



**HISTORIA E MIDHJES SË DETIT DHE E  
FLUTURËS:**


**KORONAVIRUS**



**ANA M GOMEZ  
DIRITTO D'AUTORE ©ANA M GOMEZ, 2020  
PROGETTATO DA SERGIO AGUIRRE**



**A E DINI ÇFARË BËJNË MIDHJET  
E DETIT KUR DIÇKA E  
BESDISSHME DHE E  
MËRZITSHME HYNË NË JETËN E  
TYRE?**



**PËRDORIN FUQITË E TYRE SPECIALE PËR T'I  
MBULUAR GJËRAT “E BESDISSHME” ME SHTRESA  
TË FORMUARA NGA NJË “MATERIAL MAGJIK”  
DERISA I TRANFORMOJNË ATO NË NJË PERLË!**






A E DINI ÇFARË BËNË LARVA KUR DUHET  
TË PËRBALLOJË VËSHTIRËSITË DHE  
NDRYSHIMET? KALON KOHË E VETME  
BRENDA NJË SYTHI DHE  
TRANSFORMOHET NË NJË FLUTUR. NË  
MOMENTET E SAJ MË TË VËSHTIRA, NË  
REALITET, LARVA KRIJON KRAHËT E SAJ!



**KORONAVIRUS KA HYRË NË  
JETËT TONA, JO VETËM NË  
TËNDEN, POR NË JETËN E  
NJERËZVE NË TË GJITHË BOTËN.  
MEGJITHATË, NE, MUND TË  
BËJMË SI MIDHJA DHE TË  
KRIJOJMË NJË PERLË ME GJITHË  
KËTË OSE TË BËJMË SI KRIMBI  
DHE TË KRIJOJMË KRAHËT  
TANE.**





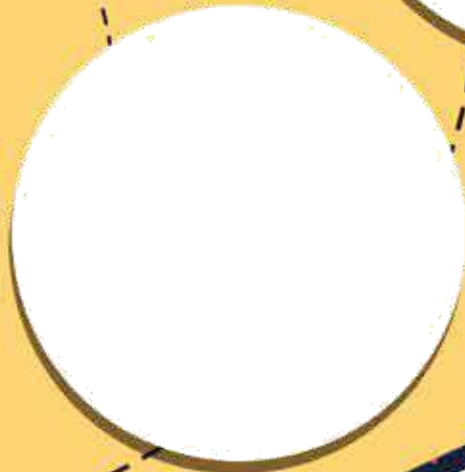
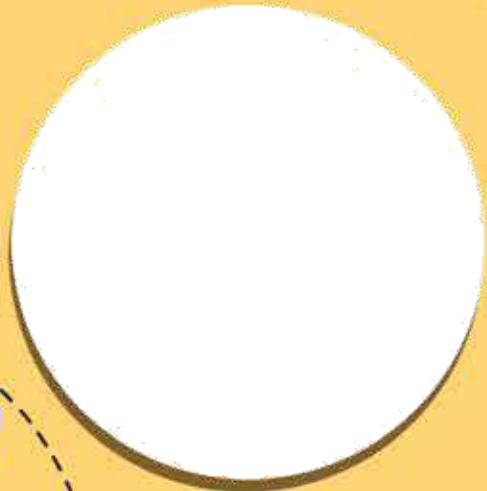
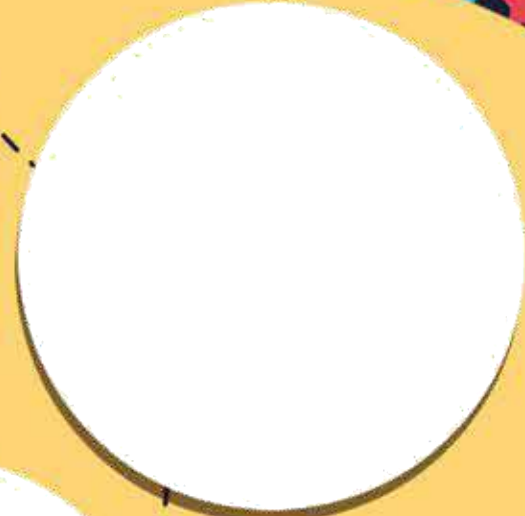
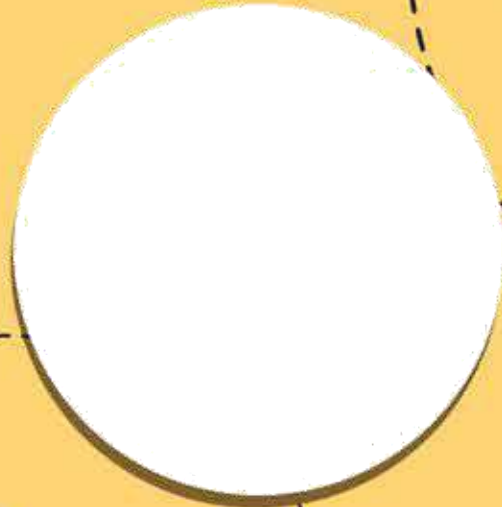
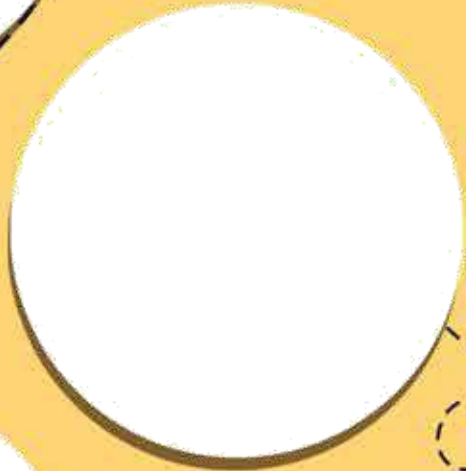
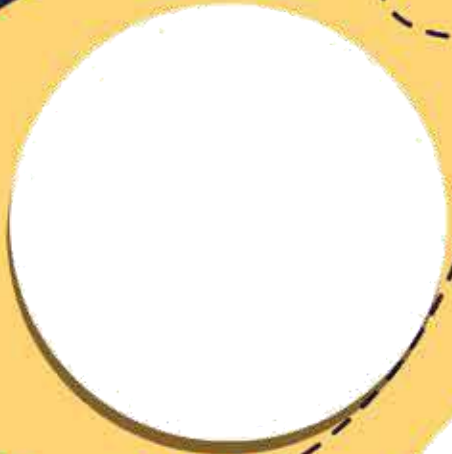
**PËRBALLJA ME GJËRA “TË  
PAKËNDSHME” MUND TË SJELL  
SHUMË NDJENJA, MENDIME DHE  
NDIJESI NË TRUPIN TONË.**

