

FigyelmeztetÅ? jelek, hogy elszÃvjÃ¡k az energiÃ¡dat

Description

default watermark

Kik azok, az energiavÃ¡mpÃrok?

Å•k azok, akik mellett egy idÅ? utÃ¡n nagyon fÃ¡radtnak Ã©rzed magad. JÃ³ esetben.

Azonban ha hosszabb idÅ?t tÃ¶ltÃ¶ttÃ¶k egyÃ¼tt, kiÃ¼resedettnek, haszontalannak Ã©rzed magad.

A legtÃ¶bb esetben nem azÃ©rt csinÃ¡ljÃ¡k, mert rossz emberek, hanem gyakran Ã©szre sem veszik, hogy mit mÅ±velnek.

Ez azonban lÃ©nyegtelen, hogy szÃ¡ndÃ©kosan vagy tudattalanul veszik el TÅ?led az energiÃ¡dat, jobb ha megvÃ©ded magad tÅ?lÃ¼k.

Egy energiavÃ¡mpÃr tÃ¡rsasÃ¡gÃ¡ban Ãºgy Ã©rzed, mintha lemerÃ¼lnÃ©nek az elemeid, fizikailag Ã©s Ã©rzelmileg is elfÃ¡radsz, rÃ¡adÃ¡sul Ã©rtÃ©ktelennek is Ã©rezheted magad, ha sokat kell beszÃ©lgetned vele.

PÃ¡r megjegyzÃ©s elÃ©g az energiavÃ¡mpÃrtÃ³l ahhoz, hogy szorongÃ¡s, rossz hangulat, vagy Ã©pp ellenÃ¡llhatatlan Ã¡lmossÃ¡g legyen rajtad ÃºrrÃ¡. NÃ©ha elÃ©g a jelenlÃ©te, az hogy egy lÃ©gtÃ©rben vagytok, mÃ¡r az is ilyen hatÃ¡ssal van rÃ¡d.

MirÅ?l ismerhetÅ?k fel?

Az energiavÃ¡mpÃr fÅ?bb jellemzÅ?i:

- Nem vÃ¡llal felelÅ?ssÃ©get a tetteiÃ©rt, mindig te vagy a hibÃ¡s.
- Mindent jobban tud.
- A kritizÃ¡lÃ¡s alapfunkciÃ³ nÃ¡la.
- ImÃ¡dja a drÃ¡mÃ¡t.
- BÅ±ntudatkeltÃ©sben nagyon profi.
- A gonosz megjegyzÃ©sek csak Ãºgy Ã¶mlenek belÅ?le.

Hogyan tudod megvÃ©deni magad tÅ?lÃ¼k?

Ahhoz, hogy megvÃ©dd magad az energiavÃ¡mpÃroktÃ³l, ismerned kellÅ?ket, ismerned kell a megnyilvÃ¡nulÃ¡si mÃ³djaikat.

- ***Az Ã¡ldozat***

default watermark

SzegÃ©nnyel mindig valami szÃ¶rnyÅ± dolog tÃ¶rtÃ©nik, nyilvÃ¡n mÃ¡s hibÃ¡jÃ¡bÃ³l.

HiÃ¡ba adsz neki tanÃ¡csot, nem Ã©rdekli a megoldÃ¡s, csak dagonyÃ¡zni akar az Ã¶nsajnÃ¡latban.

Ne is prÃ³bÃ¡ld megoldani a problÃ©mÃ¡it, nem fog sikerÃ¼lni, mert Å• valÃ³jÃ¡ban nem is akarja. Csak azon lehet segÃteni, aki maga is tesz Ã©rte.

Teljesen Ã©rthetÅ?, hogy segÃteni akarsz neki, de emlÃ©keztetned kell magad arra, hogy nem a te felelÅ?ssÃ©ged. Engedd el!!

MegoldÃ¡s ebben a helyzetben: Ha az Ã¡ldozati szerepben lÃ©vÅ?vel szemben meghÃºzod Ã©s betartod a hatÃ¡rokat.

Ha teheted cÃ©lszerÅ± elkerÃ¼lni a tÃ¡rsasÃ¡gÃ¡t, hogy ne kezdjen bele a vÃ©gtelenÃtett panaszkodÃ¡sba vagy ha ez elkerÃ¼lhetetlen foglald le az elmÃ©det mÃ¡ssal. Lehet bunkÃ³ megoldÃ¡snak tÅ±nik, de mindkettÅ?tÃ¶k szÃ¡mÃ¡ra jÃ³t teszel vele.

- ***A kontrollmÃ¡niÃ¡s***

Ahogy Å? kigondolja, az Ãºgy lesz jÃ³. BeleszÃ³l az Ã©letedbe, persze a sajÃ¡t Ã©rdekedben teszi, mert majd Å? tudja, mi a jÃ³ neked. Ã?s termÃ©szetesen, amit Ã©rzel, gondolsz, az hÃ¼lyesÃ©g.

Mi a megoldÃ¡s?

