

EGYÉNI ZENEHALLGATÁSI
PROGRAM

ZENEI NAPLÓ
A NAPPAL HALLGATHATÓ
ZENEI GYŰJTEMÉNYHEZ



MEGÉLNI A VÁLTOZÁST ÉS OTTHONRA LELNI AZ ÚJ REALITÁSBAN

10 évvel ezelőtt létrehoztam egy olyan egyéni zenehallgatási rendszert, ami a nehéz élethelyzetekből való kiút támogatására született.

A gyermek- és felnőttkorom során, nekem is sok olyan pillanatban volt részem, amikben nagyon nehezen ismertem fel, hogy milyen segítséget kérhetnék vagy hogyan indulhatnék el az érzelmi gyógyulás útján. Az elkerülhetetlen veszteségeim átformáltak azt a képet is, ahogyan önmagamra gondoltam.

Olyan egyedi lejátszási listákat tervezek, amik lendületet adnak, vigasztalnak és minden estben elgondolkodtatóak, mert a szépségen túl, közelebb engedik hozzád a saját érzelmi erőforrásaidat.

A nehézségek sokszor elrejtik magukat a hétköznapiakban és végül nem érzünk mást, csak fáradékonyságot, közönyt, lelkifurdalást vagy bánatot, amit a tehetetlenségünk okoz.

Most egy kifejezetten neked szóló gyűjteményt készítettem, amit a Spotifyon érhetsz el, egy zárt linken. A Tiéd.



A képre kattintva eléred a zenei gyűjteményedet a Spotify felületén. A gyűjteményed címe: **Megélni a változást és otthonra lelteni az új realitásban**

NEKED VÁLOGATOTT ZENE EGY GOMBNYOMÁSRA

Most egy nappal hallgatható zenei gyűjteményed lesz, amit ébredés után nem, de délelőtt már hallgathatsz, egész addig, amíg el nem kezdesz alváshoz készülődni.

Az ebben a gyűjteményben való kalandozás egy alkalom arra, hogy új módon lépj közel önmagadhoz és az érzéseidhez, hogy egy új, tudományosan már igazolt eszközt tudj birtokba venni, ha baj ér.

Amikor ennek a munkának nekifogtunk, egyedi élményeket akartunk adni az embereknek, amik aztán velünk maradhatnak sokáig. Olyan élmények ezek, amik vigasztalóak, amik teret engednek a dühnek is ha kell, amik megtanítanak arra, hogy elsősorban önmagaddal légy empátikus és csak ezután érezz együtt mások érzéseivel.

ZENEHALLGATÁSI ÚTMUTATÓ

A ZENEI GYŰJTEMÉNYEDHEZ

Apró mozzanatokból áll össze mindannyiunk megküzdési startégiája, a tiédhez talán épp a zenehallgatás tesz hozzá sokat, de ehhez kell néhány szabály.

Ez egy zenei gyűjtemény, nem lista. A gyűjtemény lényege hogy nem kell egymás után hallgatnod a számokat, mert a számoknak önmagukban van hatásuk, nem együttvéve. Bármikor meghallgathatsz egyetlen számot és az összeset is, de arra figyelj, hogy ne hagyj félbe egy számot, csak ha nem vagy tőle jól.

Azokat a számokat amikben női énekhang van fülhallgatóval érdemes hallgatnod. Így bensőségesebb lesz a kapcsolatod a zenével és több részletet hallasz meg.

Nem baj ha a kedvenceidet is hallgatod, csak ne váltogass a listák között. Az lenne a jó, ha lenne ilyen és olyan napod. És persze azok a napok is fontosak, amikor nem hallgatsz zenét.

ZENEHALLGATÁSI NAPLÓ

Töltsd ki gondolatban vagy tableten, esetleg kinyomtatva kézzel. A napló töltése egy emlékeztető önmagadnak arra, hogy hogyan érzed magad és erre milyen hatása van a zenének.

Ez a napló csak a tiéd, légy őszinte benne önmagadhoz, ha egy énekhang dühít, szomorúbbá tesz vagy elérzékenyülsz tőle az ugyan olyan fontos, mint az öröm bármely formája.

Olyan is van, hogy semmit sem érzel vagy a zenehallgatás ellenére máshol jár az eszed. Ez oké.

Írd le a legelső benyomásodat a legelső dallal kapcsolatban, amit a listáról meghallgattál.

Minden élethelyzet, amiben a változtatás indokolt, támogatható zenével. Bármilyen esemény, ami árnyékot vet az életedre, bármely gátlás, ami belőled fakad, tudatosítható a zenehallgatás segítségével.

