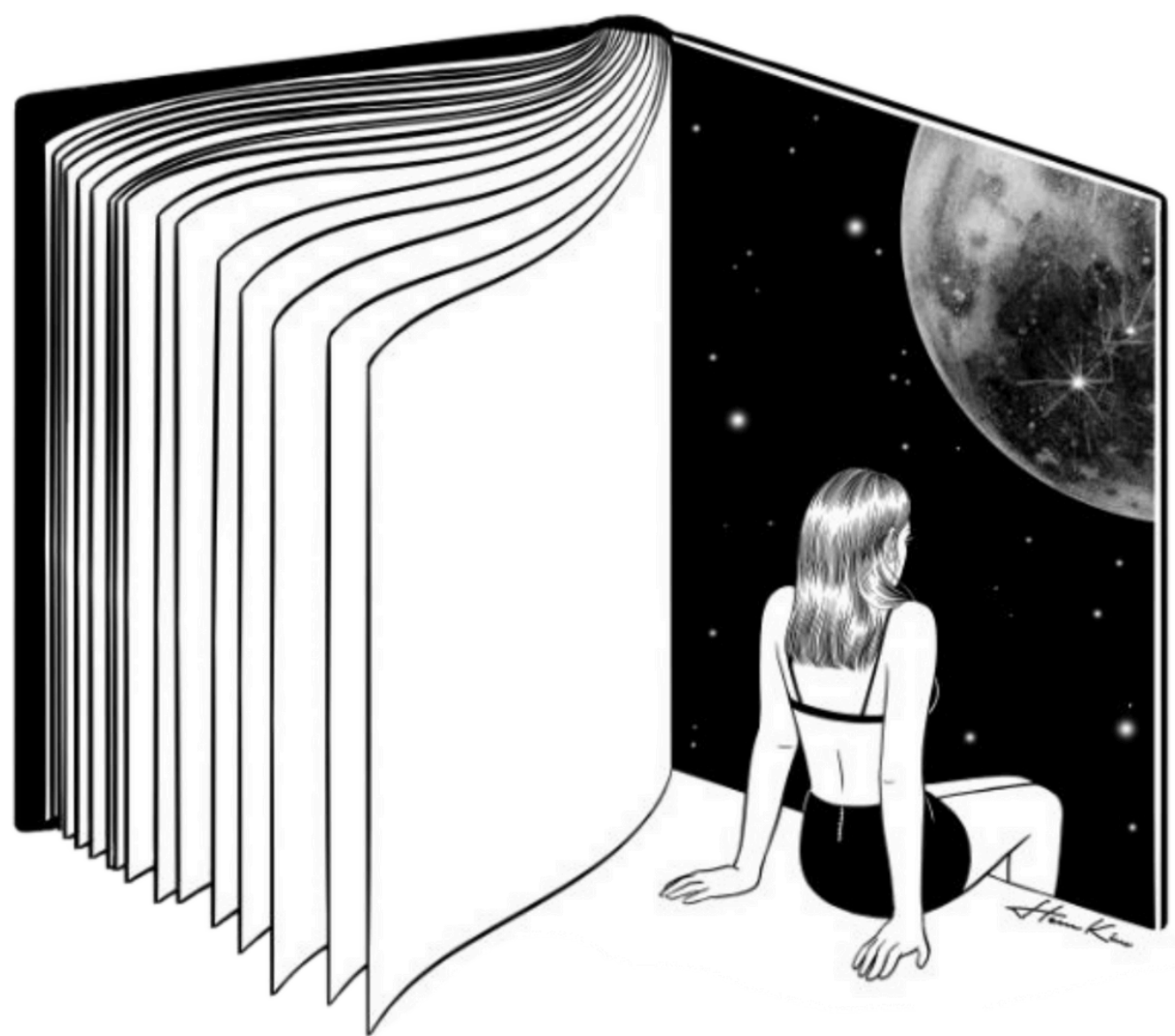


MINI E-BOOK ÖNISMERETI FELFEDEZŐKNEK

Neked mi a történeted?

ÉS MI AZ, AMIT TANULHATSZ BELŐLE?



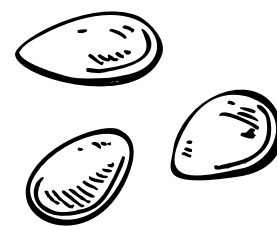
RAFFAEL VERONIKA
ÖNISMERETI COACH

RAFFAELVERONIKA.HU

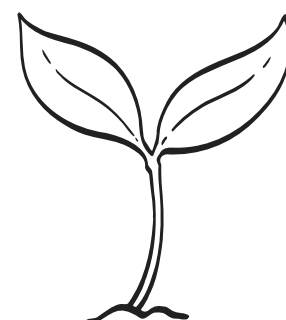
ÖNISMERETI SEGÉDKÉRDÉSEK
A KÖNYV VÉGÉN!

