



A VARÁZSLÓ LOVA

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, ámde egyáltalán nem egyértelmű. A mesékben a rend helyreáll a végére, a mese hőse bejár egy általános utat, és önmaga fejlődésének egy következő fázisába lép.

Ez a feladatunk nekünk is – a mesei fordulatokat, „kódokat” önmagunk életére értelmezve megtalálni azokat a lépcsőket, amelyek segítenek abban, hogy saját életünk uraivá, úrnőivé váljunk.

Ezt a 21 illusztrált kártyából álló csomagot arra tervezték, hogy elkísérjen téged a “A varázsló lova” népmesén keresztül vezető önfelfedező útra.

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktale © 2022 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Írta: Dr. Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia

Lektorálta: Dr. Boldizsár Ildikó

Illusztrátor: Szentimrey Zsófia

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



Útkeresés

A KIRÁLYFI ELSZAKAD A CSALÁDJÁTÓL ÉS
KÓBOROL AZ ERDŐBEN.

VOLTÁL MÁR OLYAN ÉLETHELYZETBEN,
AMIKOR NEM TUDTAD MERRE INDULJ?

MILYEN ÉRZÉSEK KÍSÉRTEK EBBEN A
HELYZETBEN?

MILYEN ERŐFORRÁSOK ÁLLTAK A
RENDELKEZÉSEDRE?

MILYEN FÉLELMEID VOLTAK EBBEN A
HELYZETBEN?



Az öregember-Varázsló

A KIRÁLYFI TALÁLKOZIK AZ ÖREGEMBERREL
A PALOTÁBAN ÉS MUNKÁT KÉR TŐLE

MIT JELENT A SEGÍTSÉG SZÁMODRA?

ELFOGADOD-E, ÉS HA IGEN, HOGYAN MÁSOK
FELAJÁNLÁSAIT? MELY TULAJDONSÁGAID
SEGÍTENEK MÁSOKHOZ KAPCSOLÓDNI?

KÖNNYEN MEGY SZÁMODRA MÁSOKTÓL
SEGÍTSÉGET KÉRNI?

MÁSOK SEGÍTÉSE VAGY A SEGÍTSÉGGKÉRÉS
MEGY SZÁMODRA JOBBAN?



A feladatok

AZ ÖREGEMBER HÁROM FELADATOT OSZT A
KIRÁLYFIRA.

VANNAK-E OLYAN KIHÍVÁSOK AZ
ÉLETEDBEN, AMELYEK HASONLÍTANAK A
KIRÁLYFI FELADATAIHOZ?

HOGYAN REAGÁLSZ EZEKRE A KIHÍVÁSOKRA?

MI MOTIVÁL A FELADATOK ELVÉGZÉSÉRE?

MILYEN JELLEGŰ FELADATOKAT VÉGZEL
ÖRÖMMEL?

KÖNNYEN MEGY SZÁMODRA A MÁSOK ÁLTAL
MEGHATÁROZOTT FELADATOK ELVÉGZÉSE?



Büntetés

A KIRÁLYFI MEGFELEDKEZETT A TŰZRŐL ÉS AZ ÖREG
MEGBÜNTETI

ELŐFORDULT MÁR VELED, HOGY ELFELEJTETTÉL
VALAMIT, AMIÉRT BAJBA KERÜLTÉL?

MI VOLT A KÖVETKEZMÉNYE A
FELEDÉKENYSÉGEDNEK?

HOGYAN ÉREZTED MAGAD EBBEN A HELYZETBEN?

MIT TEHETTÉL VOLNA MÁSKÉPP, HOGY ELKERÜLD A
BAJT? MIT TANULTÁL A HELYZETBŐL?

TÖRTÉNT MÁR OLYAN, HOGY IGAZSÁGTALANNAK
TALÁLTAD, AMIKOR MEGBÜNTETTEK VALAMIÉRT?



A fekete ló

A VARÁZSLÓ LOVA SEGÍT A KIRÁLYFINAK TANÁCCSAL ÉS
ERŐFORRÁSOKKAL KIRÁLYYÁ VÁLNI

NEKED MILYEN ERŐFORRÁSOKRA LENNE SZÜKSÉGED
AHHOZ, HOGY URALKODNI TUDJ AZ ÉLETEDBEN? MIK
AZOK, AMELYEK EZEK KÖZÜL A RENDELKEZÉSEDRE
ÁLLNAK?

VAN OLYAN SEGÍTŐD, AKI TUD ABBAN SEGÍTENI,
HOGYAN HASZNÁLD SAJÁT ERŐFORRÁSAIDAT?

