



Ne tã©gy semmit! â?? avagy Te Ã°gysem Ã©rtesz hozzÃ¡;

Description

A â??Ne tã©gy semmit!â? parancs alattomos tiltÃ¡s, amely gyakran lÃ¡thatatlanul bÃ©nÃ¡tja meg az Ã©letÃ¼nket. Azt Ã¼zeni: *ne kezd el, ne vÃ¡gj bele, ne mozdulj â?? Ã°gyis elrontod vagy felesleges.* Ez a gÃ©tlÃ© parancs azt eredmÃ©nyezheti, hogy valaki Ã©veken Ã¡t halogat, tÃ°lanalizÃ¡l, vagy egyszerÅ±en nem meri megvalÃ³sÃ¡tani az Ã¡lmait.

A hÃ¡ttÃ©rben gyakran egy olyan gyermekkori kÃ¶rnyezet hÃ³zÃ³dik, ahol a kezdemÃ©nyezÃ©st nem tÃ¡mogattÃ¡k, sÃ¶t talÃ¡n gÃ°nyoltÃ¡k vagy bÃ¼ntettÃ©k is Ã©rte. GyerekkÃ©nt lehet, hogy az volt a tapasztalat: â??Ha csinÃ¡lok valamit, abbÃ³l baj lesz.â? Lehet, hogy a szÃ¼lÃ©k mindent jobban akart tudni, vagy a gyermek prÃ³bÃ¡lkozÃ¡sait hibÃ¡ztatÃ¡s kÃ¶vette. Ã°gy a gyerek megtanulja: a biztonsÃ¡g abban rejlik, ha passzÃ¡v maradok.

Hogyan jelenik meg a Ne tã©gy semmit! parancs a mindennapokban?

- Egy fiatal Ã©vek Ã³ta halogatja a pÃ¡lyamÃ³dosÃ¡tÃ¡st, mert nem Ã©rzi elÃ©g jÃ³nak magÃ¡t, Ã©s fÃ©l a kudarcÃ³l.
- Valaki Ã°jra Ã©s Ã°jra elmÃ©letben vÃ©giggondol egy Ã¶tletet, de sosem kezd bele, mert â??most nem a megfelelÃ© idÅ?â?.
- Egy munkavÃ©llalÃ³ nem vÃ©llal Ã¶ feladatokat, mÃ©g akkor sem, ha tehetsÃ©ges lenne hozzÃ¡, inkÃ¡bb hÃ¡ttÃ©rbe hÃ³zÃ³dik. Egy szÃ¼lÃ©k nem bÃ¡zik a gyermeke Ã¶nÃ¡llÃ³sÃ¡gÃ¡ban, Ã©s folyton beleszÃ³l, Ã°gy a gyerek nem tanulja meg kiprÃ³bÃ¡lni magÃ¡t.

A Ne tã©gy semmit! tiltÃ¡s pÃ¡rkapcsolati hatÃ¡sai a felnÅ?tt korban

- Egy kapcsolatban az egyik fÃ©l folyton a mÃ¡siktÃ³l vÃ¡rja a kezdemÃ©nyezÃ©st, legyen szÃ³ programokrÃ³l, dÃ¶ntÃ©sekrÅ?l, intimitÃ¡srÃ³l vagy Ã©rzelmi kifejezÃ©srÅ?l. Ez hosszÃ° tÃ¡von kiegyensÃ³lyozatlan dinamikÃ¡hoz vezet.
- Nehezen tudnak egyÃ¼tt fejlÅ?dni, mert az egyik fÃ©l nem meri vÃ©llalni a vÃ¡ltozÃ¡st vagy lÃ©pÃ©seket tenni a kÃ¶zÃ©s cÃ©lokÃ©rt.

- A májsik fél az érzékszervi szerepbe kerülhet, aki mindig motiválni, hőzni, szervezni próbál, miközben egyre frusztráltabb a felállalt szerepe miatt. Ha valaki nem tesz semmit, akkor nem is áll bele igazán a kapcsolatba, így a májsik fél egyedül éri magát.

Mi segíthet?

A Ne tegy semmit! paranccsal szemben a legfontosabb lépés: felismerni, hogy **nem lustaságról** vagy érzékszervi problémáról van szó, hanem egy mály belső tiltásról, amely valaha biztonságot jelentett. A változás akkor kezdődik, amikor elkezded újra felépíteni magunkban a cselekvés biztonságát.

- Kezdd kicsiben. Egy apró, de konkrét lépés máris erőt adhat.
- Vizsgáld meg: kinek a hangját hallod a fejedben, amikor azt mondod, érzékszervi fog sikerülni?
- Keresd meg azokat a helyzeteket, amikor már cselekedtél érzékszervi dolog sájt ki belőle! Kérj visszajelzést olyanoktól, akik támogatnak, és segíthetnek, hogy újra bázz a saját döntéseidben.

Ne feledd:

Cselekedni kockázatos érzékszervi de nem cselekedni, sokkal fájdalmasabb.

Kérlek árd meg, mi a Te tapasztalatod, találkoztál már ezzel e helyzettel az életedben?

Árd meg a kommentben, hogy Te észrevettél már magadon hasonló jeleket? Milyen felismerések születtek benned a bejegyzés olvasása kapcsán?

Ha bávebben is érdekel a téma, kérlek olvasd el az előző és a következő bejegyzést is.

Az előző bejegyzéseket itt találod:

[Ne légy fontos! érzékszervi avagy amikor túl sokat adsz érzékszervi Képzet](#)

[Ne légy kézel! érzékszervi senkit nem engedek túl kézel magamhoz érzékszervi Képzet](#)

Lehetőség van már most elkezdeni a saját gátlóparancsaid feloldását, ehhez csak erre a linkre kell kattintanod:

[Belső gyermek győgytása érzékszervi Képzet](#)

[Gátló parancsok oldása érzékszervi Képzet](#)

[Sorskönyv újraírás érzékszervi Képzet](#)

Category

1. Belső gyermek
2. Blog

3. Coaching

Date Created

2025-05-24

Author

eletene1

default watermark