“A viselkedésnek
nem oka van,
hanem története.”

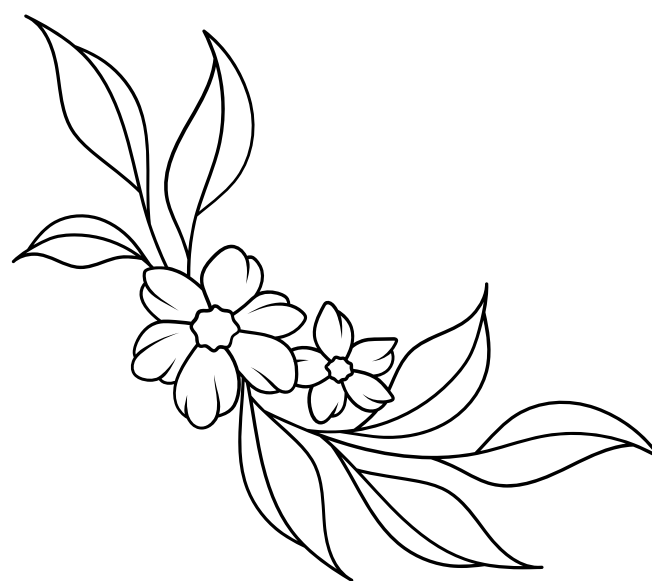
MEGNEVEZEM



MEGÉRTEM



KEZELEM



Örülök, hogy itt vagy!

A nevem Veronika, önismereti coach vagyok.

2021-ben kezdtem el megismerni önmagam. Akkoriban mindenre figyeltem, csak magamra nem. Pont ezért azt sem tudtam ki vagyok, el is veszítettem önmagam egy kapcsolódásban. Ijesztő volt rájönni, mennyire feladtam önmagam a szeretetért. Megrekedve és borzasztóan egyedül éreztem magam minderre rájőve.

Az önismeret rámutatott, min kellett akkoriban dolgoznom magamon, amik átkeretezésével lehetőséget kaptam arra, hogy újraalkossam önmagam és az életem. Úgy, ahogy mindig is szerettem volna. Ahogy egyre jobban ismertem meg magam, és az érzéseim igazi történetét, rájöttem: az akkor érzett problémáim és fájdalmaimnak története van, a gyerekkoromból hoztam őket.

