

â??Ne tartozz sehova!â?• avagy mindent csak tisztes tÃ¡volsÃ¡gbÃ³l.

Description

default watermark

A Ne tartozz sehova! gÃ¡tlÃ³ parancs azt az Ã¼zenetet hordozza magÃ¡ban, hogy **â??jobb egyedÃ¼lâ?•, â??ne engedd kÃ¶zel magadhoz a tÃ¶bbieketâ?•, â??ne keveredj bele tÃºl mÃ©lyenâ?•**. Gyakran olyan gyermekkori Ã©lmÃ©nyekbÅ?l ered, ahol a kapcsolÃ³dÃ¡s fÃ¡jdalommal, elutasÃtÃ¡ssal vagy megbÃzhatatlansÃ¡ggal pÃ¡rosult. A gyermek azt tanulja meg: a kÃ¶zÃ¶ssÃ©g, a csalÃ¡d, a mÃ¡sik ember nem biztonsÃ¡gos, ezÃ©rt felnÅ?ttkÃ©nt is ezt az alapelvet hordozza magÃ¡ban, termÃ©szetesen tudattalanul.

A parancs hatÃ¡sÃ¡ra az egyÃ©n belsÅ? meggyÅ?zÅ?dÃ©se lehet az, hogy:

- **â??Ha kÃ¶zel engedem magamhoz Å?ket, csak csalÃ³dni fogok.â?•**
- **â??Nem vagyok elÃ©g jÃ³ ahhoz, hogy valahovÃ¡ tartozzam.â?•**
- **â??Ha igazÃ¡n megismernek, el fognak hagyni.â?•**

Hogyan jelenik meg a mindennapokban a â??Ne tartozz sehova!â?• parancs?

- Valaki csatlakozik egy tÃ¡rsasÃ¡ghoz, munkahelyi csapathoz, de nem meri felvÃ¡llalni a vÃ©lemÃ©nyÃ©t, inkÃ¡bb hÃ¡ttÃ©rben marad, nehogy kilÃ³gjon vagy elutasÃtsÃ¡k.
- IsmerÅ?s az az Ã©rzÃ©s, amikor valaki egy bulin, vagy esemÃ©nyen â??jÃ³l elvanâ?•, de belÃ¼l vÃ©gig kÃ¼lÃ¶nÃ¶nak Ã©rzi magÃ¡t, mintha nem lenne ott valÃ³di helye?
- Egy barÃ¡ti kÃ¶zÃ¶ssÃ©gben mindig van egy ember, aki hirtelen â??eltÅ±nikâ?•, hosszÃº ideig nem jelentkezik, majd visszatÃ©r, mintha mi sem tÃ¶rtÃ©nt volna. Az elkÃ¶telezÅ?dÃ©stÅ?l valÃ³ fÃ©lelem hÃºzÃ³dhat meg mÃ¶gÃ¶tte.

Ã?s mi a pÃ¡rkapcsolati megnyilvÃ¡nulÃ¡sa?

Itt mutatkozik meg igazÃ¡n fÃ¡jdalmas mÃ³don ez a belsÅ? tiltÃ¡s. Az figyelhetÅ? meg, hogy aki a *â??Ne tartozz sehova!â?•* parancs szerint mÅ±kÃ¶dik, annak ellenÃ©re, hogy **vÃ¡gyik az intimitÃ¡sra**, mÃ©gis amikor a kapcsolat mÃ©lyÃ¼lni kezdene, az illetÅ? **menekÃ¼lÅ? Ã¼zemmÃ³dba kapcsol**: Persze ez is teljesen tudattalanul mÅ±kÃ¶dik.

- **FÃ©lelem a kÃ¶zelsÃ©gtÅ?l:** A kapcsolat elejÃ©n mÃ©g minden szÃ©p, de ahogy a mÃ¡sik valÃ³ban kapcsolÃ³dni akar, Å? visszahÃºzÃ³dik, feszÃ¼ltté vÃ¡lik, vagy akÃ¡r szakÃt is.
- **A â??szabadsÃ¡gâ?• tÃºlÃ©rtÃ©kelÃ©se:** â??Ã?n ilyen szabad lÃ©lek vagyok, nem bÃrom a kÃ¶tÃ¶ttsÃ©geket.â?• â?? ez egy gyakori magyarÃ¡zat, mikÃ¶zben a mÃ©lyben ott van a fÃ©lelem attÃ³l, hogy valahova igazÃ¡n tartozni fÃ¡jdalmat hozhat.
- **KettÅ?s Ã¼zenetek:** Egyszerre vÃ¡gyik arra, hogy a pÃ¡rja ott legyen, de ha valÃ³ban ott van, akkor elutasÃtÃ³vÃ¡ vÃ¡lik, kritizÃ¡l vagy Ã©rzelmileg bezÃ¡r.
- **â??Senki sem Ã©rt meg igazÃ¡n.â?•** â?? ez a belsÅ? narratÃva gyakran egy Ã¶nbeteljesÃtÅ? jÃ³slattÃ¡ vÃ¡lik, mert aki nem enged be mÃ¡sokat, az valÃ³ban magÃ¡nyos marad.

Mi segÃthet?

A *â??Ne tartozz sehova!â?•* parancs oldÃ¡sa nem a â??mindenÃ¡ron kapcsolÃ³dÃ¡sâ?• erÅ?letÃ©se. Az elsÅ? lÃ©pÃ©s az, hogy felismerjÃ¼k:

- **MiÃ©rt nehÃ©z szÃ¡munkra kapcsolÃ³dni?**
- **Mikor Ã©s hol tanultuk meg azt, hogy az intimitÃ¡s veszÃ©lyes?Milyen aprÃ³ lÃ©pÃ©sekkel tudunk magunkban Ãºjra bizalmat Ã©pÃteni mÃ¡sok felÃ© Ã©s Ã¶nmagunk felÃ©?**

default watermark

A kapcsolÃ³dÃ¡s irÃ¡nti vÃ¡gyunk velÃ¼nk szÃ¼letik. Ha ez a vÃ¡gy fÃ©lelemmel pÃ¡rosul, akkor gyakran inkÃ¡bb a biztonsÃ¡gos tÃ¡volsÃ¡got vÃ¡lasztjuk. De az igazi intimitÃ¡s â?? akÃ¡r pÃ¡rkapcsolatban, barÃ¡tsÃ¡gban, vagy kÃ¶zÃ¶ssÃ©gben â?? csak Ãºgy szÃ¼lethet meg, ha merÃ¼nk kilÃ©pni a lÃ¡thatatlan falaik mÃ¶gÃ¼l. Nem mindenkiben kell megbÃzni. De ***valaki**ben* igen.

Mert tartozni valahovÃ¡ nem gyengesÃ©g. â?? Hanem az otthon lenni Ã©rzÃ©se.

Ã•rd meg a kommentben, 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 (KATTints rÃ¡):

Ne tÃ©gy semmit! â?? avagy Te Ãºgysem Ã©rtesz hozzÃ¡ â?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Ne lÃ©gy fontos! â?? avagy amikor tÃºl sokat adsz 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 Ãºjraâ?? Ã?letenergia KÃ¶zpont

Category

1. BelsÅ? gyermek
2. Blog
3. Coaching

Date Created
2025-05-31
Author
eletene1

default watermark