

MUNKAFÜZET

A

HATÁRAINK
ÉPÍTÉSE
ÉS
KORLÁTAINK
MEGHALADÁSA

VIDEÓ-SOROZATHOZ

Szeretettel üdvözöllek, köszönöm bizalmad, amivel meghallgattad a videóanyagom, és elkezdted ezt a munkafüzetet. Remélem hasznos felismerésekhez juttat, és hozzásegít az általad irányzott változáshoz az életedben.

**"Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet,
és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni."
ASSISI SZENT FERENC IMÁJA**

Könyvajánló:

Dr. Henry Cloud és Dr. John Townsend: Határaink

Erich Fromm: A szeretet művészete

John Bradshaw: Vissza önmagunkhoz

Stefanie Stahl: A benned rejlő gyermeknek otthonra kell találnia (munkafüzettel)

*

Szükség van fizikai, érzelmi, lelki határokat húznunk, és ezek alapján világossá válik, mi az, amiért felelősséggel tartozunk, és mi az, amiért nem. A felelősségvállaláshoz tudnunk kell, mi a mi feladatunk, és mi nem az.

A görög 'teher' szó két jelentése:

- 'túl sok teher' - amit egy ember nem bír el. Itt emberbaráti felelősségünk támogatni embertársunkat. Ezek a válságos időszakok, nem mindennaposak. Probléma: ha úgy működünk, mintha mindennapi teher lenne, és nem tudunk segítséget kérni.
- 'a mindennapi munka terhe' - ezek a mi feladataink, nekünk kell hordozni. Probléma: ha úgy működünk, mintha grandiózus teher lenne, amihez mindenképp másokra van szükségünk, kibújva a felelősség alól.

GYAKORLAT 1

Kérlek a következő 3 hétben esténként, miközben fürdesz / zuhanyzol, gondold át a napodat a fentiek tükrében.

- Foglalkoztat-e olyan teher, ami az első kategória? Gyász, nagy veszteség, trauma hatása? Meg tudod-e osztani terhed valakivel, akiben bízol, aki közel áll hozzád? Ha nem, akkor csak tudatosítsd, hogy jelenleg így működsz, ez a kiindulópont. Annak tudatosítása, hogy mi a helyzet bennünk jelenleg, az első lépése a változásnak.

- A mindennapi terhek tekintetében: volt-e olyan feladat, amit átvettél mástól, ami pedig az ő feladata lett volna, de valahogy meggyőzött, rávett, vagy csak megkért, és te azonnal igent mondtál? Csak tudatosítsd, hogy jelenleg így működsz, ez a kiindulópont. Annak tudatosítása, hogy mi a helyzet bennünk jelenleg, az első lépése a változásnak.

* * *

A határainkat gyermekkorunkban alakítjuk ki, a folyamatra erőteljes formáló hatással bír az, ahogy szüleink / gondozóink kapcsolódtak velünk, viszonyultak hozzánk.

GYAKORLAT 2

Adj magadnak időt, hogy átgondold amit a gyerekkorodról tudsz, hogyan kapcsolódtak hozzád a szüleid? Ha meg tudod tenni, megkérheted őket, hogy meséljenek a gyerekkorodról. Nem számonkéréskeppen természetesen, hanem hogy megtudj arról az időszakodról további részleteket. Javaslom készíts jegyzeteket.

Az első néhány hónapodban volt-e szükség arra, hogy kórházban tartózkodj, esetleg a szüleidtől hosszabb ideig távol?

Jellemző volt-e, hogy megvonták tőled a szeretetüket valamilyen módon, amikor ellenkeztél, nemet mondtál nekik?

Gyakori volt-e, hogy ha eltérő volt a véleményed az övéktől, haragosakká váltak, esetleg büntették?

Voltak-e szigorú szabályok a családotban, amivel korlátoztak téged, de ez inkább egy túlzott féltésből adódott?

Jellemző volt-e, hogy nem voltak szabályok, mindent megengedtek neked a szüleid gyerekkorodban?

Jellemző volt-e, hogy ellentmondásos üzeneteket kaptál, amik összezavartak, vagy féllemet keltettek benned?

A gyerekkorunkra való visszaemlékezéssel elkezdünk közelíteni ahhoz a világhoz - a bennünk élő gyermek világához, - ahol a problémáink gyökerei találhatóak. Ezen a ponton ez még mindig csak információ, de segít megértenünk az összefüggéseket, körvonalazni az okokat a jelenlegi működésünk tekintetében.

Javaslom olvasd el Dr. Henry Cloud és Dr. John Townsend: Határaink című könyvét, hogy még részletesebben fel tudd dolgozni ezt a területet.