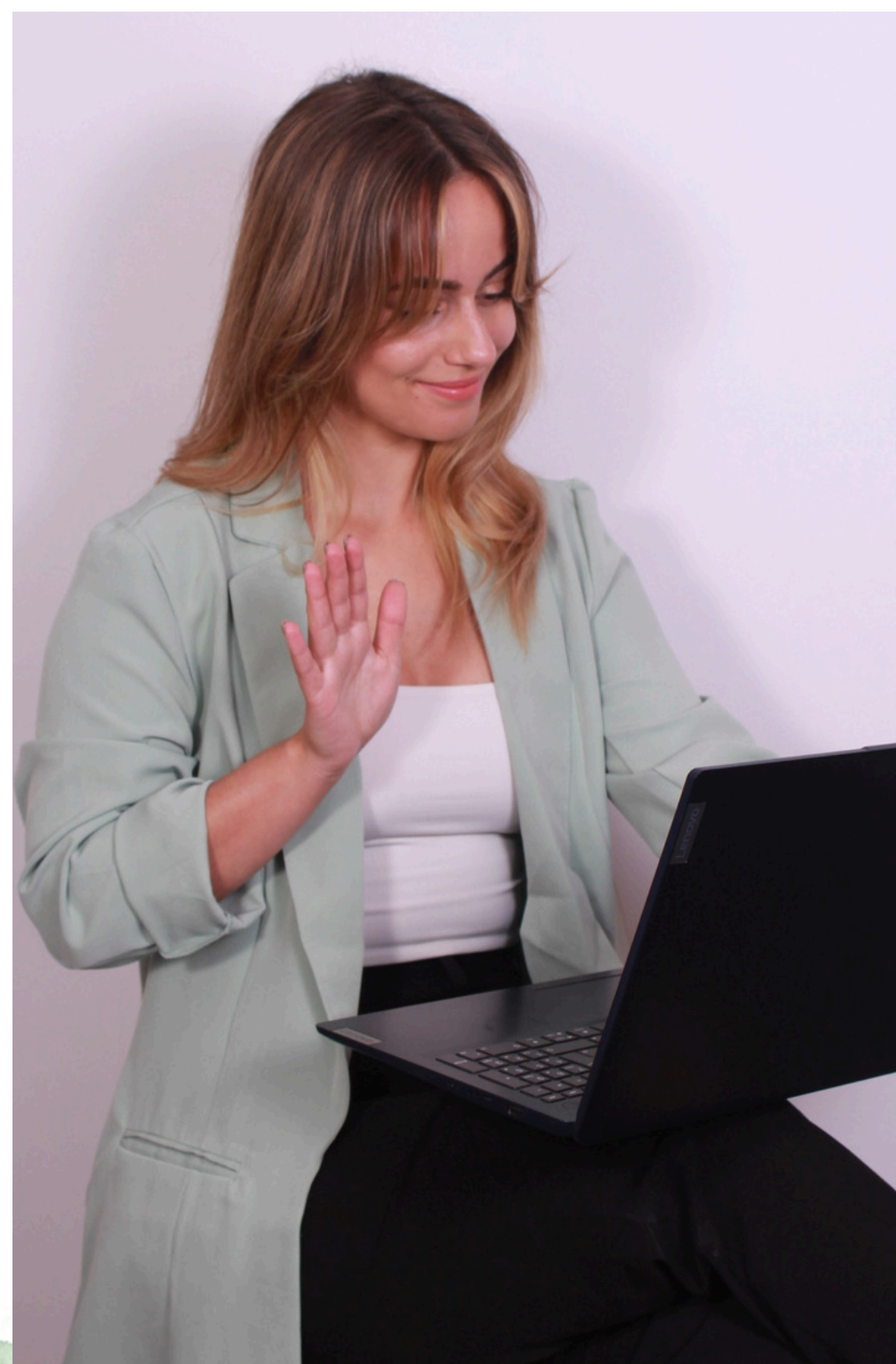
Ma már nem csak másokra figyelek, hallom és tisztellem magam. Ma már nem adom fel magam a szeretetért. A megrekedéseimből találok kiutat, és nem érzem magam egyedül. Tudom ki vagyok, azt is, milyen nem szeretnék lenni, de ami fontosabb: egyre inkább sejtem azt is, hogy ki az, akivé nap-mint-nap válni szeretnék.

A tudatos, és pszichológiai segítséggel támogatott munka hamar ráébresztett az önismeret elsőprő erejére, és rájöttem: ezt szeretném másoknak is megtanítani, másoknak is elősegíteni azt, hogy önmaguk legjobb verziójává válhassanak. 2023 októberében ezért elvégeztem egy Life és business coach képzést, ahol kaptam egy alternatívát arra, hogy ezt hol és hogyan kezdjem el.

Azóta klienseimet a laptopom képernyőjén keresztül hétről hétre abban segítem, hogy hozzám hasonlóan igazán megismerhessék viselkedésük, érzelmeik történetét, elakadásaik igazi okait. Annak érdekében, hogy az igazságot ismerve ne csak tüneti kezelést, hanem gyökeres változtatást indíthassunk be együtt az életükben. Amit odaadással, visszatükrözéssel, meghallgatással és őszinteséggel kísérek végig.

A legfőbb célom, hogy a hozzám fordulók megismerjék önmagukat és ráébredjenek saját erejükre azáltal, hogy kívülről néznek rá viselkedésmintáik ok-okozati összefüggéseire. Hogy a munkámmal erősítsem bennük az érzést: az élet értem van és nem én vagyok az életért.

HA SZERETNÉD MEGTUDNI, HOGYAN ÉRHETED EL MINDEZT, AKKOR BIZTOSÍTHATLAK: JÓ HELYEN JÁRSZ!



Raffael Veronika -

Senki nem olyan, mint amilyen lenni szeretne...

Nem vagyok boldog, Nem vagyok a helyemen. **Nem az vagyok, aki lenni szeretnék.** Sokszor érezzük magunkban legbelül, aztán a legtöbben el is nyomjuk gyorsan magunkban ezt a mélyről feltörő érzést, amivel szembenézni egyet jelentene a veszítéssel, a katasztrófával, a legnagyobb elképzelhető csalódással. Az önmagunkba vetett hit elvesztésével. Éppen ezért, hogy megmentjük magunkat: szinte mintaszerűen pótcselekvésekkel, tagadással, kompenzálással, bagatellizálással, védekezéssel igyekszünk elodázní a szembenézést, így erővel kiegyenlíteni minden egyes nap a mérleg tányérjait, és megtartani magunkat a **biztonságos rosszban.**