MUND TË NDIHEMI VETËM, TË FRIKËSUAR, TË ZEMËRUAR OSE TË FRUSTRUAR. MUND TË NDIHEMI TË TRISHTUAR SEPSE NA MUNGOJNË MIQTË TANË DHE FAMILJA JONË. MUND TË KEMI MENDIME KONFUZE DHE TRUPI YNË MUND TË NDIHET I NGARKUAR.



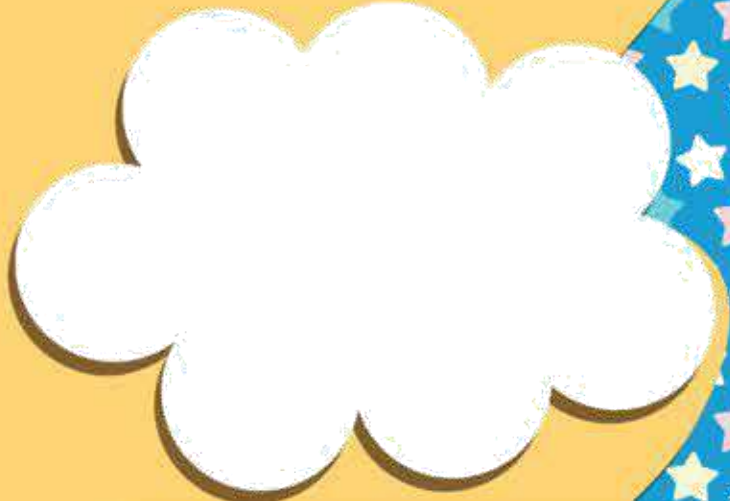
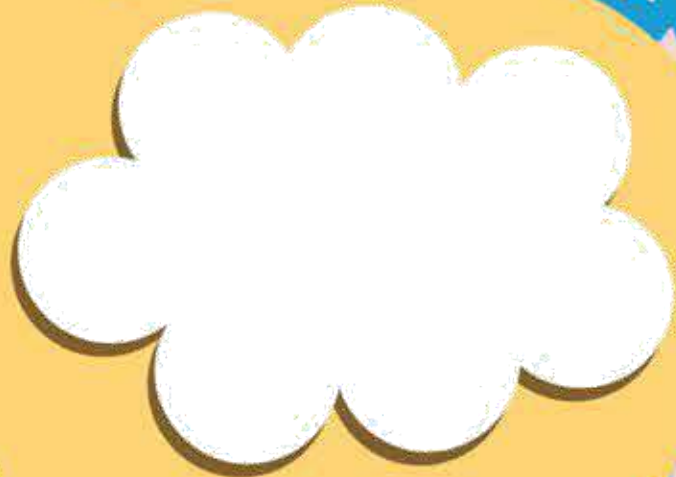


