



**Találd meg a saját  
Kék Cetli üzenetedet!**

**KÉK CETLI**

**DR. FARKAS LEVENTE ANDRÁSSAL**



## MI EZ?

Tíz epizód. Harminckét vendég. Egyetlen kérdés.

10,5 millió megtekintés.

500 000 reakció.

Több mint 4000 kék cetli, amit kommentekben és személyesen, a közönségtalálkozókon kaptuk tőletek.

A számok mögött emberek vannak.

És minket mindig is ez érdekelt: az ember. A ti gondolataitok, történeteitek, felismeréseitek. Mert a Kék Cetli nemcsak egy sorozat - sokkal inkább egy közösség. Egy út, amelyen együtt haladunk – és amelyhez az útravalót egymástól kapjuk. Dr. Farkas Levente András az országot járva – múzeumokban, falvakban, tereken és fesztiválokon – ugyanarra a kérdésre kereste a választ: mi ad értelmet annak, hogy itt vagyunk ezen a földön?

A beszélgetések végén feltett kérdésre sorra érkeztek a válaszok tőletek is: kommentek, történetek, felismerések, kék cetlik. Ez lett a sorozat valódi ereje: hogy sokan magatokra ismertetek benne. Talán te is.

Ez a munkafüzet most ugyanezt kínálja, csak bensőségesebben.

Teret ahhoz, hogy folytasd a beszélgetést – ezúttal saját magaddal.

Hogy megtaláld a saját válaszodat arra a kérdésre, amely minden beszélgetés végén elhangzott:

**Te mit írnál a kék cetlire?**

## AKKOR KEZDJÜK!

Mielőtt belevágnánk, hagyd, hogy valóban megérkezz. Lélegezz lassabban.

Engedd el a nap zaját.

Itt most nem kell sietni, teljesíteni vagy „jól csinálni”.

Csak figyelni – befelé.

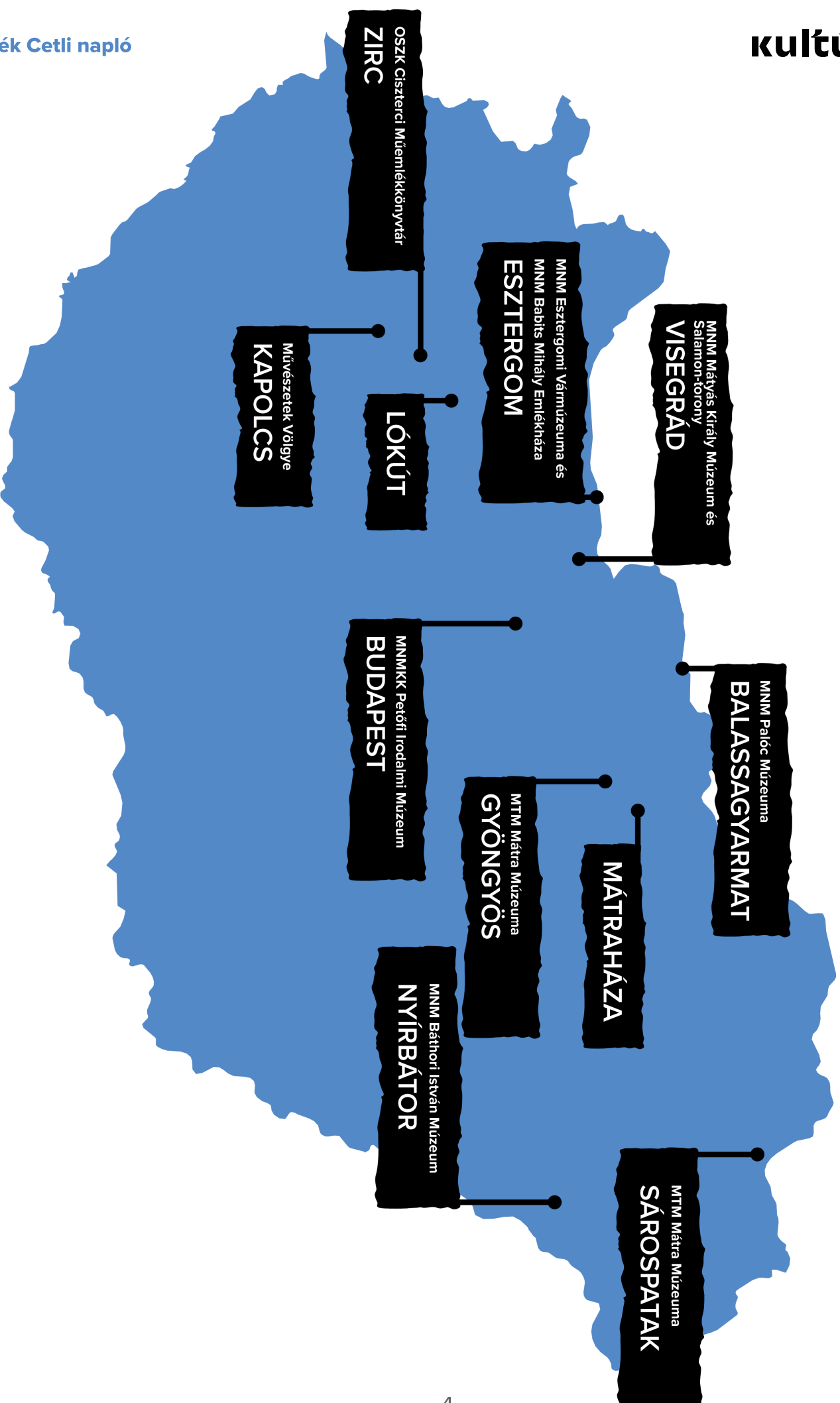
Amit keresünk, már benned van. Most csak teret adunk neki, hogy előjőjön.