Aztán ezzel néha-néha szembesülünk. Ami iszonyatosan nehéz. Talán azt a legnehezebb megélnünk, amikor a **vágyaink, az igényünk és a szükségleteink nem egyeznek a valóságban tapasztalt körülményekkel.** Például a folyton változatlan, rossz minőségű párkapcsolataink, a családi, baráti, munkahelyi viszonyaink nyomasztó, megterhelő jellege, valamint az ezek miatt érzett szűnni nem látszó stressz mind-mind jelzi, ha valami nincs rendjén. Ilyenkor nem csak a körülményeinkben: **önmagunkban is folyamatosan csalódunk.**

A legnagyobb belső konfliktust akkor éljük meg, amikor eszünkbe jut a valóság mennyire nem egyezik a vágyainkkal. **Hogy mennyire nem olyanok vagyunk, amilyeneknek lennünk kéne.** Vagy mennyire nem abban a helyzetben vagyok, **amiben szeretnék lenni.** Erre a társadalmi elvárások, a szülők nyomása, a közösségi média sincs a legjobb hatással, de mindenkinek fájdalom szembesülnie azzal, ha az elképzelései nem egyeznek a valósággal... De hogy megmeneküljünk újra megkíméljük magunkat az igazi szembenézéstől.



Ez egy tudat alatt zajló, körkörös önbecsapás

Az emberi szervezet biológiailag mindig egy kiegyensúlyozottsági állapotra törekszik. Az érzelmi egyensúly is így működik, de a fizikai testünk egyensúlyi törekvéseihez hasonlóan a lelkünkben torzítás keletkezik minden egyes visszaállítási kísérlet során. A minket egyébként mélyen nyomasztó érzelmekkel, történetekkel, élményekkel, emlékekkel, helyzetekkel, kapcsolatokkal sokszor csak és kizárólag úgy tudunk megbirkózni, ha nem nézünk velük szembe.

Érezzük ezeket a sorokat olvasva, hogy ezekben az esetekben nem más történik, minthogy **szőnyeg alá söpörjük a dolgokat**. Ami évről évre minden ilyen esetben egyre csak gyűlik, míg végül el nem hatalmasodik a púp a szőnyeg alatt. Fontos kiemelni: minden ilyen megküzdés tudat alatt zajló folyamat. **A tudatalattink műve mindez**, amely mint egy óvó édesanya igyekszik minket megóvni a csalódástól. Nem is hibáztathatjuk ezért.

Viszont ez egy másik lényeges következményt is hordoz magában: mivel többnyire a tudatalattinkban zajló folyamatok ezek, **többnyire nem is jutnak odáig, hogy a tudat felszínére törhessenek**. Csak egy-egy ilyen majdnem-szembesülés által, ám ekkor azonnal jön a megküzdési mechanizmusunk és hősiesen megment minden nagyobb horzsolódástól. Ez **ismétlődik folyamatosan, és kreál egy boldogtalan és nem önazonos, hanem hamis ént, hamis életet**.

Segítség: nem olyan vagyok, amilyen lenni akarok!

A legjobban talán úgy lehet szemléltetni, hogyan keletkezik ez a belső konfliktus, ha tisztázzuk mi az, ami ilyenkor történik.