**NDJENJAT KANË NEVOJË TË DALIN DHE  
TË TREGOJNË HISTORINË E TYRE. A  
MUND TË BËSH NJË VIZATIM TË  
NDJENJAVE TË TUA TANI?**

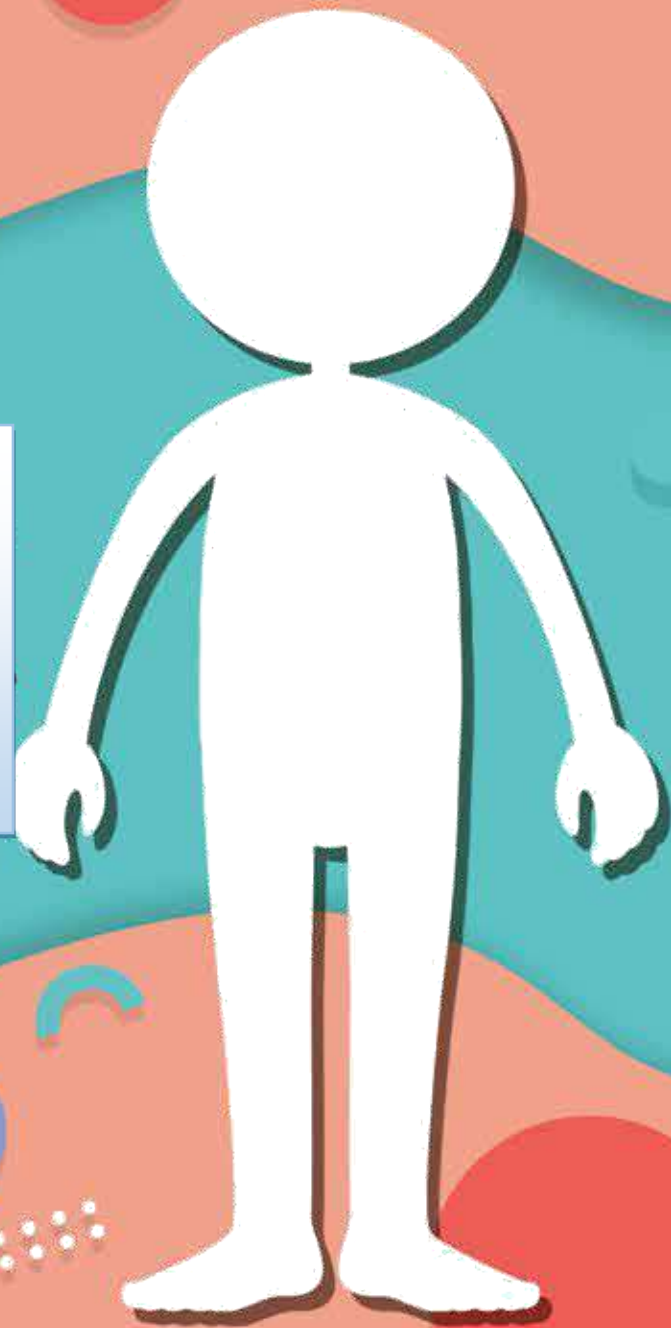




**SHKRUAJ OSE BËJ NJË VIZATIM TË MENDIMEVE  
QË KE NË KËTË PERIUDHË.**



VIZATO NDJENJAT DHE NDIJESITË QË NDJEN NË TRUPIN TËND. TRUPI YT NDIHET I QULLËT SI NJË PETULL APO I NGURTË SI NJË SHKËMB? NDIHESH I LEHTË APO I RËNDË? DËGJOJMË ÇFARË PO NA THOTË TRUPI!





