ANICCA

7 NAPOS ÉLETMÓD- ÉS SZEMLÉLETFORMÁLÓ FOLYAMAT

Egy hét, amelyben nem csak beszélünk a változásról - együtt elkezdjük megélni.

JELENLÉT	VÁLTOZÁS	INTEGRÁCIÓ

A program lényege

Egy személyre szabott, intenzív, hét napos együttéléses folyamat. A cél az, hogy a résztvevő ne csak megértse, min szeretne változtatni, hanem a hét során a mindennapi életében, a környezetében és a szokásaiban is elkezdje létrehozni az új működést.

Munkacím / bemutatkozó anyag

ANICCA • Budapest • 2026

1. Mi ez a program?

Ez a hét nem egy klasszikus tanfolyam, nem egy előre megírt napirend és nem pusztán beszélgetés. Egy intenzív, személyre szabott együttéléses folyamat, amelyben a résztvevő aktuális élethelyzetéből indulunk ki, és napról napra megnézzük, mi támogatja valóban a változást.

A fókusz egyszerre belső és külső. Dolgozhatunk a napi ritmussal, az étkezéssel, a meditációval, a mozgással, a digitális szokásokkal, az alvással, az otthoni környezettel, a kreatív tevékenységekkel és azokkal a visszatérő mintákkal, amelyek jelenleg meghatározzák az életet.

A program nem abból indul ki, hogy mindenkinek ugyanarra van szüksége. Lehet, hogy valakinek több csend segít, másnak több mozgás. Lehet, hogy valakinél a telefonhasználat visszafogása hoz változást, másnál éppen az, hogy megtanulja tudatosabban használni. A keretek megtartottak, de a konkrét eszközök folyamatosan igazodnak ahhoz, ami az adott pillanatban valóban támogatónak látszik.

A cél

A jelen pillanat mélyebb megtapasztalása, a túlzott kontroll fokozatos elengedése, és egy olyan belső-külső élet kialakításának elkezdése, amelyből egy szebb, tudatosabb és élhetőbb jövő épülhet.

2. Kinek szól?

A program olyan felnőtteknek szólhat, akik érzik, hogy változásra van szükségük, de egyedül nehezen indulnak el vagy nehezen tartják meg az új irányt. Például:

- új életirányt keresnek vagy egy nagyobb életszakasz-váltásban vannak;
- beragadtak a megszokott rutinjaikba, és szeretnének másképp viszonyulni a mindennapjaikhoz;
- nehéz, lehangolt vagy szétesett időszakot élnek meg, és stabilabb napi keretet szeretnének kialakítani;
- függőségi vagy kényszeres mintákkal küzdenek, és az életmódjuk átalakításán is dolgoznának;
- egyszerűen szeretnék tudatosabban, jelenléttel és nagyobb békével megélni a saját életüket.

Fontos

A program nem pszichoterápia, nem addiktológiai kezelés és nem egészségügyi ellátás. Nem helyettesít orvosi, pszichológiai vagy pszichiátriai segítséget. Ha a folyamat közben olyan helyzet alakul ki, amely külső szakmai segítséget igényel, annak bevonása része lehet a felelős továbblépésnek.

3. Hogyan zajlik az egy hét?

A hétnek van iránya, de nincs merev órarendje. Az első napon részletesen feltérképezzük a jelenlegi életmódot, a környezetet, a nehézségeket, az erőforrásokat és azt, hogy mi lenne valódi változás az adott ember számára. Innen indul a közös munka.

1. FELMÉRÉS	Megnézzük a napi ritmust, étkezést, alvást, mozgást, digitális szokásokat, környezetet, belső állapotot és a legfontosabb elakadásokat.
2. AZONNALI GYAKORLAT	Nem várunk a hét végéig. Már az első napon elkezdünk apró, megvalósítható változtatásokat bevezetni.
3. FOLYAMATOS FINOMHANGOLÁS	A napi tapasztalatok alapján folyamatosan módosítjuk a ritmust. Ami valóban segít, azt erősítjük; ami nem, azon változtatunk.
4. ÚJ KÖRNYEZET ÉS ÚJ RITMUS	A belső munka mellett a külső környezetet is alakíthatjuk, hogy az ne visszahúzza, hanem támogassa az új működést.
5. ÖNÁLLÓ TOVÁBBLÉPÉS	A hét végén nem az a cél, hogy a résztvevő rám támaszkodjon, hanem hogy legyen egy saját, használható rendszer a kezében.

4. Két alapvető, nem alkuképes keret

- Napi minimum 2 óra meditáció. Ez lehet két hosszabb ülésre bontva, és az adott folyamattól függően több is lehet.
- Húsmentes étkezés a teljes hét alatt. Tojás és tejtermék fogyasztható, ha az adott résztvevő számára megfelelő.