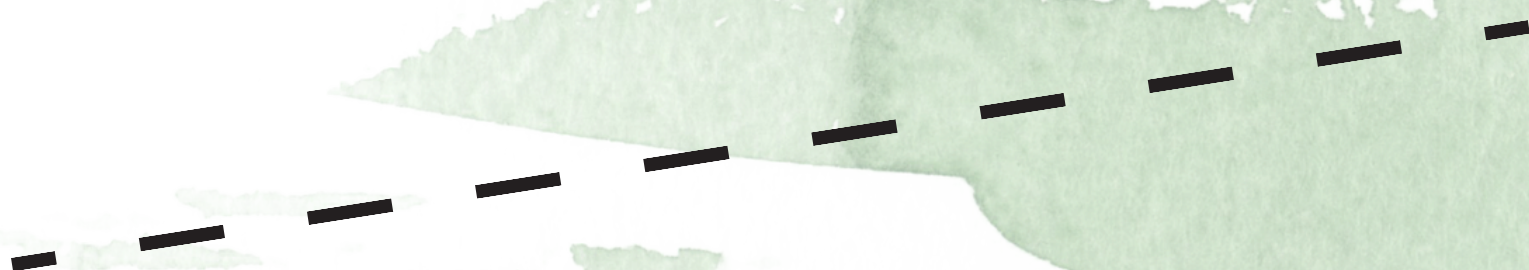
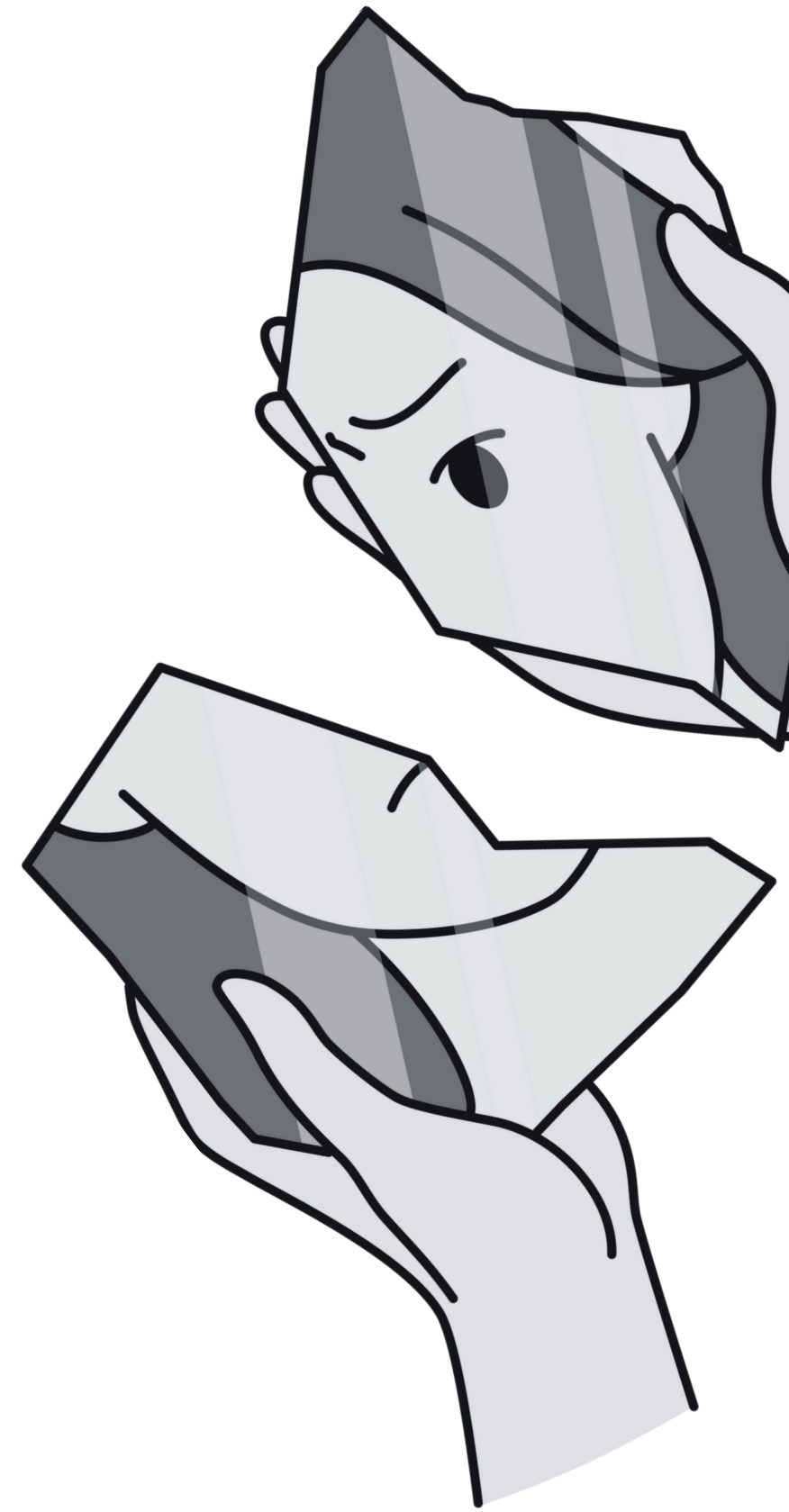
Mindannyiunkban él egy ideális kép magunkról. Ez többnyire egy - az elvárások, az ideálok, a társadalmi nyomás mentén alkotott Én, amit a másoknak, valamint az önmagunknak való megfelelés keltett életre. De mivel még nem vagyok ilyen, ez csak egy illúzió. Ez a **Vágyott Én**. Ilyennek kéne lennem. Ilyen helyzetben kéne lennem. Így kéne éreznem, reagálnom, viselkednem. Itt kéne tartanom. Ezt várom el magamtól.

EBT AZ ÉNT HAJSZOLOM.

Az, hogy ehhez képest objektíven, akár mások szerint is milyenek vagyunk többnyire a közelében sincs az előzőknek. Ez a **Valós Én**. Ez vagyok én az elvárásaim, megfelelésem, ideáljaim, a társadalom nyomása nélkül. Ez az őszinte körülményem. Nos ezzel az Énünkkel nehéz szembenéznünk, elszámolnunk. Nehéz elfogadni, belátni milyenek vagyunk igazán. Ezt az Ént gyakran mindenáron igyekszünk is leplezni. Szégyelljük, mérgesek vagyunk rá.