Ha készen állsz, kezddhetjük.



# HELYEK, AHOA A KÉK CETLI KÉRDEZETT

Sokszor nem maga a válasz a lényeg – hanem az út, ami odáig vezet.



## KI VAGY?

Nem az, akinek látszol, hanem aki belül vagy.

Hogyan mutatnád be magad egy mondatban?

Mi az az öt szó, ami saját magadról eszedbe jut?

Mi az, ami minden egyes nap örömet ad? (Lehet egészen apró dolog.)

Ha valaki megkérdezné, milyen ember vagy, mit mondanál neki?

Mi az, amit szeretnél, ha mások veled kapcsolatban éreznének, amikor találkoztok?

## AZ ÉRTÉKRENDED

A választásaidból látszik, mi az, ami igazán számít.

Mi az, amire akkor is szakítasz időt, ha kevés van belőle?

Milyen helyzetekben érzed azt, hogy a helyeden vagy?

Mi az, amiben mindig számíthatnak rád a barátaid?

Mi az, amihez ragaszkodsz egy kapcsolatban? (Bármilyen kapcsolatban.)

Mi az, amit akkor is megteszel, ha senki nem látja vagy tud róla?

## KIK INSPIRÁLNAK ÉS MIÉRT?

Az, hogy kire figyelsz, sokat elárul arról, merre tartasz.

Gondolj négy olyan emberre, akikre felnézel. Lehetnek családtagok, barátok, alkotók, tanárok, közszereplők, vagy bárki, akit egyszer láttál valahol, de mély nyomot hagyott benned. Írd le a nevüket majd egy mondatot arról, miért példaértékűek számodra.

Nem magyarázatot keresünk. Csak azt, ami megérint.

Név: \_\_\_\_\_

Miért inspirál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Név: \_\_\_\_\_

Miért inspirál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Név: \_\_\_\_\_

Miért inspirál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Név: \_\_\_\_\_

Miért inspirál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## FORDULÓPONTOK AZ ÉLETEDBŐL

Amikor valami más lett utána.