Ezen túl a program nagy része rugalmas és személyre szabható. Nem egy merev szabályrendszert akarunk ráhúzni valakire, hanem megkeresni azt a működést, amelyet a hét után is képes lesz saját életében megtartani.

5. Mibe nyúlhatunk bele?

A válasz röviden: abba, amibe az adott ember élethelyzete és célja alapján érdemes. A változás lehet egészen finom, de akár nagyon gyakorlati és látványos is.

TERÜLET	LEHETSÉGES FÓKUSZ
Meditáció és mentális gyakorlatok	Napi meditáció, jelenlétgyakorlatok, csend, önmegfigyelés és az aktuális belső folyamatok tudatosítása.
Étkezés	Húsmentes, egyszerűbb és tudatosabb étkezési rendszer kialakítása; bevásárlás, közös főzés és a hét után is tartható alapok.
Mozgás és test	Az állapothoz illő mozgás, séta, nyújtás, edzés vagy más fizikai rutin beépítése.
Alvás és napirend	Ébredés, lefekvés, pihenés, munka és szabadidő ritmusának újragondolása.
Telefon és digitális szokások	Nem automatikus digitális detox. A használatot ahhoz igazítjuk, hogy mi segít és mi húzza vissza az adott résztvevőt.
Otthoni tér	Rendrakás, selejtezés, átrendezés, funkcionálisabb terek kialakítása, szükség esetén akár festés, lámpacsere vagy kisebb otthoni átalakítás.
Kreatív élet	Festés, rajzolás, zene, tánc, írás vagy más alkotó tevékenység, ha az támogatja a folyamatot.
Kapcsolat önmagunkkal	Annak gyakorlása, hogyan lehet a nehéz érzésekkel, félelmekkel és bizonytalansággal elutasítás helyett figyelemmel jelen lenni.

A külső tér is a folyamat része

Ha a résztvevő szeretné és lehetőségei engedik, a hét része lehet a lakókörnyezet tényleges átalakítása is. Ez nem lakberendezési szolgáltatás: a cél az, hogy a tér is kifejezze és támogassa az új életirányt. A szükséges anyagok, tárgyak, festékek vagy egyéb beszerzések költsége a résztvevőt terheli.

6. Hol történik a program?

A program kétféle együttélési formában valósulhat meg. A végleges forma az előzetes konzultáción dől el.

ÉN KÖLTÖZÖM A RÉSZTVEVŐHÖZ

Elsősorban akkor, ha a résztvevő egyedül él, vagy olyan párkapcsolati / otthoni helyzetben él, ahol a közös jelenlét zavartalanul megoldható. Ennek előnye, hogy a változást közvetlenül a saját, megszokott környezetében kezdjük el.

A RÉSZTVEVŐ KÖLTÖZIK HOZZÁM

Ha a résztvevő több emberrel él együtt, az otthoni környezet nem alkalmas az intenzív folyamatra, vagy szakmailag ezt látom támogatóbbnak, az egy hét az én teremben / környezetemben történik.

Nincs előre rögzített, minden résztvevőre azonos házirend. A telefonhasználat, a napi időbeosztás, a csendes időszakok és az egyéb gyakorlati részletek személyre szabottak. Ezeket az előzetes konzultáción és a folyamat közben folyamatosan egyeztetjük.

7. Költségek és gyakorlati feltételek

- A program díja külön kerül meghatározásra.
- Az egy hét étkezésének költségét minden esetben a résztvevő finanszírozza - attól függetlenül, hogy én költözöm hozzá vagy ő jön hozzám.
- Minden további, a változtatásokhoz szükséges költség - például festék, lámpa, tároló, alapanyag, eszköz vagy egyéb beszerzés - a résztvevőt terheli.
- Plusz kiadás csak közös egyeztetés után történik. A program nem feltételezi, hogy nagy összeget kell költeni: a változtatások mindig az adott ember anyagi lehetőségeihez igazodnak.

8. Jelentkezés előtt: személyes konzultáció

A hét előtt kötelező egy személyes vagy online konzultáció. Ennek célja, hogy megismerjük egymást, átbeszéljük a jelenlegi élethelyzetet, az elvárásokat, a gyakorlati körülményeket és eldöntsük, melyik együttélési forma lenne megfelelő.

A konzultációra akkor is lehet jelentkezni, ha valaki még csak érdeklődik, és nem döntötte el, hogy szeretné-e vállalni az egy hetet. Ez nem kötelező elköteleződés, hanem lehetőség arra, hogy a program valódi tartalmáról személyesen lehessen kérdezni.

Foglalás

A konzultáció az ANICCA weboldalán / időpontfoglaló rendszerén keresztül foglalható. A részletes jelentkezési információk ott lesznek elérhetők.