EBBEN AZ ÉNBEN PEDIG MINDIG CSALÓDOK.

A legárulkodóbb mutató, hogyha megnézzük, a kettő között mégis mekkora a távolság. Az előzőek alapján **összezavaró, nyomasztó, tátongó a távolság a két Én között.**



Mi az, ami a kettő Ént képes összehozni?

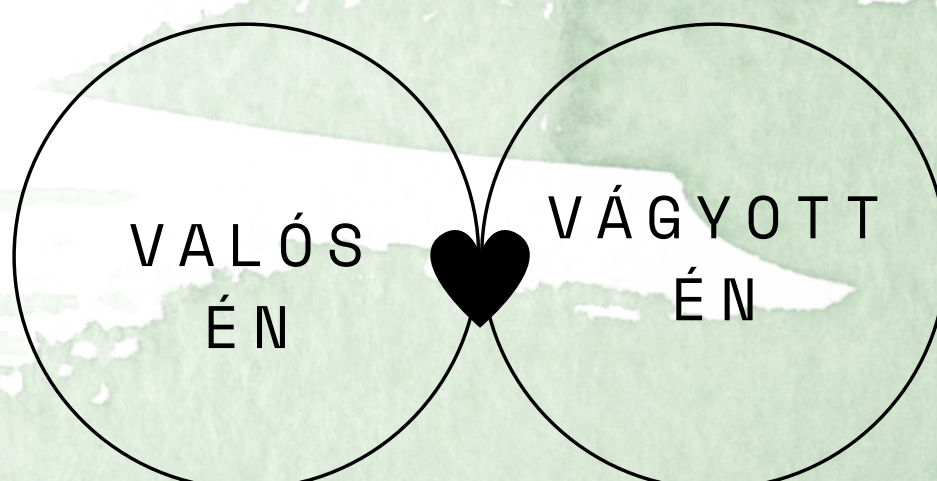
Minél közelebb van a Valós Én és a Vágyott Én egymáshoz, annál kiegyensúlyozottabb, annál önazonosabb személyiségről beszélhetünk.

Az önmagunkkal szembeni őszinteség az egészséges önértékelés alapja. Ehhez viszont szükség van egy hatalmas adag bátorságra, és egy elszánt, szilárd döntésre ahhoz, hogy szembe merjünk nézni az igazi, valódi adottságainkkal, képességeinkkel, tulajdonságainkkal, helyzetünkkel és hiányosságainkkal.

A legrövidebb út a keresztül. Csakis így tudhatunk meg magunkról a legtöbbet, és lehetünk biztosak abban, hogy kik vagyunk igazán. Hogy hol a helyünk az életben, a munka világában, a párkapcsolatainkban, a családukban. Így lehetünk egyre biztosabbak abban is, hogy az élet értünk van, nekünk dolgozik, és hogy jogunkban áll boldognak lenni és jól érezni magunkat a bőrünkben.

A két én közelítéséhez, a kiegyensúlyozottsághoz és a boldog énhez a legnagyobb segítséget az **ÖNREFLEXIÓ** adhatja. Ezalatt önmagunk tudatos megfigyelését, az Énképeink tisztázását, valamint a megfigyelés eredményének értékelését értjük.

Sok mindent képesek lehetünk így megfigyelni. Személyiségünk számos rétegét. A viselkedési mintákat, valamint a gondolatok és érzések szintjét is. A mélyebben lévő értékrendünket, nézeteinket, hiedelmeinket és meggyőződéseinket, valamint a legmélyebb szintet, azaz az otthonról hozott mintázatokat is megvizsgálhatjuk.



Ez az én történetem!

Gyerekkorom óta önmagam helyett környezetemre fókuszáltam. Ezáltal megtanultam mindenki mást előbb érteni, mint önmagamat. Ezzel járt azt hiszem az összes, erre épülő problémám: mindenki mást előrébb helyeztem a fontossági sorrendben önmagamnál. Mindenki más jólléte, biztonsága, érzelmei fontosabbak voltak a sajátjaimnál. Feláldoztam magam és a boldogságom a környezetemnek. Mivel ebbe a felállásba nőttem bele, eszembe sem jutott, hogy nem én vagyok a világért, hanem a világ lehet értem is...

Egészen addig, amíg erre testközelből rá nem láttam: egy párkapcsolatban jöttem rá, milyen mélységekig feláldozom magam. Ekkor tettem fel magamnak az első, sorsváltóztató kérdéseket.

