

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

Description

default watermark

A â??Ne lÃ©tezz!â?• parancs talÃ¡n a legerÅ?sebb Ã©s legfÃ¡jdalmasabb belsÅ? tiltÃ¡s, amit gyermekkÃ©nt kaphatunk. Ez az Ã¼zenet legtÃ¶bbszÃ¶r nem kimondva, nem szavakkal Ã©rkezik â?? sokkal inkÃ¡bb viselkedÃ©sek, reakciÃ³k Ã©s a szÃ¼lÅ?i jelenlÃ©t hiÃ¡nya formÃ¡jÃ¡ban.

Hogyan alakul ki a Ne lÃ©tezz! gÃ¡tlÃ³ parancsa?

Egy kisgyermek akkor azonosÃtja magÃ¡t ezzel a belsÅ? Ã¼zenettel, amikor Ãºgy Ã©rzi: az Å? puszta lÃ©tezÃ©se is teher vagy zavarÃ³ a kÃ¶rnyezetÃ©nek. Ilyenkor nem feltÃ©tlenÃ¼l tÃ¶rtÃ©nik bÃ¡ntalmazÃ¡s vagy elhanyagolÃ¡s, legtÃ¶bbszÃ¶r elÃ©g az is, ha a szÃ¼lÅ? tÃºlterhelt, Ã©rzelmileg elÃ©rhetetlen, vagy Ãºgy bÃ¡nik a gyermekkel, mintha â??Ãºtban lenneâ?•. MikÃ©ppen nyilvÃ¡nul meg ez?

- Egy kisgyermek, aki minden alkalommal elhallgat, amikor a szÃ¼lei veszekednek, Ã©s csendben a sarokba hÃºzÃ³dik, hogy â??ne zavarjonâ?•.
- Egy gyermek, akinek azt mondjÃ¡k: *â??Miattad kellett lemondanom az Ã¡lmaimrÃ³lâ?•*, vagy *â??BÃ¡rcsak ne lettÃ©l volna ilyen nehÃ©z gyerekâ?•*.
- Az a gyerek, aki sosem kap figyelmet, csak akkor, ha bajt csinÃ¡l, de akkor is inkÃ¡bb dÃ¼hÃ¶t, vÃ¡lt ki Ã©s nem a tÃ¶rÅ?dÃ©st Ã©rzÃ©keli.

Milyen felnÅ?tt lesz abbÃ³l, aki magÃ¡ban hordozza a Ne lÃ©tezz! parancsot?

Aki ilyen parancsot kapott, sokszor mÃ¡r felnÅ?ttkÃ©nt is Ãºgy Ã©rzi: a vilÃ¡gban valÃ³ jelenlÃ©te nem kÃvÃ¡natos. Ez a belsÅ? parancs nem feltÃ©tlenÃ¼l azt jelenti, hogy az illetÅ? szÃ³ szerint meg akar szÅ±nni lÃ©tezni, hanem inkÃ¡bb azt, hogy *visszafogja Ã¶nmagÃ¡t*, nem engedi meg magÃ¡nak a boldogsÃ¡got, az Ã¶nkifejezÃ©st, a sikert, mert valahol mÃ©lyen azt hiszi, hogy nincs joga ezekhez.

LÃ¡ssunk nÃ©hÃ¡ny pÃ©ldÃ¡t a felnÅ?ttkori hatÃ¡sokra:

- Egy tehetsÃ©ges nÅ?, aki rendre visszalÃ©p az elÅ?lÃ©ptetÃ©stÅ?l, mert Ãºgy Ã©rzi, nem Ã©rdemli meg, Ã©s â??amÃºgy sem vennÃ©k komolyanâ?•.

- Egy fÃ©rfi, aki sosem kÃ©r segÃtsÃ©get, mert megszokta, hogy a problÃ©mÃ¡it csendben, egyedÃ¼l kell megoldania.
- Valaki, aki mindig mÃ¡sokat helyez elÅ?tÃ©rbe, Ã©s ha sajÃ¡t igÃ©nyeit megfogalmazza, bÅ±ntudatot Ã©rez.
- Egy felnÅ?tt, aki kÃ©ptelen mÃ©lyebb, valÃ³di intimitÃ¡sra, mert Ãºgy Ã©rzi, a mÃ¡sik Ãºgysem szeretnÃ© igazÃ¡n, ha Å? *teljes valÃ³jÃ¡ban* megmutatnÃ¡ magÃ¡t a kapcsolatban.

Mi segÃthet?

A â??Ne lÃ©tezz!â?• parancs feloldÃ¡sa mÃ©ly Ã¶nismereti munkÃ¡t igÃ©nyel. Ehhez az elsÅ? lÃ©pÃ©s annak felismerÃ©se, hogy ez a belsÅ? Ã¼zenet nem a valÃ³sÃ¡g, hanem egy gyermekkorbÃ³l hozott tÃºlÃ©lÃ©si stratÃ©gia. Ezt az Ã¼zenetet akkor formÃ¡ltuk, amikor mÃ©g nem tudtuk, hogy amit tapasztalunk, nem a mi hibÃ¡nk, hanem a kÃ¶rÃ¼lÃ¶ttÃ¼nk Ã©lÅ? felnÅ?ttek korlÃ¡tairÃ³l szÃ³l. A gyÃ³gyulÃ¡s Ãºtja lehet pÃ©ldÃ¡ul az Ã¶nmunka, ahol Ãºjra Ã©rtelmezhetjÃ¼k a gyermekkori Ã©lmÃ©nyeket Ã©s ezzel pÃ¡rhuzamosan olyan kapcsolatok keresÃ©se, ahol valÃ³ban lÃ¡tnak bennÃ¼nket.

default watermark

Mert a lÃ©tezÃ©sÃ¼nk nemcsak jogos, hanem Ã©rtÃ©kes is.

A kommentben vagy a szemÃ©lyes elÃ©rhetÅ?sÃ©gen 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 Ã©rezz! â?? amikor nem tudunk a falaink lÃ©tezÃ©sÃ©rÅ?l â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Ne nÅ?jj fel! â?? avagy amikor a pÃ¡rod a gyereked is 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 gyÃ³gyÃ¡tÃ¡sa â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

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

SorskÃ¶nyv Ãºjraâ?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Category

1. BelsÅ? gyermek
2. Blog
3. Coaching

Date Created
2025-04-30
Author
eletene1