9. Mi történik a hét végén?

A cél nem az, hogy hét nap alatt „kész” legyen valaki. A hét inkább egy intenzív átmeneti tér, amelyben meg lehet tapasztalni, milyen másképp élni, majd ebből saját rendszert építeni.

A záráskor közösen összerakunk egy személyre szabott, gyakorlatias továbbhaladási tervet. Ez receptszerűen összefoglalhatja például:

- milyen napi vagy heti mozgás támogató;
- milyen étkezési irányt érdemes továbbvinni;
- mennyi meditációt és milyen mentális gyakorlatokat érdemes végezni;
- milyen kreatív vagy önkifejező tevékenységek segíthetnek;
- milyen otthoni és életviteli változtatásokat érdemes tovább folytatni;
- melyek azok a korai jelek, amelyeknél érdemes visszatérni a kialakított alapokhoz.

Az elválás is a folyamat része

A hét végén természetes lehet egyszerre békét, harmóniát és bizonytalanságot érezni. Ekkor kezdődik az igazán fontos szakasz: a résztvevő már nem az én folyamatos jelenlétemben, hanem a saját életében kezdi alkalmazni azt, amit közösen kialakítottunk.

10. Egy hónapos utánkövetés

Körülbelül egy hónappal a program után egy rövid utánkövető beszélgetés tartható. Itt megnézzük, mi maradt meg, mi működik valóban, mi kopott ki, és szükség van-e a napi rendszer finomhangolására. A cél nem a függőség kialakítása, hanem az önállóság erősítése.

11. Határok és felelősség

A folyamat során igyekszem jelen lenni a nehéz helyzetekben is, és nem az elutasításból, hanem figyelemből és megértésből közelíteni ahhoz, ami megjelenik. Ugyanakkor a program kerete mentoráló, életmód- és szemléletformáló jellegű.

- Nem diagnosztizálok betegséget és nem végzek pszichoterápiát vagy egészségügyi kezelést.
- A résztvevő saját döntéseiért és egészségügyi ellátásáért továbbra is maga felel.
- Amennyiben testi vagy pszichés állapot miatt olyan helyzet alakul ki, amely megfelelő szakellátást igényel, külső segítség bevonása szükséges lehet.
- A program bármely elemét csak a résztvevő beleegyezésével valósítjuk meg; a személyes határok és az alapvető biztonság elsődleges.

12. Egy lehetséges hét - nem kötelező menetrend

A folyamat személyre szabott, ezért nincs mindenkire érvényes program. Az alábbi példa csak azt mutatja meg, hogyan épülhet egymásra a hét:

1. nap - Megérkezés és feltérképezés

Kiinduló állapot, célok, otthoni környezet és napi működés megfigyelése. Első apró változtatások. Két óra meditáció.

2. nap - Ritmus

Alvás, reggel, étkezés, mozgás és digitális szokások rendezésének kezdete. Közös főzés vagy bevásárlás.

3. nap - Tér

A lakókörnyezet átnézése. Rendrakás, átrendezés, selejtezés vagy konkrét fizikai változtatás.

4. nap - Mélyítés

Nagyobb figyelem a belső reakciókra, a kontrollra és azokra a helyzetekre, amelyekben automatikusan visszatérnek a régi minták.

5. nap - Új tapasztalat

Olyan tevékenységek, amelyek kimozdítanak a megszokott működésből: mozgás, alkotás, természet, csend vagy tudatos kihívás.

6. nap - Önállósodás

A résztvevő egyre több elemet visz saját döntésből. Megnézzük, mit tud már megtartani külső irányítás nélkül.

7. nap - Integráció és zárás

Összegzés, személyre szabott rutin és továbbhaladási terv. Felkészülés arra, hogy a közös hét véget ér, a saját folyamat viszont folytatódik.

13. Röviden: mire vállalkozik, aki jelentkezik?

- Egy teljes, intenzív hétre, amelynek során a hétköznapi élet is a folyamat részévé válik.
- Napi legalább két óra meditációra.
- Húsmentes étkezésre.
- Arra, hogy őszintén ránézzünk a jelenlegi szokásokra és szükség esetén a környezetre is.
- Arra, hogy a változás nem egy előre gyártott recept szerint történik, hanem folyamatosan igazodik ahhoz, amit a hét során megtapasztalunk.
- Arra, hogy a hét végén a változás megtartása már az ő saját felelőssége és gyakorlása lesz.

A program alapmondata

Nem az a cél, hogy hét nap alatt egy másik emberré válj. Az a cél, hogy hét napon keresztül valóban megtapasztald: másképp is lehet élni - és legyen miből továbbépítened, amikor a közös hét véget ér.