MILYEN JELLEGŰ SEGÍTSÉGET TUDSZ ELFOGADNI?

TÖRTÉNT OLYAN AZ ÉLETEDBEN, HOGY NEM
TÁRGYAKKAL VAGY PÉNZZEL SEGÍTETT VALAKI, HANEM
MEGTANÍTOTT SZÁMODRA DOLGOKAT?



A palota felgyújtása

TÖRTÉNT MÁR OLYAN AZ ÉLETEDBEN, HOGY
MINDENT FELÉGETTÉL MAGAD MÖGÖTT?

MILYEN HELYZET VOLT EZ?

MILYEN ÉRZÉS VOLT SZÁMODRA, HOGY
NINCSEN MÁR VISSZAÚT?

VISSZAGONDOLVA ERRE A HELYZETRE, MIÉRT
DÖNTÖTTÉL ÚGY, HOGY NEM HAGYSZ
VISSZAÚTAT?

MENNYIRE ÉRZED MAGAD ÖSZTÖNÖSEN
CSELEKVŐNEK VAGY MENNYIRE GONDOLOD
ÁT A KÖVETKEZMÉNYEKET CSELEKVÉS
ELŐTT?

MENNYIRE BÍZOL A MEGÉRZÉSEIDBEN?



Szökés a fekete lóval

A KIRÁLYFI NYEREGBE PATTANT ÉS ELVÁGTATOTT

SZERINTED MIÉRT INDUL EL A KIRÁLYFI ÉS FOGADJA
MEG A LÓ TANÁCSAIT?

HISZEL ABBAN, HOGY KÉPES VAGY VÁLTOZNI?

MENNYIRE FÉLSZ TETTEID KÖVETKEZMÉNYEITŐL?

MENEKÜLSZ ELŐLÜK, VAGY SZEMBENÉZEL VELÜK?

TETTÉL-E MÁR KOCKÁRA MINDENT VALAMIÉRT VAGY
VALAKIÉRT? MILYEN ÉRZÉS VOLT?



Az üldözés

TÖRTÉNT -E OLYAN AZ ÉLETEDBEN, AMIKOR
MENEKÜLTÉL EGY ÉLETHELYZETBŐL?

MERRE TEKINTETTÉL MENEKÜLÉS KÖZBEN:
CSAK ELŐRE VAGY HÁTRA-HÁTRA NÉZTÉL?

INKÁBB ELMENEKÜLSZ A PROBLÉMÁK ELŐL,
VAGY MEGOLDOD ŐKET?

KÖNNYEN TANULSZ A HIBÁIDBÓL? LÁTOD-E
A HIBÁIDAT?

EGY-EGY HIBA, NEHÉZSÉG MEGOLDÁSA AZ
ÉLETEDBEN MILYEN TERÜLETEKEN
FEJLESZTETT?

MIK AZOK A FÉLELMEID, AMELYEKSEL, HA
SZEMBENÉZEL, ELŐRE LENDÍTHETIK AZ
ÉLETED?



A varázstükör

A VARÁZSTÜKÖR SZÉTTÖRIK, ÉS FELSÉRTI A
VARÁZSLÓ LOVÁNAK A LÁBÁT

MI OLYAT LÁTHATOTT A VARÁZSLÓ
MAGÁRÓL, AMI MEGÁLLÍTOTTA? TE MILYEN
OLYAN DOLGOKAT LÁTNÁL MAGADRÓL EGY
VARÁZSTÜKÖRBEN, AMELYEK
MEGAKADÁLYOZHATNAK A CÉLJAIDBAN?

MI AZ, AMIT SZERETSZ LÁTNI MAGADRÓL,
AMIKOR A TÜKÖRBE NÉZEL? MIÉRT?

MI SEGÍT ABBAN, HOGY JOBBAN LÁSD, ÉRTSD
MAGAD? MI (VAGY KI) A TE VARÁZSTÜKRÖD?

