

Ne Ã©rezz! â?? amikor nem tudunk a falaink lÃ©tezÃ©sÃ©rÅ?l

Description

default watermark

A â??Ne Ã©rezz!â?• gÃ¡tlÃ³ parancs az egyik legerÅ?teljesebb Ã©s legnagyobb hatÃ¡ssal bÃrÃ³ belsÅ? tiltÃ¡s, amely sokszor Ã©szrevÃ©tlenÃ¼l szÃ¶vi Ã¡t a mindennapjainkat. Gyerekkorban sokan Ã©lik meg azt, hogy az Ã©rzelmeik kifejezÃ©se nem elfogadott vagy nem biztonsÃ¡gos. Lehet, hogy a csalÃ¡di kÃ¶rnyezet nem tudott mit kezdeni az erÅ?s Ã©rzelmi reakciÃ³kkal, vagy az volt az Ã¼zenet, hogy bizonyos Ã©rzÃ©seket â?? fÅ?kÃ©nt a haragot, fÃ¡jdalmat, fÃ©lelmet â?? el kell fojtani.

Ez a parancs nemcsak az Ã©rzelmek elnyomÃ¡sÃ¡t eredmÃ©nyezi, hanem idÅ?vel azt is, hogy az illetÅ? tÃ¡vol kerÃ¼l a sajÃ¡t belsÅ? valÃ³jÃ¡tÃ³l. Az Ã©rzelmek Ã©rtÃ©kes jelzÃ©sek, amelyek segÃ-tenek eligazodni kapcsolatainkban, megmutatjÃ¡k, mire van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk, hol kellene hatÃ¡rokat szabnunk, vagy miben leljÃ¼k Ã¶rÃ¶mÃ¼nket. Ha ezeket a jeleket figyelmen kÃvÃ¼l hagyjuk, az hosszÃºtÃ¡von kimerÃ¼lÃ©shez, testi tÃ¼netekhez Ã©s kapcsolati nehezÃtÃ©sekhez vezethet.

Hogyan jelenik meg a â??Ne Ã©rezz!â?• parancs a mindennapokban?

- Egy munkatÃ¡rs folyamatosan tÃºlmunkÃ¡t vÃ¡llal, de nem meri jelezni a fÅ?nÃ¶kÃ©nek vagy a munkatÃ¡rsainak, hogy fÃ¡radt vagy tÃºlterhelt. Az Ã©rzÃ©seit nem Ã©rzi helyÃ©nvalÃ³nak, inkÃ¡bb elnyomja Å?ket, nehogy gyengÃ©nek lÃ¡tszÃ³djon.
- Egy felnÅ?tt ember nem tud mit kezdeni mÃ¡sok sÃ¡rÃ¡sÃ¡val, zavarba jÃ¶n vagy frusztrÃ¡lt lesz, mivel Å?t magÃ¡t is leszoktattÃ¡k a fÃ¡jdalom kifejezÃ©sÃ©rÅ?l.
- Valaki szinte mindig jÃ³kedvÅ±nek mutatkozik, mÃ©g akkor is, amikor valÃ³jÃ¡ban Ã¼ressÃ©get vagy szomorÃºsÃ¡got Ã©rez. GyerekkorÃ¡ban megtanulta, hogy csak akkor kap figyelmet, ha â??jÃ³fejâ?•.
- Egy szÃ¼lÅ? nem tud mit kezdeni gyermeke haragjÃ¡val vagy fÃ©lelmÃ©vel, mert a sajÃ¡t Ã©rzelmeivel sincs kapcsolatban. InkÃ¡bb elutasÃtja vagy megprÃ³bÃ¡lja gyorsan â??lecsillapÃ-taniâ?• a gyermeket.
- A pÃ¡rkapcsolatban idÅ?nkÃ©nt megmentÅ? szerepben van jelen, majd mÃ¡skor nem tudja meghÃºzni a hatÃ¡rait. Nincs tisztÃ¡ban a sajÃ¡t Ã©rzelmi szÃ¼ksÃ©gletÃ©vel, ezÃ©rt hol ezt, hol azt a szerepet jÃ¡tsza. Vagyis bizonytalankodik.

- Kapcsolataiban nem meri megmutatni valÃ³di Ã©rzelmeit, vagy mert maga sem tudja pontosan megfogalmazni, vagy mert fÃ©l az elutasÃtÃ¡stÃ³l, ha Å?szinte lesz.

Mi segÃthet?

A â??Ne Ã©rezz!â?• parancs feloldÃ¡sa lassÃº Ã©s gyengÃ©d folyamat. Az elsÅ? lÃ©pÃ©s, hogy egyÃ¡ltalÃ¡n tudatosÃtsuk magunkban azt, hogy milyen Ã©rzÃ©sek jelennek meg bennÃ¼nk egy-egy helyzetben. VegyÃ¼k Ã©szre, hogy hol szoktuk elnyomni magunkban az Ã©rzelmeket? Milyen Ã¼zeneteket kaptunk ezekrÅ?l gyerekkorunkban?

Az Ã©rzelmekkel valÃ³ kapcsolatunk Ã¡talakÃtÃ¡sa nemcsak az Ã¶nismeretÃ¼nket mÃ©lyÃti el, de kapcsolatainkat is valÃ³dibbÃ¡, Å?szintÃ©bbÃ© teszi. Megtanulhatjuk felismerni Ã©s megnevezni Ã©rzelmeinket, kifejezni azokat biztonsÃ¡gos kÃ¶rnyezetben, Ã©s elfogadni, hogy Ã©rezni emberi dolog Ã©s rendben van.

Mert az Ã©rzÃ©s nem gyengesÃ©g. Hanem kapcsolat. Ã?nmagunkkal Ã©s mÃ¡sokkal.

default watermark

Ã•rd meg 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:

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

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

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. Coaching

Date Created
2025-04-27
Author
eletene1