Rájöttem: ez az egész nem fog menni segítség nélkül, kértem hát segítséget (segítenek nekem a mai napig is!).

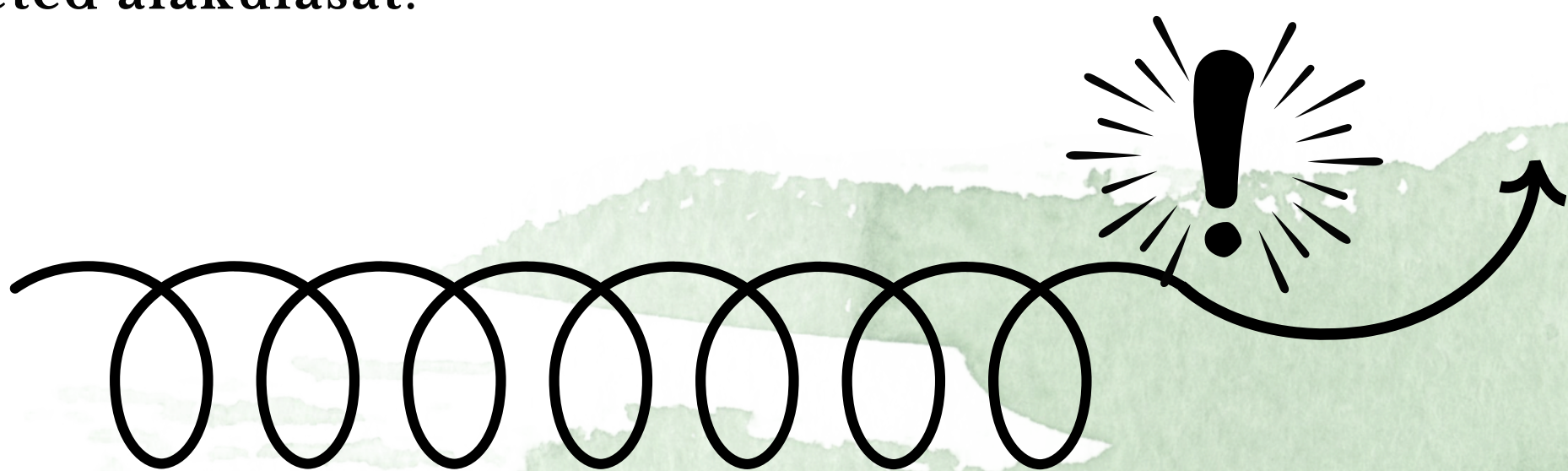
A professzionális önismereti támogatással rájöttem: önfeláldozó mintázatom van, ambivalens-szorongó kötődő vagyok, a párválasztásban vonzom azokat az embereket, akik elhanyagolnak érzelmileg, nincsenek határait és az önbecsülésem és az önbizalmam az önismeretem akkori állapota miatt a béka fenéke alatt van.

Évek munkája révén, ma már nem áldozom fel magam semminek és senkinek. A kötődésemmel megtanultam együttélni. Olyan párkapcsolatot választani, ahol kapok érzelmi támogatást. Felállítottam a határait, úgy, hogy megismertem magam, megtudtam mit szeretnék, mit nem. Ezáltal pedig becsülöm magam annyira, bízom magamban annyira, amennyire szükséges. Mert ma már a világ van Értem.