Ebben az esetben kell elÅ?venned az asszertÃv kommunikÃ¡ciÃ³t, Ã©s nemet mondani, ha Ãºgy Ã©rzed jÃ³nak. A te Ã©leted, a te dÃ¶ntÃ©sed, senkinek sem szabad Ã¡tengedni az irÃ¡nyÃtÃ¡st.

Mi az asszertÃv kommunikÃ¡ciÃ³? Amikor a sajÃ¡t Ã©rzÃ©seinket, a sajÃ¡t megÃ©lÃ©seinket mondjuk el, amit lehet nem elfogadni, de attÃ³l mÃ©g a Tied. Hogy Te miÃ©rt Ã©rzed azt, amit az a Te szÃved joga.

- ***A csevegÅ?s â?? a drÃ¡mÃ¡zÃ³s***

A csevegÅ?s energiavÃ¡mpÃr egyfolytÃ¡ban sajÃ¡t magÃ¡rÃ³l beszÃ©l. Ha vÃ¡laszolsz, sokszor Ã¼res tekintettel nÃ©z rÃ¡d, Ã©s ott folytatja, ahol abbahagyta, visszakanyarodik Ã¶nmagÃ¡hoz. Nem Ã©rdekli, mit Ã©rzel, mi tÃ¶rtÃ©nt veled, senki mÃ¡s nem fontos szÃ¡mÃ¡ra, csak sajÃ¡t maga. A tÃ¡rsasÃ¡gÃ¡ban Ãºgy Ã©rezheted, hogy Ã©rtÃ©ktelen vagy, a kapcsolat vele mindig egyoldalÃº lesz, Ã©s teljesen kimerÃt a vele valÃ³ beszÃ©lgetÃ©s. A legkisebb problÃ©ma is hatalmas szÃ¡mÃ¡ra Ã©s Ã³riÃ¡si balhÃ©t csap a legaprÃ³bb Ã¼gybÅ?l is. NehÃ©z a kÃ¶zelÃ©ben lenni.

default watermark

A megoldÃ¡s az, ha egyenesen Ã©s nyÃltan kommunikÃ¡lsz vele, ugyanis nem Ã©rti a cÃ©lzÃ¡sokat. ha azt lÃ¡tod, hogy elkezd drÃ¡mÃ¡zni? A legjobb, amit tehetsz, ha arrÃ©bb mÃ©sz Ã©s keresel valakit, aki nem szÃvja el az energiÃ¡dat a problÃ©mÃ¡zÃ¡sÃ¡val.

- ***Az ÃtÃ©lkezÅ?s***

Vagy ismertebb nevÃ©n a pletykÃ¡s, akinek az ad Ã¶rÃ¶met, ha mÃ¡sokat kibeszÃ©lhet a hÃ¡tuk mÃ¶gÃ¶tt Ã©s Ãtkezhet kedvÃ©re.

Mit tehetsz az ilyen emberrel? ElÅ?szÃ¶r is ne vegyÃ©l rÃ©szt a jÃ¡tÃ©kÃ¡ban, mert ha belemÃ©sz Ã©s a tettestÃ¡rsa leszel, elÅ?bb-utÃ³bb te is sorra kerÃ¼lsz Ã©s hÃ¡tba fog szÃºrni. ErÅ?sen mÃ©rgezÅ? a jelenlÃ©te, Ã©s nagyon negatÃv hatÃ¡ssal lesz a RÃ¡d.

- ***A kritikus â?? A â??jobb vagyok nÃ¡ladâ?•***

KritizÃ¡l, semmi sem elÃ©g jÃ³ neki, mindenben talÃ¡l valami rosszat, mÃ©g akkor is, ha nincs is benne. KÃ©pes bÃ¡rmikor, bÃ¡rmire gonosz megjegyzÃ©st tenni. Ez a tÃpus kapcsolÃ³dik az elÅ?zÅ?hÃ¶z, mert neki is sajÃ¡t magÃ¡val van problÃ©mÃ¡ja, Ã©s Ãgy prÃ³bÃ¡lja etetni az egÃ³jÃ¡t.

Ez Ãºgy nyilvÃ¡nul meg, hogyha beszÃ©lgetsz vele, szÃ¡mÃthatsz rÃ¡, hogy hamarosan kiderÃ¼l, hogy Å• jobb, tehetsÃ©gesebb, profibb nÃ¡lad. IdegesÃti, ha sikeres vagy, Ã©s mindent elkÃ¶vet, hogy kicsinek Ã©s Ã©rtÃ©ktelennek Ã©rezd magad mellette.

A legjobb megoldÃ¡s ebben az esetben is, ha messze elkerÃ¼lÃ¶d, de ha nem lehet, akkor vÃ©dd meg az Ã¶nbizalmadat tÅ?le. Tudd, hogy miÃ©rt mondja, amit mond Ã©s ne foglalkozz vele.Az ilyen szemÃ©ly esetÃ©ben nagyon fontos, hogy megÃ©rtsÃ¼k azt, hogy a sajÃ¡t problÃ©mÃ¡it Ã©s negatÃv Ã©rzÃ©seit vetÃti ki mÃ¡sokra, Ã©s azzal, hogy figyelsz rÃ¡, energiÃ¡t adsz neki. Ã?s Å• pont erre vÃ¡gyik.