**KUR NUK NDIHEMI MIRË, MUND  
TË BËJMË ATË QË BËN MIDHJA!!!  
MUND TË PËRDORIM FUQITË  
TONA DHE TË KRIJOJMË PERLËN  
TONË. SHIKO SI MUND T'I  
PËRDORIM FUQITË TONA!!!**



**FUQIA NR. 1: MUND TË PËRDORIM  
FUQITË E TRUPIT TONË PËR T'U NDJERË  
TË SIGURT. MUND TË BËJMË GJËRA QË  
NA MBAJNË LARGË NGA  
KORONAVIRUSI-I.**

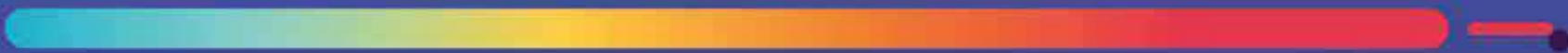






**FUQIA NR. 2: MUND TË KËRKOJMË TË NJOHIM  
NDJENJAT TONA PËR TË DËGJUAR ATË QË ZËRI I TYRE  
ËSHTË DUKE THËNË.**

NËSE NDJENJAT TONA JANË DUKE U BËRË SHUMË TË MËDHA,  
**SHUMË TË NXEHTA** OSE SHUMË TË FTOHTA MUND TË BËJMË GJËRA  
PËR T'I FRESKUAR OSE PËR T'I NGROHUR ATO.








**TË USHTROJMË  
PRESION MBI  
NDJENJAT TONA NUK  
NA NDIHMON. MBAJ  
MEND, NDJENJAT JANË  
MESAZHE DHE SA MË  
SHUMË T'I DËGJOJMË  
DHE T'U FLASIM  
ATYRE, AQ MË MIRË  
DO TË NDIHEMI MË  
VONË!**



FUQIA NR. 3: MUND TË JEMI TË  
SJELLSHËM DHE TË DASHUR ME  
NDJENJAT TONA DHE TË JEMI  
MIRËKUPTUES NDAJ TYRE.





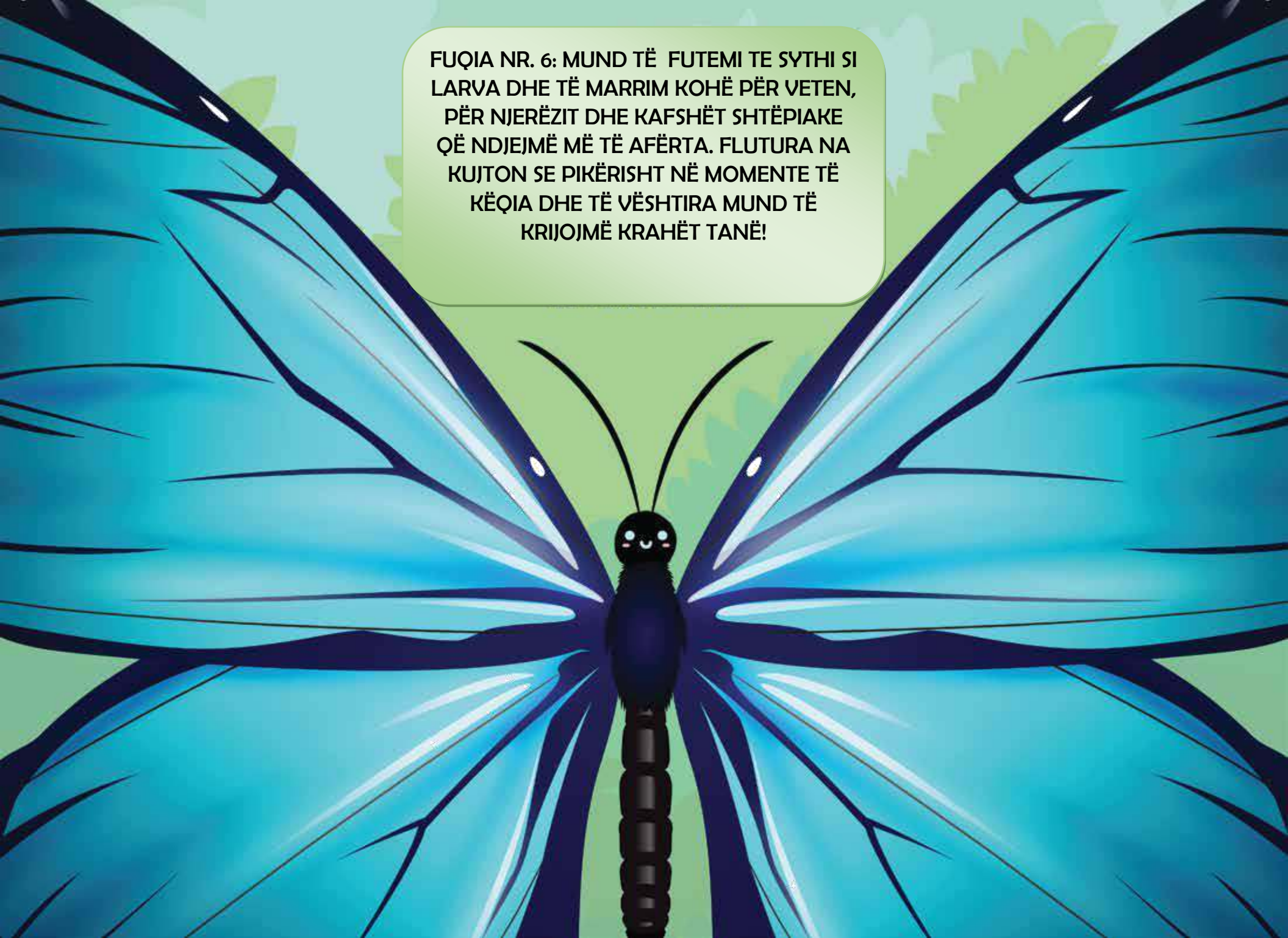
**FUQIA NR. 4: MUND TË NJOHIM  
NEVOJAT TONA DHE TË  
KUPTOJMË ÇFARË NA BËN TË  
NDIHEMI MIRË. KEMI NEVOJË  
PËR NJË PËRQAFIM? OSE PËR  
DIKË QË TË NA THOTË SE  
GJËRAT DO TË SHKOJNË MIRË?  
KEMI NEVOJË TË FLASIM ME  
DIKË QË I BESOJMË?**



