

Ne lÃ©gy gyerek! â?? amikor nehezen megy a lazÃtÃ¡s

Description

default watermark

A â??Ne lÃ©gy gyerek!â?• parancs egy mÃ©lyen beÃ©pÃ¼lÅ? Ã¼zenet, amit azok kapnak meg, akitÅ?l gyerekkÃ©nt azt vÃ¡rtÃ¡k el, hogy *tÃºl korÃ¡n felnÅ?jjenek*. TalÃ¡n testvÃ©rekre kellett vigyÃ¡zniuk, szÃ¼lÅ?k Ã©rzelmi tÃ¡maszÃ¡vÃ¡ vÃ¡lniuk, vagy tÃºl nagy felelÅ?ssÃ©get kellett vÃ¡llalniuk. Az ilyen gyerekek gyakran nem kaptÃ¡k meg azt a szabadsÃ¡got, hogy gondtalanok, jÃ¡tÃ©kosak, Ã©rzelmileg kiszÃ¡mÃthatÃ³ kÃ¶rnyezetben fejlÅ?dÅ? gyerekek lehessenek. Ehelyett megtanultÃ¡k, hogy a spontaneitÃ¡s, a jÃ¡tÃ©k, a vidÃ¡msÃ¡g, az â??nem fÃ©r beleâ?• az Ã©letÃ¼kbe.

A belsÅ? tiltÃ¡s lÃ©nyege: *â??Ne jÃ¡tssz! Ne bolondozz! Ne viselkedj Ãºgy, mint egy gyerek!â?•* Helyette a *â??LÃ©gy komoly Ã©s felelÅ?ssÃ©gteljes! Viselkedj felnÅ?ttkÃ©nt, akkor is, ha mÃ©g csak hat Ã©ves vagy!â?•*

Hogyan jelenik meg a Ne lÃ©gy gyerek! parancs a felnÅ?ttkorban?

- Nehezen engedi el magÃ¡t, nem tud â??csak Ãºgyâ?• lazÃtani, jÃ¡tszani, kikapcsolÃ³dni.
- A humor vagy a kÃ¶nnyedsÃ©g zavarba ejti, akÃ¡r mÃ¡sokban is.
- Az Ã©letet komolyan kell venni â?? mindig.
- Folyamatos teljesÃtmÃ©nykÃ©nyszerben Ã©l, a spontaneitÃ¡st gyengesÃ©gkÃ©nt Ã©rtelmezi.
- SzigorÃºan kontroll alatt tartja az Ã©rzelmeit, viselkedÃ©sÃ©t â?? nem engedi meg magÃ¡nak a felszabadult Ã¶rÃ¶mÃ¶t.
- NehÃ©z szÃ¡mÃ¡ra Ã©rzelmileg biztonsÃ¡gosan kÃ¶tÅ?dni, mert a bensÅ?sÃ©gessÃ©ghez gyakran kellene egy kis jÃ¡tÃ©kossÃ¡g, kockÃ¡zatvÃ¡llalÃ¡s, nyitottsÃ¡g â?? ezek pedig a â??gyerekesâ?• dolgok kÃ¶zÃ© lettek sorolva.

Hogyan jelenik meg a tiltÃ¡s pÃ¡rkapcsolati szinten?

- Nehezen tud kÃ¶zÃ¶sen nevetni a partnerÃ©vel, vagy Ãºgy Ã©rzi, nincs ideje az â??ilyen gyerekes dolgokraâ?•.

- Gyakran Å? az â??Ã©rettebbâ?•, â??megfontoltabbâ?• fÃ©l, aki folyton a racionÃ¡lis megoldÃ¡sokra tÃ¶rekszik, mikÃ¶zben a pÃ¡rja jÃ¡tÃ©kossÃ¡ga bosszantja vagy Ã©rtelmetlennek tÅ±nik szÃ¡mÃ¡ra.
- ElÅ?fordulhat, hogy kizÃ¡rja a kapcsolatbÃ³l az Ã©rzelmi intimitÃ¡st, mert az szÃ¡mÃ¡ra kiszÃ¡mÃthatatlan, veszÃ©lyes â?? olyasmi, amit gyerekkorÃ¡ban nem tapasztalt meg.
- Sokszor tÃºlzottan komolyan veszi Ã¶nmagÃ¡t Ã©s a kapcsolatot is, ami idÅ?vel tÃ¡volsÃ¡got teremt a felek kÃ¶zÃ¶tt.

Mi segÃthet?

A â??Ne lÃ©gy gyerek!â?• parancs oldÃ¡sa azzal kezdÅ?dik, hogy *Ã³jra felfedezzÃ¼k magunkban a jÃ¡tÃ©kossÃ¡got, az Ã¶rÃ¶mre valÃ³ kÃ©pessÃ©get*. Nem a felelÅ?tlensÃ©g a cÃ©l, hanem a spontaneitÃ¡s visszaintegrÃ¡lÃ¡sa az Ã©letbe. A gyermeki rÃ©szÃ¼nk nem eldobandÃ³, Ã©pp ellenkezÅ?leg: abban lakik az Ã¶rÃ¶m, a kÃvÃ¡ncsisÃ¡g, a kreativitÃ¡s Ã©s a kapcsolÃ³dÃ¡s mÃ©lysÃ©ge.

MiutÃ¡n felismerjÃ¼k magunkban ezt a mÅ±kÃ¶dÃ©st, akkor akaratlagosan engedjÃ¼k meg magunknak, hogy ne mindig legyÃ¼nk komolyak. Hogy nevessÃ¼nk, bohÃ³ckodjunk, hogy hibÃ¡zzunk, hogy jÃ¡tsszunk. EttÅ?l nem kevesebbek leszÃ¼nk, hanem *teljesebbek*.

default watermark

SzÃvesen veszem, ha megosztod a vÃ©lemÃ©nyedet velem. KÃ©rlek Ãrd meg kommentben.

Ha bÅ?vebben is Ã©rdekel a tÃ©ma, kÃ©rlek olvasd el az elÅ?zÅ? Ã©s a kÃ¶vetkezÅ? bejegyzÃ©st is.
Az elÅ?zÅ? bejegyzÃ©seket itt talÃ¡lod:

Ne lÃ©gy Ã¶nmagad! â?? avagy felszÃ³lÃtÃ¡s Ã¡larcok viselÃ©sÃ©re â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Mi az a â??Ne gondolkozz!â?• parancs? â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Hogyan irÃ¡nyÃt bennÃ¼nket lÃ¡thatatlanul a mÃºlt? Titkos gÃ¡tlÃ³ parancsok Ã¡ltal. â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

LehetÅ?sÃ©ged van mÃ¡r most elkezdeni a sajÃ¡t gÃ¡tlÃ³parancsaid feloldÃ¡sÃ¡t, ehhez csak erre a linkre kell kattintanod:
GÃ¡tlÃ³ parancsok oldÃ¡sa â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

SorskÃ¶nyv Ã³jraÃrÃ¡s â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Category

1. BelsÅ? gyermek
2. Coaching

Date Created
2025-04-19
Author
eletene1