- ***Az Ã¡rtatlan***

Annyira kis gyÃ¡moltatlannak tÅ±nik, hogy megszakad Ã©rte a szÃved, de kÃ¶nnyen kialakulhat egy olyan kapcsolat vele, melyben teljes mÃ©rtÃ©kben fÃ¼gg tÅ?led. Neki ez a mÃ³dszere, hogy megcsapolja az energiÃ¡dat. Az empÃ¡tiÃ¡dbÃ³l tÃ¡plÃ¡lkozik, rengeteg figyelmet kÃ¶vetel Ã©s bÅ±ntudatot kelt, ha nem adod neki az Ã¶sszes idÅ?det.

Ã?gy tudsz az ilyen emberekkel megbirkÃ³zni, ha Ã¡tlÃ¡tsz a mesterkedÃ©sÃ¼kÃ¶n Ã©s kÃ©pes vagy nemet mondani Ã©s hatÃ¡rt hÃºzni. A leghatÃ©konyabb segÃtsÃ©g szÃ¡mÃ¡ra, ha nem oldod meg az Ã©letÃ©t, hanem inkÃ¡bb bÃ¡torÃtod, hogy a sajÃ¡t kezÃ©be vegye az Ã©lete fÃ¶lÃ¶tt az irÃ¡nyÃtÃ¡st.

default watermark

- ***A nÃ¡rcisztikus***

Nincs igazÃ¡n empÃ¡tia benne, egyÃ¡ltalÃ¡n nem Ã©rdekli, mit Ã©rzel, amikor beszÃ³logat neked. Amikor nÃ¡rcisztikus energiavÃ¡mpÃrral van dolgod, azt kell elsÅ?sorban megÃ©rteni, hogy egy fejletlen Ã©rzelmi rendszerrel rendelkezÅ? emberrel beszÃ©lsz, felesleges tÅ?le elvÃ¡rni, hogy normÃ¡lisan viselkedjen, mert kÃ©ptelen rÃ¡.

Nem Ã©rdemes tÃºl sok energiÃ¡t fektetni abba, hogy neki megfelelj, mert nem fog megtÃ¶rtÃ©nni.

MegoldÃ¡s ?

Ne szidalmazd, Ã©s ne ÃtÃ©ld el, ezzel csak magadnak okoznÃ¡l kÃ¡rt. A legtÃ¶bb esetben ugyanis nincsenek tisztÃ¡ban azzal, hogy mit csinÃ¡lnak valÃ³jÃ¡ban Ã©s hogy, ilyen problÃ©mÃ¡val kÃ¼zdenek. Nem Ã©rdemes felhÃvni rÃ¡ a figyelmÃ¼ket sem, mert nem fogjÃ¡k elhinni. Nagyon-nagyon erÅ?s bizalmi kapcsolatra van ahhoz szÃ¼ksÃ©g, hogy valamilyen Ã©szrevÃ©telt befogadjon egy mÃ¡sik szemÃ©lytÅ?l. EzÃ©rt a sajÃ¡t vÃ©delmed Ã©rdekÃ©ben a legjobb, ha teljesen megszakÃtod vele a kapcsolatot. Ha ez nem lehetsÃ©ges, akkor Ãºgy foghatsz ki rajta, ha nem tÃ¶rÅ?dsz azzal, amit mond Ã©s csak magadra fÃ³kuszÃ¡lsz, arra, hogy Te jÃ³l Ã©rezd magad a bÅ?rÃ¶dben tÅ?le fÃ¼ggetlenÃ¼l. Ne akarj neki megfelelni. Ha csenddel ver, akkor meg kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen tudd, hogy ezzel RÃ¡d akar nyomÃ¡st helyezni, tehÃ¡t mÃ©ginkÃ¡bb magaddal tÃ¶rÅ?dj Ã©s ne vele.

Amennyiben rÃ¡ismersz a fentiek kÃ¶rÃ¼l bÃ¡rmelyikre a kÃ¶rnyezetedben cÃ©lszerÅ± a javaslatokat fontolÃ³ra venni. Ha nem Ã©rzel magadban elÃ©g erÅ?t ahhoz, hogy szembeszÃ¡llj vele, akkor keress bÃ¡tran egyÃ©ni tÃ¡mogatÃ¡sÃ©rt vagy valamelyik elÃ©rhetÅ? kurzus keretÃ©n belÃ¼l.

Kezdetnek olvasd el a mindfulness oldalon talÃ¡lhatÃ³ gyakorlatot, amellyel fejlesztheted a tudatossÃ¡god.

Szeretettel Ã¶llek.

Category

1. Blog

Date Created
2025-03-17
Author
eletene1

default watermark