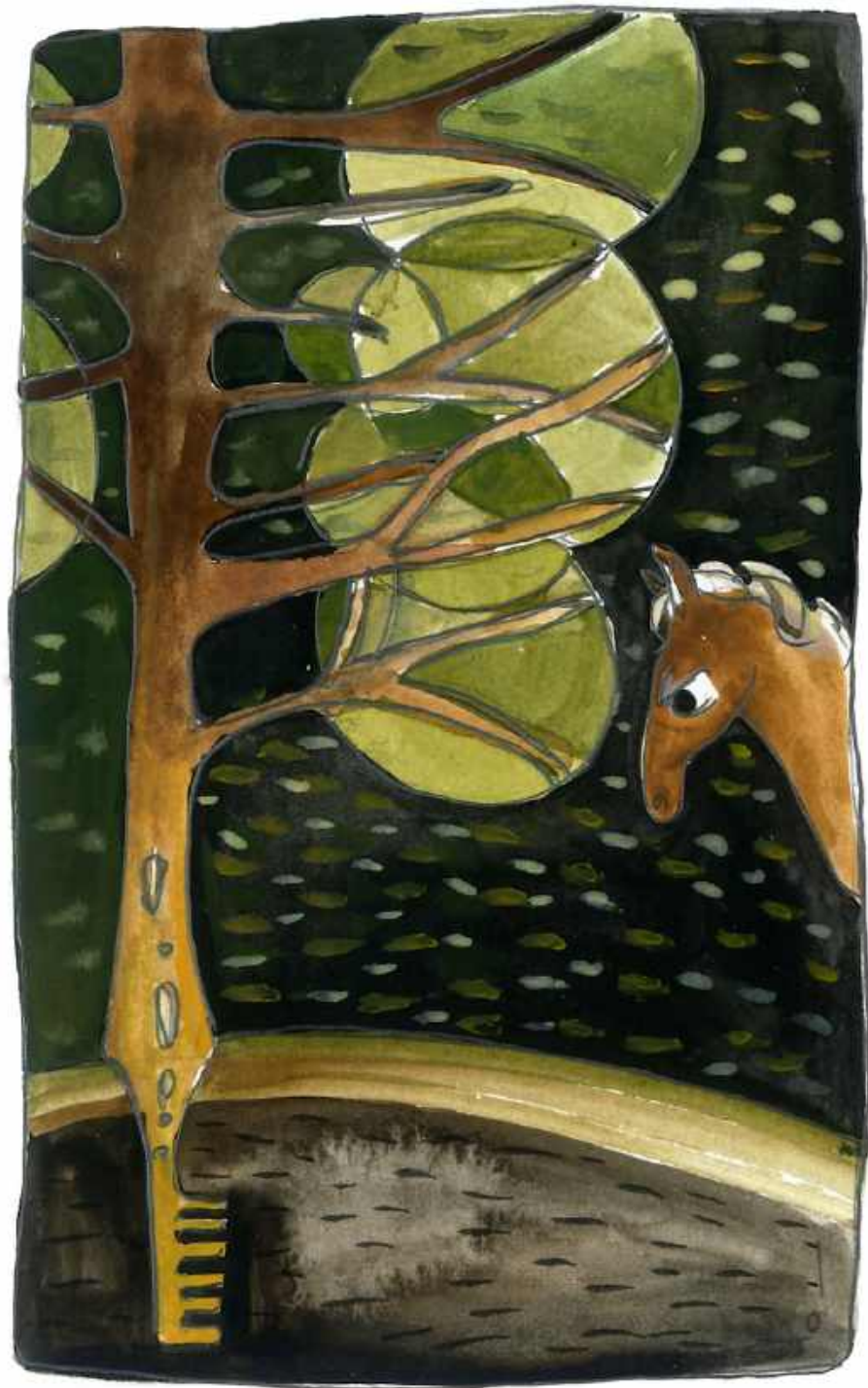


Figyelem a veszély hangjaira

FIGYELSZ-E A BENNED LÉVŐ HANGOKRA,
JELEKRE?

A BELSŐ HANGOD, MEGÉRZÉSED MILYEN
HELYZETEKBEN SEGÍT SZÁMODRA?

MI SEGÍT ABBAN, HOGY MEGHALLD EZEKET A
HANGOKAT? HOGYAN VESZED ÉSZRE ŐKET?



A fésű

A FÉSŰ ERDŐVÉ VÁLIK ÉS MEGAKADÁLYOZZA
AZ ÖREGET AZ ÜLDÖZÉSBN

MIT TEHETSZ AZÉRT, HOGY MEGBIRKÓZZ A
MÚLTBELI FÁJDALMAKKAL ÉS TRAUMÁKKAL?

MI AKADÁLYOZ/AKADÁLYOZHAT EBBEN?

SZÁMODRA MIT JELENT A SŰRŰ ERDŐ?

MILYEN NEHÉZSÉGEKKEL KELL JELENLEG
SZEMBENÉZNED AZ ÉLETEDBEN?