HALLGASD! HOGY BEFOGADHASD

Tényleg meg kell teremtened azt az időt magadnak, amit zenehallgatással töltesz. Gondoskodj arról, hogy legyen erre alkalmaid, bármennyi feladat üldöz téged!

FIGYELD! HOGY ELÉRJEN AZ ÉRZÉKEIDHEZ

Hagyd hogy magával ragadjon a zene. Hallgasd meg a listában szereplő dalokhoz a teljes albumot. Legyél falánk!

IRJ! NE ELÉGED MEG AZZAL AMIT TAPASZTALSZ

Higyj abban, hogy ami most van az nem elmúlik, hanem változik. Ahhoz, hogy a változás nyilvánvaló legyen, nyomot kell hagynod arról, amit jelenben érzel és tudsz magadról. Gyorsan változol, ez hamarosan a múlt része lesz.



FOGLALKOZZ A FANTÁZIÁDDAL

Használd arra a zenét, hogy elképzeld magad olyan élethelyzetekben ahová el akarsz jutni érzelmileg.

A gyűjteményed végén szereplő dalok kifejezetten ebben támogatnak.



OSZD MEG AMIT TAPASZTALTÁL!

A BARÁTAIDDAL

Ha vannak közeli barátaid, akiket bevontál a veled mostanában történt dolgok részleteibe, akkor a zenehallgatási szokásaid új módját is oszd meg bátran. Nem cél, hogy egyedül légy bármilyen örömteli vagy nehéz élethelyzetben. Arra figyelj, hogy ami jó neked, amitől jobban érzed magad napról napra, abból ne hagyd magad kizökkeníteni – bárki bármit is mond vagy tanácsol. A vélemény egyéni, nem tény! A zenei gyűjteményed tudományos tapasztalatok eredménye, semmilyen érzelmi kárt nem okozhat benned, a kedvező hatás, a felfedezés öröme viszont biztos.

A KÖZELI CSALÁDTAGOKKAL

Remélem soha nem érzed magad teljesen egyedül, akkor sem, ha olyan érzésed van. Az érzéseitek mélységének különbségei a családotban és az, ahogyan megélik a jelenlegi helyzetet más és más. Nem bújhatsz senki bőrébe, így nem ismerheted meg az érzéseit, ha csak nem kérdezed róluk. Ha nem kérdezhetsz valamilyen okból, akkor beszélhetsz arról, ahogyan te a mostani életed körülményeit feldolgozod, vagyis mindig beszélhetsz a zenéről.

PROFESSZIONÁLIS SEGÍTŐ HELYZETBEN

Ha kapsz terápiás segítséget, akkor említsd meg a szakembernek, hogy egy új zenehallgatási szokás kialakításán munkálkodsz a közreműködésünkkel. Fontos hogy ő tudja mindazt, amit önmagadért teszel jelenleg.

HA FOLYTATNÁD AZ UTADAT A ZENÉBEN

EGY EGÉSZ ALBUM EGY EGÉSZ ZENEI TÖRTÉNET

Minden zeneszám, ami a gyűjteményedben szerepel, egy olyan zenei albumról való, amit érdemes lenne akár az elejétől a végéig meghallgatnod. Így részese lehetsz annak a zenei történetnek amit a szerző elmesél. **Egy zeneszám csak a kezdet, a történet egyetlen epizódja.** Érdemes megismerned az egész történetet. Kattints a Spotify-on az album nevére és kezdj bele. Érdemes ehhez a felfedezéshez a Spotify aszali gépen futó alkalmazását használnod.

Ez az e-könyv formátumú zenehallgatási napló- és útmutató bizalmas jellegű, jogi védelem alatt áll. Tartalmát kizárólag a címzett ismerheti meg és használhatja fel.

A zenehallgatási napló Rosa Susanna Nhancale tulajdona, felhasználhatóságáról a Szerzői jogi nyilatkozatban olvashatsz.

A e-könyv formátumú zenehallgatási napló- és útmutató többszörözése az alábbiak szerint engedélyezett. Letöltés útján történő többszörözés kizárólag a mű elolvasása és kitöltése végett:

- Személyes használatra történő kinyomtatás vagy letöltés eszközre
- egy személy számára
- legfeljebb három példány kinyomtatása engedélyezett.

Semmilyen formában sem engedélyezett a mű többszörözése vagy tárolása elektronikus adattárban. Erre tekintettel tilos a mű fentiekől eltérő bármely technikai módszerrel, bármely típusú adathordozóra történő többszörözése, átdolgozása, terjesztése, nyilvánossághoz közvetítése vagy más módon történő felhasználása a Szerző írásbeli engedélye nélkül.

Kérdés esetén keresd az alapítványt: rosa@byrosaforthelittleones.com