**FUQIA NR. 5: MUND TË PËRDORIM FUQINË E FRYMËMARRJES. FRYMËMARRJA MUND TË NA  
NDIHMUJË TË QETËSOJMË MENDJET TONA, ZEMRAT TONA DHE TRUPAT TANË.**




FUQIA NR. 6: MUND TË FUTEMI TE SYTHI SI  
LARVA DHE TË MARRIM KOHË PËR VETEN,  
PËR NJERËZIT DHE KAFSHËT SHTËPIAKE  
QË NDJEJMË MË TË AFËRTA. FLUTURA NA  
KUJTON SE PIKËRISHT NË MOMENTE TË  
KËQIA DHE TË VËSHTIRA MUND TË  
KRIJOJMË KRAHËT TANË!



**FUQIA NR. 7: NDOSHTA MUND TË GJEJMË HAPSIRËN PËR T'U LIDHUR ME SKUADRËN TONË TË NDIHMËS. MUND TË SHKRUASH OSE TË VIZATOSH KË DO TË DOJE TË KISHE NË SKUADRËN TËNDE? NJË NJERI, NJË KAFSHË, NJË SHOK, NJË SUPERHERO OSE KËDO TJETËR QË JE I SIGURT QË DO E DOJE NË SKUADRËN TËNDE PERSONALE.**





An illustration of a person's hands holding a butterfly against their chest. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The background is a dark blue night sky with white stars.

FUQIA NR. 8: MË VONË MUND TË PËRDORËSH KËRCIMIN E FLUTURËS DUKE KRYQËZUAR DUART E TUA MBI KRAHAROR DHE TË RRAHËSH NJË HERË NJËRËN ANË DHE NJË HERË TJETRËN.




**FUQIA NR. 9: MUND TË KËRCESH SI  
NJË GORLLË NDËRKOHË QË  
MENDON MOMENTE TË GËZUARA NË  
MENDJEN TËNDE. RRIH GJOKSIN NË  
FILLIM NGA NJËRA ANË DHE PASTAJ  
NGA TJETRA.**

FUQIA NR. 10: MUND EDHE TË GJESH NJË VEND NË TË CILIN NDIHESH I SIGURT. MUND TA VIZATOSH KËTË VEND? KUR TA KESH GJETUR, GODITI KËMBËT NË TOKË SIKUR JEMI DUKE MARSHUAR BASHKË!







FUÇIA NR. 11: MUND TË  
KËNDOJMË, MUND TË  
KËRCEJMË OSE TË HIDHEMI!

FUQIA NR. 12: MUND TË BASHKOHEMI NËPËRMJET ZEMRAVE TONA.





**E GJITHË KJO QË MUND TË BËJMË ËSHTË TË IMAGJINOJMË NJË LIDHJE TË GJATË SPECIALE QË DEL NGA ZEMRA JONE DERI TE ZEMRA E PERSONAVE QË NE DUAM.**





**This book contains strategies from EMDR  
therapy (Dr. Francine Shapiro) and  
mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:  
Butterfly Hug (Lucina Artigas)  
Team of Helpers (Ricky Greenwald)**