MI LENNE AZ ÉLETEDBEN A FEJSZE, AMI
SEGÍT MEGKÜZDENI A SŰRŰ ERDŐVEL?



Az ostor

AZ OSTOR FOLYÓVÁ VÁLIK, ÉS AZ ÖREG BELEFULLAD

VANNAK-E OLYAN DOLGOK AZ ÉLETEDBEN, AMELYEK
KONTROLLÁLHATATLANNAK TÚNNEK?

MIT TEHETSZ AZÉRT, HOGY VISSZANYERD A KONTROLLT
AZ ÉLETED FELETT?

TÖRTÉNT MÁR VELED OLYAN, HOGY HA BÁNTOTTAK,
UGYANÚGY VISSZAADTAD A BÁNTÁST, AMIT KAPTÁL? MIT
ÉREZTÉL EBBEN AZ ESETBEN?

MIT GONDOLSZ A „SZEMET SZEMÉRT FOGAT FOGÉRT”
MONDÁSRÓL?



A kőterem

MEGNYÍLIK A FÖLD, ÉS A KŐTEREM ELŐTŰNIK

VANNAK-E OLYAN TERÜLETEK AZ ÉLETEDBEN,
AMELYEK REJTVE VANNAK, VAGY FELDERÍTETLENENK?
LEHETNEK EZEK OLYAN TÉMÁK, AMELYEKRŐL NEM
SZÍVESEN BESZÉLSZ, OLYAN KÉPESSÉGEK,
AMELYEKRŐL NEM IS TUDSZ, HOGY BIRTOKLOD.
HOGYAN TUDOD MEGNYITNI A FÖLDET ÉS A
KŐTEREM KAPUJÁT, HOGY FELFEDEZD ŐKET?
MILYEN ÖNISMERETI LÉPÉSEKRE VAN EHHEZ
SZÜKSÉGED?

NEKED MILYEN BELSŐ FORRÁSAID VANNAK? HOGYAN
TUDSZ HOZZÁJUK FÉRNI, MOZGÓSÍTANI ŐKET? MI
AZ, AMI TÁPLÁLJA ŐKET?



Kertész

SZOLGÁLAT KERTÉSZKÉNT (TURBÁNBAN)

TÖRTÉNT-E MÁR OLYAN, HOGY ELREJTETTED AZ
IGAZI ÉRZÉSEIDET VAGY GONDOLATAIDAT MÁSOK
ELŐL?

VOLT -E MÁR OLYAN HELYZET AZ ÉLETEDBEN,
AMIKOR MÁSNAK ADTAD KI MAGAD, MINT AMILYEN
VALÓJÁBAN VAGY? MIÉRT VOLT ERRE SZÜKSÉG?

MI A TE KINCSED (ARANYLÓ HAJAD), AMIT
ELREJTESZ? MIT REAGÁLNÁNAK MÁSOK, HA MÉGIS
MEGMUTATNÁD?

VAN-E OLYAN TULAJDONSÁGOD, AMIT LEGTÖBBSZÖR
ELREJTESZ? MIÉRT NEM SZERETED MEGMUTATNI
MÁSOK SZÁMÁRA?



A fekete ló táplálása

HOGYAN GONDOSKODSZ A SAJÁT BELSŐ ENERGIÁDRÓL
ÉS ERŐDRŐL?

SZÁNSZ-E ELÉG IDŐT A PIHENÉSRE ÉS A
FELTÖLTŐDÉSRE?

MILYEN GYAKRAN VÉGZEL OLYAN
TEVÉKENYSÉGEKET, AMELYEK ÖRÖMET ÉS
MEGELÉGEDÉST OKOZNAK?

HA LE KELLENE ÍRNI A TE BELSŐ FEKETE LOVAD,
MILYEN TULAJDONSÁGOKKAL RENDELKEZNE?

MIT ADNÁL NEKI, HOGY MEGFELELŐEN TÁPLÁLD?

MILYEN A KAPCSOLATOD A TE FEKETE LOVADDAL?



A gyémánt alma és a nőülés

A GYÉMÁNT ALMA AZ ÉLETÜNKBEN FELMERÜLŐ
LEHETŐSÉGEKET IS JELENTI.

TE TUDSZ-E ÉLNI AZ ADÓDÓ LEHETŐSÉGEKKEL?
HA NEM, MIÉRT NEM?

MILYENEK AZ EMBERI KAPCSOLATAID?