GYAKORLAT 3

A negyedik videó anyaga alapján próbáld meghatározni, te melyik típus(ok)ba tartozol?
Emlékeztetőül:

- 'Engedékeny'. Igent mond akkor is, ha nemet érez belül, mások terhét viszi.
- 'Elkerülő'. Nehezen kér segítséget.
- 'Irányító'. Nem hallja meg a nemeket, nem tiszteli mások határait, mással viteti terheit.
- 'Figyelmetlen'. Nem veszi észre mások szükségleteit,

Az önismereti munkánk során néha nehéz szembesülni a működésünk jellegével. Ahogy haladunk az önmagunkhoz való kapcsolódással, egyre könnyebb objektíven látni önmagunkat. 'Ez van. Innen indulok. Jelenleg így működöm.' - és az objektív rálátásban meg tud erősödni az elfogadása mindannak, ami VAN. És ebben a nyugalmi állapotban méginkább megnövekszik az erőnk a változtatáshoz.

* * *

A belső-gyermek megközelítés számomra nagyon sokat ad és adott - és azt gondolom, nem vagyok ezzel egyedül. Ezzel a nézőponttal szeretnék most számodra is egy lehetséges figyelemfókuszot adni.

A belső gyermek fizikailag és mentálisan nem létezik egy felnőtt ember esetében - hiszen felnőtünk, legalábbis ezt a két síkot tekintve, - de érzelmileg igen: létezik. Olyan helyzetekben, amikor egy ember vagy történés "megnyomja a gombunkat", ez az énrészünk beaktíválódik, (azaz regresszálunk, visszatérünk egy gyermeki-én állapotba érzelmileg), és egy gyermek (hiányos) eszköztárával vagyunk jelen ilyenkor abban az adott helyzetben, konfliktusban.

Nagyon fontos a megértésben ez a pont: amikor a gyermeki-én állapot hiányos eszköztárával vagyunk jelen egy helyzetben, jellemzően alacsony rezgésszintű (hívjuk negatív) érzelmekkel reagálunk: dühösek leszünk, aggódni kezdünk, félelem önt el bennünket, lebénulunk, cselekvésképtelenné válunk, elszomorodunk, stb.

Fontos, hogy mindez azt jelenti, hogy ilyenkor ezek a negatív érzelmek uralnak, és akadályoznak bennünket abban, hogy a megoldást keressük az adott helyzetre, problémára, konfliktusra. Ismét nagyon fontos ez a pont: akadályoznak bennünket. Akadályozza, hogy a felnőtt-én részünk, akinek megvannak hozzá az eszközei (tudás, tapasztalat, olyan agyi részek, amelyek az ok-okozati gondolkodásért felelősek (és egy gyermekben még nincs jelen)), megtalálja a megoldást adott problémára, és higgadtan cselekedni tudjon.

Egy világjárvány, egy háború, egy gazdasági válság híre bőségesen elegendő külső negatív impulzus ahhoz, hogy "benyomódjon a gombunk", és érzelmileg megbillenve - a belső-gyermeki-én állapotába kerülve - a negatív érzelmeink uralma alá kerülünk.

Ez viszont nem szolgálja a megoldások megtalálását, a felnőtt-én részünk aktivitását, amire most hatalmas szükség van: higgadt, felelős döntések meghozatalát, amik érintik családunk, szeretteink, és tágabban, a társadalom többi szereplőjének életét.

Felelősek vagyunk önmagunkért, és ezen keresztül a világunkért. Fontos tennünk azért, hogy a józan döntések meghozatalára képes felnőtt-én részünket "szabadon tartsuk", azaz, kapcsolódnunk kell a belül rettegő gyermeki-énünkkel, és a pozitív fókusszal támogatnunk kell a nyugalomát.

Ez azzal érhető el, hogy az azonosulást - a felnőtt-én rész és a rettegő belső-gyermeki részünk egybeolvadását - egyre hatékonyabban megakadályozzuk. Ezt a kapcsolódással érhetjük el, ami elsőre furcsának hangozhat. De amikor kapcsolódnunk, az eleve csak úgy jöhet létre, ha a két kapcsolódó rész nincs egyben.

Tehát fontos azt gyakorolnunk, hogy a negatív érzelm megjelenését észlelve megszólítsuk magunkban a félelemmel teli - éppen most észlelt - részünket, azaz, a belső-gyermeket. A megszólítás maga a kapcsolódás. A kapcsolódással az Észlelő, Megfigyelő részünk - nevezzük most felnőtt-én részünknek - pozitív figyelmet tud adni a félelemmel teli gyermeki résznek.

Fontos törvényszerűség, hogy ahová árad a figyelem, oda áramlik az energia: így a féltő részünk pozitív figyelemben részesülve pozitív energiához jut. Ezt kívülről nézve te annak tudod megélni, hogy megnyugszol.

Ezzel a pozitív figyelemfókusszal a Jelenbe hozod magad, és a Jelenben rendben vagy. Van levegőd, van ételed, vannak eszközeid a helyzet megoldásához, és ami szintén fontos: így van energiád (szellemi és fizikai kapacitásod) megtalálni a (problémás) helyzet megoldását.

A megszólításhoz, kapcsolódáshoz adok most néhány javaslatot.

GYAKORLAT 4

A csomagban kapott meditációm javasolom, hallgasd meg, és ha rá tudsz kapcsolódnival a benned élő gyermekre, használd néhány hónapig, heti 3-4 alkalommal. Ha ennyi nem fér az idődbe, akkor használd amikor módod nyílik rá - és emlékezz, hogy ilyenkor aktívan tartod a kapcsolatot egy rendkívül fontos részeddel az életedből: saját magaddal. Találkozhatsz a benned élő gyermekkel, és szeretetteljesen kapcsolódhatsz vele, megöleled, biztosítod őt arról, hogy biztonságban van veled. Az ilyenkor megélt pozitív érzelmek töltő, oldó hatásúak, növelik belső erődöt.

