

Ne lÃ©gy kÃ¶zel! â?? senkit nem engedek tÃºl kÃ¶zel magamhoz

default watermark

Description

A *â??Ne lÃ©gy kÃ¶zel!â?•* gÃ¡tlÃ³ parancs azok kÃ¶zÃ© tartozik, amely alapvetÅ?en meghatÃ¡rozza, hogyan tudunk kapcsolÃ³dni mÃ¡s emberekhez, vagy hogyan nem tudunk kapcsolÃ³dni. Ez a belsÅ? tiltÃ¡s azt az Ã¼zenetet hordozza az egyÃ©n szÃ¡mÃ¡ra, hogy **ne engedj tÃºl kÃ¶zel senkit magadhoz**, mert abbÃ³l baj lehet. Lehet, hogy megbÃ¡ntanak, kihasznÃ¡lnak, elutasÃtanak, vagy egyszerÅ±en csak az az Ã©rzÃ©s rÃ¶gzÃ¼l mÃ©lyen a belsÅ?ben, hogy *â??a kÃ¶zelsÃ©g veszÃ©lyesâ?•*.

Honnan eredhet a Ne lÃ©gy kÃ¶zel! parancs?

Gyakran olyan gyerekkori Ã©lmÃ©nyekbÅ?l, amikor az intimitÃ¡s, az Ã©rzelmi kÃ¶zelsÃ©g nem volt biztonsÃ¡gos.
PÃ©ldÃ¡ul:

- Egy szÃ¼lÅ? hirtelen elutasÃtÃ³vÃ¡, hideggÃ© vÃ¡lt, amikor a gyerek kÃ¶zeledni prÃ³bÃ¡lt.
- Egy bizalmas kapcsolatban (testvÃ©rrel, nagyszÃ¼lÅ?vel) sÃ©rÃ¼lÃ©s tÃ¶rtÃ©nt, titkolÃ³zÃ¡s, megalÃ¡zÃ¡s, Ã¡rulÃ¡s.
- Az a tapasztalat alakult ki a gyermekben, hogy a szeretet feltÃ©teles, vagy nem kiszÃ¡mÃthatÃ³.

Az ilyen tapasztalatok hatÃ¡sÃ¡ra kialakulhat egy *vÃ©dekezÃ©si minta*, amely Ã©szrevÃ©tlenÃ¼l is tÃ¡vol tart mÃ¡soktÃ³l, mÃ©g azoktÃ³l is, akiket szeretÃ¼nk.

Hogyan jelenik meg a Ne lÃ©gy kÃ¶zel! parancs a felnÅ?tt Ã©letben?

- **TÃºlzott fÃ¼ggetlensÃ©g:** Nem szÃvesen kÃ©rsz segÃtsÃ©get, inkÃ¡bb mindent egyedÃ¼l oldasz meg.
- **Ã?rzelmi tÃ¡volsÃ¡gtartÃ¡s:** NehÃ©z megosztani, amit Ã©rzel, mÃ©g a hozzÃ¡d kÃ¶zel Ã¡llÃ³kkal is.
- **Kapcsolati hullÃ¡mzÃ¡s:** Ha valaki tÃºl kÃ¶zel kerÃ¼l hozzÃ¡d, akkor visszahÃºzÃ³dsz. Ha tÃ¡volodik, hirtelen fontos lesz a szÃ¡modra.

- **Szarkazmus, humor mÃ¶gÃ© bÃºjÃ¡s:** Az Ã©rzelmek kimondÃ¡sa helyett, inkÃ¡bb viccelÅ?dve tÃ¡volÃtod Å?ket.**FÃ©lelem az elmÃ©lyÃ¼lÃ©stÅ?l:** A tÃºl mÃ©ly beszÃ©lgetÃ©sek kÃ©nyelmetlenek, feszÃ¼lttÃ© tesznek.

Hogyan hat pÃ¡rkapcsolati szinten?

A *â??Ne lÃ©gy kÃ¶zel!â?•* parancs sok pÃ¡rkapcsolatban okoz *lÃ¡thatatlan feszÃ¼ltsÃ©get*.

