

Ne nÅ?jj fel! â?? avagy amikor a pÃ¡rod a gyereked is

Description

default watermark

A â??Ne nÅ?jj fel!â?• gÃ¡tlÃ³ parancs lÃ¡tszÃ³lag ellentmondÃ¡sos: hiszen felnÅ?ttkÃ©nt Ã©lÃ¼nk, dolgozunk, szÃ¡mlÃ¡kat fizetÃ¼nk, gyereket nevelÃ¼nk. MÃ©gis, mÃ©lyen belÃ¼l egy olyan belsÅ? Ã¼zenet Ã©lhet bennÃ¼nk, amely azt sugallja: â??maradj gyerekâ?•, â??ne vÃ¡llalj valÃ³di felelÅ?ssÃ©getâ?•, â??ne vÃ¡lj Ã¶nÃ¡llÃ³, Ã©rett szemÃ©lyÃ©â?•.

Ez a tiltÃ¡s gyerekkorban szÃ¼letik, sokszor kimondatlanul. PÃ©ldÃ¡ul amikor a szÃ¼lÅ? azt kÃ¶zvetÃti, hogy a gyermeke lÃ©te csak akkor elfogadhatÃ³, ha az Ã¶rÃ¶kkÃ© aranyos, gyÃ¡moltalan vagy fÃ¼ggÅ? marad. ElÅ?fordulhat az is, hogy a szÃ¼lÅ? maga sem vÃ¡llalt teljes felelÅ?ssÃ©get az Ã©letÃ©Ã©rt, Ãgy nem tud mintÃ¡t adni az Ã©rett, autonÃ³m mÅ±kÃ¶dÃ©sre. Ilyenkor az Ã¶nÃ¡llÃ³sodÃ¡si tÃ¶rekvÃ©st bÅ±ntudat, fÃ©lelem vagy lÃ¡zadÃ¡s kÃ¶vetheti.

Hogyan nyilvÃ¡nul meg a â??Ne nÅ?jj fel!â?• parancs a mindennapokban?

- Valaki kÃ©ptelen hosszÃº tÃ¡vra tervezni: nem takarÃt meg, nem vÃ¡llal felelÅ?ssÃ©get a tetteiÃ©rt, mindig â??csak sodrÃ³dikâ?•.
- Gyakori a halogatÃ¡s, a dÃ¶ntÃ©skÃ©ptelensÃ©g, vagy a â??majd megoldja mÃ¡sâ?• hozzÃ¡Ã¡llÃ¡s.
- Folyamatosan vÃ¡ltogatja a munkÃ¡it vagy partnereit, mert nem bÃrja a felelÅ?ssÃ©g vagy az elkÃ¶telezÅ?dÃ©s Ã©rzÃ©sÃ©t.
- Nehezen viseli a hatÃ¡rokat Ã©s a szabÃ¡lyokat, gyakran lÃ¡zad, vagy a rendszer Ã¡ldozatÃ¡nak Ã©rzi magÃ¡t.
- KÃ¼lsÅ?re, viselkedÃ©sre is â??gyerekesebbâ?•, jÃ¡tÃ©kosabb, de nem kreatÃv, hanem inkÃ¡bb elkerÃ¼lÅ? mÃ³don.

Milyen mÃ³don befolyÃ¡solja a pÃ¡rkapcsolatot?

A â??Ne nÅ?jj fel!â?• parancs sÃºlyos problÃ©mÃ¡kat okozhat a pÃ¡rkapcsolatokban is. Ilyenkor az egyik fÃ©l gyakorlatilag a mÃ¡sik â??gyermekekÃ©ntâ?• viselkedik. Nem hoz dÃ¶ntÃ©seket, nem vÃ¡llal felelÅ?ssÃ©get, a mindennapi Ã©let feladatait a mÃ¡sik fÃ©lre hÃ¡rÃtja.

- Gyakori a *gondoskodÃ³ â?? gyÃ¡moltalan* dinamika, ahol az egyik fÃ©l folyamatosan â??anyÃ¡skodik/apÃ¡skodikâ?•, mÃg a mÃ¡sik inkÃ¡bb kivonul a felnÅ?tt szerepbÅ?l.
- Az is megtÃ¶rtÃ©nhet, hogy mindketten Ãºgy Ã©lik meg a kapcsolatukat, hogy Å?k gondoskodnak a mÃ¡sik fÃ©lrÅ?l, mert az nÃ©lkÃ¼lÃ¼k kÃ©ptelen volna lÃ©tezni.
- Az Ã©rzelmi Ã©rettsÃ©g hiÃ¡nya miatt nehezen kezelhetÅ?k a konfliktusok. Ilyenkor az egyik, megsÃ©rtÅ?dik, visszahÃºzÃ³dik, vagy akÃ¡r manipulÃ¡ciÃ³val prÃ³bÃ¡lja elÃ©rni a cÃ©ljÃ¡t.
- A kapcsolatban gyakran jelen van az *egyenlÅ?tlensÃ©g*, ami hosszÃº tÃ¡von frusztrÃ¡ciÃ³t, kiÃ©gÃ©st vagy eltÃ¡volodÃ¡st eredmÃ©nyez.

Mi segÃthet?

A Ne nÅ?jj fel! tiltÃ¡sra az egyetlen segÃtsÃ©g a valÃ³di felnÃ¶vekedÃ©s. A â??felnÃ¶vÃ©sâ?• nem azt jelenti, hogy le kell mondanunk a jÃ¡tÃ©kossÃ¡grÃ³l vagy a szabadsÃ¡grÃ³l. Sokkal inkÃ¡bb azt, hogy tudatos dÃ¶ntÃ©seket hozunk, vÃ¡llaljuk Ã¶nmagunkÃ©rt a felelÅ?ssÃ©get, Ã©s megtanulunk egyenrangÃºan kapcsolÃ³dni mÃ¡sokhoz.

default watermark

- Fontos felismerni, ha ez a parancs dolgozik bennÃ¼nk: mikor halogatunk, mikor bÃºjunk ki a felelÅ?ssÃ©g alÃ³l?
- SegÃthet, ha megengedjÃ¼k magunknak a tanulÃ¡st.
- TudatosÃtanunk kell magunkban, hogy az Ã©rettsÃ©g nem egyik naprÃ³l a mÃ¡sikra jÃ¶n, hanem sok-sok Ã¶nismereti lÃ©pÃ©st kÃ¶vetÅ?en.
- Ã?rdemes felfedezni, hogy milyen Ã¶rÃ¶m van abban, ha kÃ©pesek vagyunk dÃ¶nteni, irÃ¡nyÃ-tani az Ã©letÃ¼nket, Ã©s partnerkÃ©nt jelen lenni egy kapcsolatban, nem pedig gyermeki igÃ©nyekkel betÃ¶ltetni azt.

FelnÅ?ni nem azt jelenti, hogy elveszÃtjÃ¼k, hanem hogy vÃ©gre igazÃ¡n megtalÃ¡ljuk Ã¶nmagunkat.

KÃ©rlek Ãrd meg kommentben, hogy mi a Te vÃ©lemÃ©nyed, tapasztalatod ebben a tÃ©mÃ¡ban. Ã?rÃ¼lÃ¶k, ha megosztod velem.

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 gyerek! â?? amikor nehezen megy a lazÃtÃ¡s â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

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

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 ÃºjraÃ¡rÃ¡s â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Category

1. Blog

Date Created
2025-04-23
Author
eletene1

default watermark