GYAKORLAT 5

Javaslom, hogy keress egy gyermekkori fotót önmagadról, és kapcsolódj a benned élő gyermekkel úgy, hogy ezt a fotót nézed néhány percig, figyeled a légzésed, és kapcsolódsz hozzá ezen keresztül.

GYAKORLAT 6

A másik eszköz a meditáció, javaslom minden nap 5-10 percet ülj le törökülésben, vagy ha nem tudsz így ülni, akkor egy székre, de egyenes gerinccel, és lehunytt szemmel figyeld a légzésed. Ha gondolatok jönnek, az természetes, és nem gond, annyit tegyél, hogy amint észleled, hogy bejött mindenféle gondolat, kezd el újra a légzésed figyelni.

Ne harcolj a gondolatokkal, ne kezd el ostromozni magad, hogy miért nem tudsz végig a légzésedre figyelni - ez egyáltalán nem egyszerű mutatvány, a gondolatok azok jönnek. Viszont itt is érvényes: amire figyelsz, azt erősíted, annak adsz energiát. Tehát ha visszatérsz a légzésfigyeléshez, annak adsz energiát, nem pedig a gondolatoknak.

GYAKORLAT 7

Az éber tudattal történő kapcsolódást nagyon támogatja David R. Hawkins elengedés módszere. Elengedés címmel írt erről egy könyvet, amit ajánlok figyelmedbe. Egy leegyszerűsített gyakorlatot osztok meg veled ennek mentén.

Amint észleled, hogy előnt a félelem, harag, kétségbeesés stb. (amit egyébként nem egyszerű észlelni, mert az azonosulásban a belső-gyermek aktív, és a felnőtt-én, a Megfigyelő nem éber... de gyakorlással ez természetesen fejleszthető), szóval amint észleled a negatív érzelmed, köszöntsd "őt". (Az egyes szám harmadik személyben történő megszólítás egyébként is az azonosulás megszüntetését támogatja, tudsz kapcsolódni az érzéssel: ergo, már nem ural téged, nem azonosulásban vagy, hanem van egy ránézésnyi távolságod már ettől az érzelemtől - és ez rettentően fontos).

Tehát: köszöntsd az érzelmet. Hangosan is kimondhatod, vagy magadban: "Helló ... Látlak." vagy "Üdvözöllek ... Látlak." A ... helyére azt az érzelmet mondd, amit észlelsz magadban. Pl. ha úgy észleled, félelem van benned, mondd ezt: "Helló Félelem. Látlak."

Talán furcsa, idegen számodra ez a gyakorlat, és nem érted, hogyan tudna ez segíteni. Kezdetben nekem is furcsa volt, aztán megértettem, elkezdtem használni, és elkezdtem tapasztalni, hogy működik. A negatív érzelmek akkor okoznak problémát, ha elurálnak bennünket, vagy ha elfojtjuk őket. Azonban, ha szembenézünk velük, elismerjük, hogy éppen ott vannak, akkor elvész az erejük.

Realizálsz a jelened, megfigyelő pozícióból rálátásod nyílik, hogy bár itt van egy érzélem, nem tölti ki a teljes világot, bőségesen van abban a világodban más is. Nem ural le az érzélem, hanem a megfigyelés folyamatában egyre zsugorodik, illuzórikus volta szerint: eltűnik.

Természetesen az önfejlesztés egy folyamat, hosszú folyamat, de sosem késő elkezdni gyakorolni. Most elég motivációt ad a külső környezet, hogy elkezdjünk tenni önmagunkért, és ezen keresztül a világért.

Áldás ez, és fontos, hogy éljünk a lehetőséggel: emeljük tudatossági szintünket, kezdjük el valóban tisztelni és szeretni önmagunkat, és ezen keresztül a világunkat. A félelem és a negatív érzelmek gyengítik az immunrendszert, fontos feladat tehát az egészségünk megőrzésében is az, hogy értően forduljunk saját működésünk felé, és támogatóan legyünk jelen önmagunk, és ezen keresztül a világ számára.

* * *

Köszönöm szépen a figyelmedet. Remélem ezek az információk, gyakorlatok támogatnak téged a belső utadon.

Ha úgy érzed, szívesen kapcsolódnál velem a továbbiakban akár egyéni konzultáció formájában, vagy eljönnél valamelyik önismereti elvonulásomra, szeretettel várlak!

A honlapomon megtalálsz mindig az aktuális lehetőségeket, illetve a facebookon is megtalálsz:

Honlap: www.matraivanda.hu

<https://onfejlesztotreningek.hu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/onfejlesztolehetosegek/>

Legyen szép a napod, legyen szép az életed!

Ne feleddj minden nap tenni érte.

Vanda

Mátrai Vanda

coach, tréner, zarándok

www.matraivanda.hu