KI VAGY KIK AZOK AZ ÉLETEDBEN, AKIK
ÉRTÉKESNEK LÁTNAK TÉGED? MÁSON ELŐTT IS
VÁLLALJÁK AZT, AMIT GONDOLNAK RÓLAD?



Győzelem a csatában

A KIRÁLYFI ÁLRUHÁBAN A FEKETE LOVON MEGNYERI
A CSATÁKAT

MIT JELENTHET A KIRÁLYFI SZÁMÁRA, HOGY
ÁLRUHÁBAN VÍVJA A CSATÁKAT?

VANNAK-E OLYAN TERÜLETEK AZ ÉLETEDBEN, AHOL
CSAK MAGADAT ELREJTVÉ TUDSZ KÜZDENI?

MILYEN TERÜLETEKEN KELL CSATÁKAT MEGVÍVNOD
AZ ÉLETEDBEN? KIKRE SZÁMÍTHATSZ ILYENKOR
SEGÍTSÉGRE?

MILYEN ERŐFORRÁSAID SEGÍTENEK GYŐZELEMHEZ?
VANNAK -E MOST AZ ÉLETEDBEN CSATÁK, MELYEKET
MEG KELL VÍVNOD?



A hős

A KIRÁLY ÉS VEJEI A HŐSRŐL BESZÉLNEK, ÉS
TALÁLGATNAK

VANNAK OLYAN EMBEREK AZ ÉLETEDBEN,
AKIKNEK SZERETNÉL BIZONYÍTANI? KIK ŐK?
MI SZÜKSÉGES AHHOZ, HOGY MEGNYERD
ŐKET MAGADNAK, VAGY KELLŐKÉPPEN
BIZONYÍTS SZÁMUKRA?

VOLT MÁR OLYAN, HOGY BEBIZONYÍTOTTAD,
HOGY ÉRDEMES VAGY VALAMIRE? HA NEM,
MIÉRT NEM?

KIKNEK LEHETSZ TE A HŐSE?

HOGYAN TUDSZ AZ ÉLETEDBEN
HŐSTETTEKET VÉGREHAJTANI?



A kötés

A KIRÁLY A ZSEBKENDŐJÉVEL BEKÖTI A
LOVAG LÁBÁT

VANNAK-E OLYAN SEBEK AZ ÉLETEDBEN,
AMELYEK JELENLEG GYÓGYÍTÁSRA
SZORULNAK? (LEHETNEK ÉRZELMI VAGY
FIZIKAI SEBEK IS)

HOGYAN LEHET EZEKET BEGYÓGYÍTANI?

KI SEGÍT, SEGÍTHETNE NEKED EBBEN?



A lebukás

A FELESÉG FELFEDEZI A ZSEBKENDŐT

VANNAK-E MÁSOK ELŐL TITKOLT DOLGAID? MIÉRT
REJTED EL ŐKET?

VAN-E OLYAN, AKINEK ELMONDANÁD A TITKODAT, HA
MEGBÍZHATNÁL BENNE?

MIT GONDOLSZ, HOGYAN REAGÁLNÁNAK MÁSOK, HA
MEGTUDNÁK AZ IGAZSÁGOT?

HOGYAN VÁLTOZNA MEG AZ ÉLETED, HA NEM
REJTEGETNÉD TÖBBÉ ŐKET?

MI A FONTOSABB SZÁMODRA: AZ, HOGY MÁSOK MIT
GONDOLNAK RÓLAD, VAGY A SAJÁT MAGADRÓL
ALKOTOTT KÉP?

VAN OLYAN EMBER AZ ÉLETEDBEN, AKI HISZ BENNE
ÉS LÁTJA AZ ÉRTÉKEIDET?



Az ünneplés

ÜNNEPLIK A HŐST, AKIT KIRÁLLYÁ NEVEZNEK KI

MIT JELENT SZÁMODRA AZ ELISMERÉS?

GONDOLJ MOST EGY HELYZETRE, AMIKOR
ELÉRTÉL EGY CÉLT VAGY MEGVALÓSÍTOTTÁL EGY
ÁLMOT!

MI LENNE MOST SZÁMODRA A LEGNAGYOBB
ELISMERÉS?

KITŐL VAGY MITŐL FÜGG SZÁMODRA AZ
ELISMERÉS AZ ÉLETEDBEN?

MENNYIRE SZÜKSÉGESEK A MINDENNAPJAIDBAN
A MÁSOKTÓL ÉRKEZŐ VISSZAJELZÉSEK? MITŐL
TARTOD MAGAD IGAZÁN ÉRTÉKESNEK?