Gondolj három olyan meghatározó pillanatra vagy időszakra, amikor megváltozott az életed iránya. Nem kell, hogy nagy történetek legyenek. Lehet egy beszélgetés, egy döntés, egy találkozás, egy elengedés, egy felismerés. Minden fordulópontonál három rövid dologra figyelj: hogy mi történt, mit tanított és mi maradt belőle.



## AMIRE MÉG KERESED A VÁLASZT

Írd le ide, mi az, ami mostanában benned van. Mi az, amire szeretnél választ kapni az élettől, de most még nem feltétlen látod tisztán?

Első kérdés:

Második kérdés:

Harmadik kérdés:

Negyedik kérdés:

Ötödik kérdés:

## A BELSŐ ERŐD

Ami akkor is veled van, amikor nehéz.

Mi az, ami eddig minden nehezebb időszakon átsegített?

Mibe kapaszkodsz, amikor bizonytalan vagy?

Mikor érezted utoljára azt, hogy „ezt meg tudom oldani”? Mi történt akkor és hogyan oldottad meg?

Mi az, amit mások értékelnek benned?

Mi az a szokásod, ami egyben tart olyankor is, amikor túl sok minden történik körülötted?

Mi az, amire a legbüszkébb vagy?

# „TE MIT ÍRÑÁL A KÉK CETLIRE?”

– egyetlen, jól ismert kérdés, 32 elgondolkodtató, értékes, inspiráló válasz.

Szeretlek, anya

Dr. Farkas-Tóth  
Eszter Krisztina

Nagyon sok  
könyv kell.

Rácz Rita  
muzeológus

„Ahány igazság, annyi  
szeretet” – József Attila  
Vecsei H. Miklós

Mégis

Huszár Lőrinc O. Cist.  
plébános

Kapálnék  
tovább.

Erdélyi András  
könyvtáros

„Mert a szeretet a látás!  
Mert a látás a szeretet! Mert  
a szeretet a Minden. Mert  
a szeretet a Mindenség-te-  
remtő ő-erjedés. Mert a sze-  
retet a nem-látható, mégis  
tapintható Isten!” - Juhász  
Anna  
Ferenc

Az élet értelme maga az élet  
- a maga teljességével. Ennek  
mozgatórugói a fejlődni  
vágyás és a szeretet.

Tóth Augusztina Jászai Mari-  
díjas színésznő, érdemes  
művész

Bocsáss meg  
mindenkinek

Vitáris Iván  
az Ivan and the Parazol  
frontembere

„Milyen jó együtt látni innen  
egyet és óriást!” – Babits  
Mihály

G. Tóth Franciska  
irodalmár, muzeológus

A közösséget te is teremtet  
és utána az lesz a kapaszkodó.

Oszkó-Jakab Natália,  
fesztiváligazgató  
(Művészetek Völgye)

„Hiába él, aki másnak  
nem használ!”  
– Báthory István

Makrai Zsuzsanna  
zománcművész

Hűség

Dr. Báthory Gábor  
muzeológus

Felejtsd el azt, akinek hittet  
magad azért, hogy emlékez-  
hess arra, akinek valóban  
teremtettél!

Simon Diána

Légy önmagad, az,  
aki tényleg vagy!

Dezső Bence

Légy hálás és szeress  
mindhalálíg.

LL Junior

Szeressétek  
egymást!

Cseke András  
tanár, lovag



## Család

Paluch Norbert  
etnográfus,  
segédmuzeológus

## Én a munkában hiszek.

Dr. Tamás Edit  
múzeumigazgató

Nyugodtan rábízhatom a sorsomat a mindenhatóra, mert ő fog engem vezetni.

Kocsó Istvánné  
vezető, Lórántffy Zsuzsanna  
Hímzőműhely

## Csak lélegezz!

Schoblocher Barbara  
zenész

Soha ne hagyd abba a keresést!

Dr. Kalla Zsuzsa  
gyűjteményi főigazgató-  
helyettes

Hallgass a szívedre!

Bakonyi Mária  
a Zirci Ciszterci Arborétum  
munkatársa

Mindenkinek egy dobása van!

Babocsay Gergely  
főmuzeológus

Szeresd önmagad!

