.000,- Ft/ nap, az utolsó péntek 15.000,- Ft/ fél nap)

### **Jelentkezés és további információ:**

<https://www.teretadni.hu/semmit-elebe-ne-tegy-krisztus-szeretetenek-rb-421/>

[baratsagosfokuszolas@gmail.com](mailto:baratsagosfokuszolas@gmail.com); [posta@teretadni.hu](mailto:posta@teretadni.hu)

**Jelentkezési határidő:** 2026. január 6. (vagy amíg a csoportlétszám be nem telt)

### **A jelentkezés menete:**

Jelentkezni e-mailben lehet a fenti elérhetőségeken. A csoportot kb. 60 perces beszélgetés előzi meg, melynek célja, hogy eldöntsük, örömmel dolgozunk-e együtt. Az alkalom során egyikünkkel 15—20 percen belül lehet próbálni a fókuszolást.

### **Minőségbiztosítás**

A minőségbiztosítást a képzésekért felelős Magyar Fókuszolás-orientált Terápiás és Fókuszolás Intézet (HIFFOP) felügyelete garantálja. A részvétel a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület (SZPTE) szabályai alapján történik, a csoport (60+90 órás sajátélményként teljesítve a fókusztréner, és így a fókuszolás-orientált terapeuta/ tanácsadó cím megszerzésének előfeltételeként beszámítható. A <https://fokuszolas.hu/kepzesi-rend/> valamennyi részletre kitér.

Budapest, 2025. november 18.

Szeretettel várunk!

**Barabás-Danka Beáta, Kovács Éva**