- Az egyik fÃ©l Ãºgy Ã©rzi, falakba Ã¼tkÃ¶zik, amikor kÃ¶zeledni prÃ³bÃ¡l pÃ¡rjÃ¡hoz.
- A mÃ¡sik fÃ©l nem Ã©rti, miÃ©rt â??tÃºl sokâ?• az Å? szeretet-igÃ©nye.
- A kapcsolatban gyakran jelenik meg a â??nem lehet hozzÃ¡d igazÃ¡n kÃ¶zel kerÃ¼lniâ?• Ã©lmÃ©ny, mikÃ¶zben az, aki ezt a tiltÃ¡st hordozza, maga sem Ã©rti, miÃ©rt fojtogatja a kÃ¶zelsÃ©g.

Ez gyakran vÃ¡ltogatja a *kÃ¶zeledÃ©s â?? visszahÃºzÃ³dÃ¡s* dinamikÃ¡jÃ¡t. Amikor a partner tÃºl kÃ¶zel kerÃ¼l, a mÃ¡sik elhÃºzÃ³dik, majd amikor eltÃ¡volodik, fÃ¡jni kezd a hiÃ¡ny.
Ez nem tudatos jÃ¡tszma, hanem egy mÃ©lyen beÃ¡gyazÃ³dott, vÃ©dekezÅ? minta. Egyfajta lÃ¡thatatlan fal, amely *valaha vÃ©delem volt*, de ma mÃ¡r korlÃ¡t.

default watermark

Mi segÃthet?

A Ne lÃ©gy kÃ¶zel! parancs hatÃ¡sÃ¡ra falakat hÃºzunk magunk Ã©s kÃ¼lvilÃ¡g kÃ¶zÃ©, azonban a falaink mÃ¶gÃ¶tt sokszor pont arra vÃ¡gyunk, amitÅ?l fÃ©lÃ¼nk, vagyis igazi, mÃ©ly kapcsolÃ³dÃ¡sra.
A vÃ¡ltozÃ¡s elsÅ? lÃ©pÃ©se ennek a felismerÃ©se:

â??Ã?n is ilyen falakat Ã©pÃtek magam kÃ¶rÃ©?â?•
â??Hol Ã©s mikor tanultam azt, hogy a kÃ¶zelsÃ©g veszÃ©lyes?â?•

EzutÃ¡n jÃ¶het a lassÃº, Ã³vatos gyakorlÃ¡s, a biztonsÃ¡gos kapcsolatokban valÃ³ fokozatos megnyÃ-lÃ¡s.
Ennek elemekÃ©nt:

- Ã?rzÃ©sek kimondÃ¡sa kicsiben.
- Å•szinte vÃ¡laszok egy-egy kÃ¶zeledÃ©sre. Elfogadni, hogy kÃ¶zelsÃ©gben nÃ©ha sÃ©rÃ¼lÃ¼nk, de ez a sÃ©rÃ¼lÃ©s nem mindig tÃ¶rtÃ©nik, Ã©s nem vÃ©gzetesen sÃºlyosak.

Ne feledd:
A kÃ¶zelsÃ©g nem gyengesÃ©g. Hanem kapcsolÃ³dÃ¡s.
Ã?s kapcsolÃ³dni emberi szÃ¼ksÃ©glet â?? nem luxus.

A kommentben kÃ©rlek Ãrd meg, hogy Te Ã©szrevettÃ©l mÃ¡r magadon hasonlÃ³ jeleket?
Milyen felismerÃ©sek szÃ¼lettek benned a bejegyzÃ©s olvasÃ¡sa kapcsÃ¡n?

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 csinÃ¡ld! â?? avagy amikor a â??mozdulÃ¡sâ?• belÃ¼l akad meg â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

â??Ne lÃ©tezz!â?• â?? avagy jobb, ha lÃ¡thatatlan vagy 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:

BelsÅ? gyermekÃ¼nk gyÃ³gyÃtÃ¡sa â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

GÃ¡tlÃ³ parancsok oldÃ¡sa â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

SorskÃ¶nyv Ãºjraárás â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Category

1. BelsÅ? gyermek
2. Blog
3. Coaching

default watermark

Date Created
2025-05-10
Author
eletene1