Ruzsányi-Könyves Balázs  
színész

Két fontos nap van az életünkben: az egyik, amikor megszületünk – a másik, amikor rájövünk, hogy miért születtünk meg.

Dudás Béla  
az Egererdő Zrt. Mátrafüredi  
Erdészetének vezetője

## Szeretet

Fodor Rozália  
igazgató, főmuzeológus

Ne keseredjete el, mert az emberek jók – csak a felnőttekkel van a probléma.

Pusztai Tamás  
múzeumigazgató MNMKK MNM  
Esztergomi Vármúzeum

Bátornak kell lenni!

Hlavács Bettina  
múzeumpedagógus, MNMKK  
MNM Mátyás Király Múzeum

A vér kötelez.

Farkas Kálmán

42

Tolnai Gergely  
régész, MNMKK MNM Esztergomi  
Vármúzeum

A bajt úgy éld meg, hogy  
éltél már túl bajokat és  
ennek is vége lesz!

Sümeiginé Hegyi Ilona Adelheid  
polgármester

Ha Isten a maga képére  
teremtette az embert, akkor  
annak eszközei vagyunk,  
hogy Isten szeretetét egymás  
felé tolmácsoljuk.

Félegyházi Botond

## KINEK A KÉK CETLIJE FOGOTT MEG LEGINKÁBB ÉS MIÉRT?

Egyetlen kérdés, számtalan értékes, izgalmas vendég, ugyanannyi elgondolkodtató, szerethető válasz. Kié maradt meg benned leginkább és miért?

## AZ ELSŐ ÖTLETEK, HÁROM NYERS MONDAT

Tegyük fel, hogy ez volt életed utolsó napja. Nincs tovább. Ez volt a te életed, nem gyűjtesz már több élményt. Vége a filmnek. De most még leírhatsz egyetlenegy gondolatot, ami a te legnagyobb tanulságod, a legnagyobb igazságod az életről. Mi lenne az az egy gondolat, amit a világra hagysz? Te mit írnál fel a kék cetlire?

Three blue sticky notes with torn edges are arranged on a white background. One note is in the top left, one is in the bottom left, and one is on the right side, partially overlapping the other two. They are intended for writing the 'first ideas' and 'three raw sentences' mentioned in the text above.

## CSISZOLÁS

Olvasd fel a három mondatot hangosan. Lassan. Figyelj arra, mi történik közben a testedben. Most válaszolj ezekre a kérdésekre:

**Melyik mondatnál veszel mélyebbet levegőt?**

**Melyik mondathoz nem szükséges magyarázat?**

**Melyik mondat lehetne kapaszkodó egy nehéz napon?**

**Melyik mondatnál érzed, hogy „igen... ez az”?**



## A TE KÉK CETLID



## KÖSZÖNJÜK, HOGY VELÜNK TARTOTTÁL EZEN AZ UTAZÁSON!

*„Amikor a Kék cetlit elindítottuk, nem magyarázni vagy tanítani akartunk.  
Hanem megmutatni, hogy az élet értelmét nem „kint” kell keresni.  
Hanem a pillanatokban, az emberekben, a beszélgetések csendjében.  
Én sokszor szorongok attól, hogy egyszer vége lesz mindennek.  
Talán ezért is érzem olyan fontosnak, hogy amit élünk, azt érezzük is.  
A múzeumok, a tájak, a találkozások mind ezt tanították nekem:  
az élet nem egy nagy felismerésben mutatja meg magát,  
hanem apró, hétköznapi rácsodálkozásokban.  
Hiszem, hogy mindenkinek van valami nagyszerű a hangjában, a történetében.  
És ha meghalljuk egymást, talán kicsit mi is hazaérkezünk magunkhoz.  
Köszönjük, hogy velünk tartottál ezen az utazáson.  
Jó volt együtt keresni.”*

— dr. Farkas Levente András



**KÉSZÜLT AZOKNAK, AKIK KERESNEK.  
PETŐFI KULTURÁLIS ÜGYNÖKSÉG**

**2025**