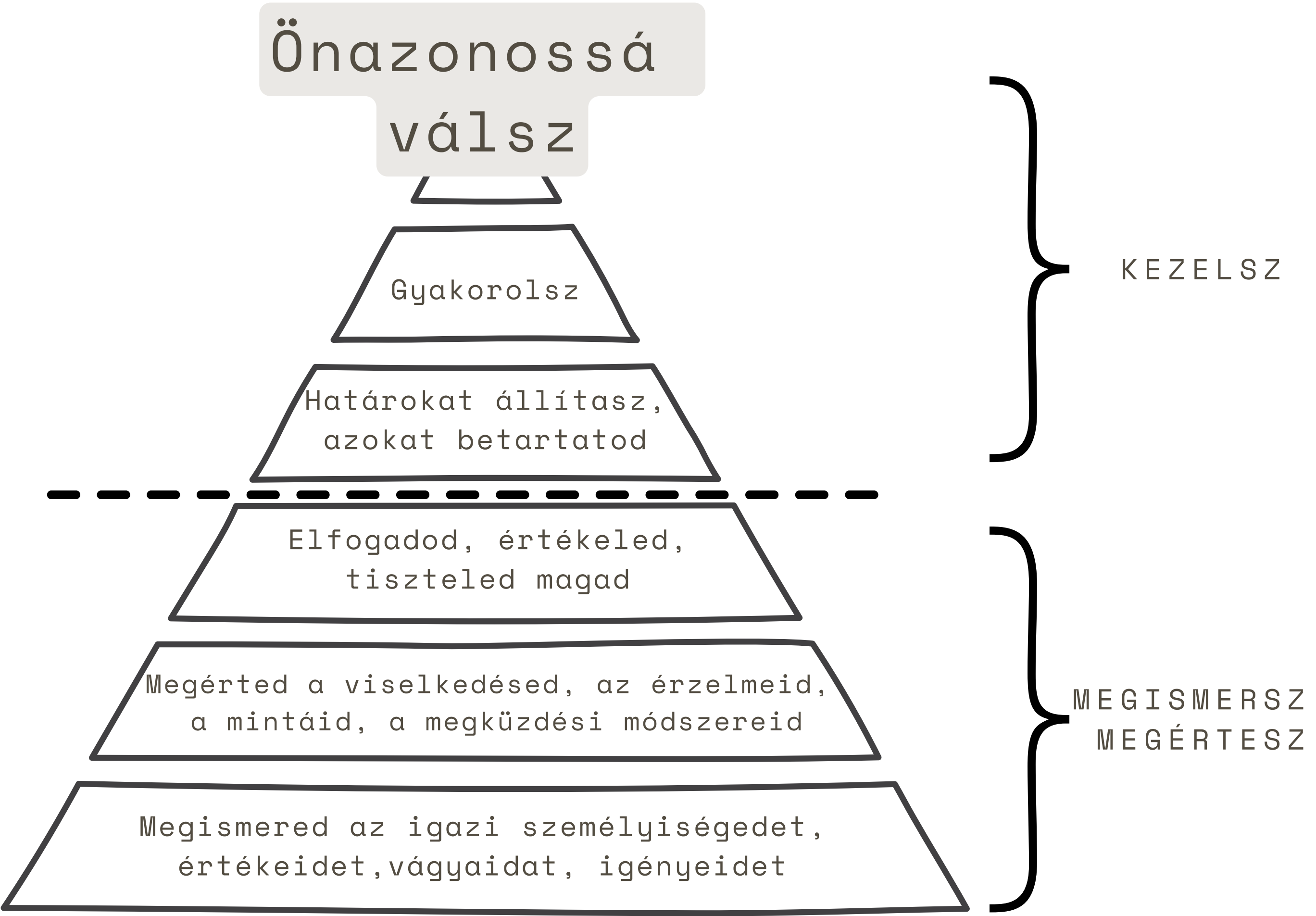


Az önismeret által kibontakozhat a Te történeted is!

- **Megismered magad** már akár a gyermekkorodtól kezdődően, megérted magad és a mintáidat, megküzdési módszereidet, ezzel együtt megismered az **igazi értékeidet, igényeidet és vágyaidat.**
- Elkezdesz a saját helyzetedre, megakadásodra egy harmadik félként, azaz egy **független, objektív, megmagyarázható - egyszóval tudatos szemszögből** rálátni.
- Megismerve a viselkedési mintáid az, indíttatásaid igaz történetét **elkezdesz a saját igényeidhez és vágyaidhoz** hű döntéseket, megoldásokat, célokat alkotni.
- Az önmunkával felelősséget is tanulsz: felállítod az **önmagadhoz hű és biztonságos határokat**, azokat magaddal és másokkal is elkezded betartatni.
- A tudatosságodból bátorságot merítesz, elkezded **asszertíven, azaz őszintén, magabiztosan kommunikálni az igényeidet és vágyaidat** önmagad és mások felé is.
- **Helyreáll az önértékelésed**, a Vágyott Én és a Valós Én kettőséből **Önazonos Én** lesz.
- És így: más emberek, a körülményeid, a viselkedési mintáid, a megküzdési módszereid és az érzéseid helyett **elkezded TE irányítani az életed alakulását.**



Hogyan néz ez ki a gyakorlatban?



Megértve Önmagad pedig számos probléma megoldható lesz.

Kiderül, ami rejtve volt eddig előtted. Megérted magad, ha éppen egy olyan helyzetben, elakadásban, konfliktusban vagy, amiben érthetetlen módon, intenzíven reagálsz.

Ha már egy ideje fontolgatsz egy változtatást, megkapsz hozzá minden szükséges támogatást!

Ha elhagynál egy zavaró viselkedésmintát, megismerve magad meglátod, mik a legbensőbb motivációid, ami miatt fenntartottad addig az adott viselkedést, és változtathatsz rajta!

Ha letennél egy sérelmet, vagy egy konfliktust, az önismeretben van erre tér, mód, hogy letedd!

Megerősítheted magad! Ha az önbizalmaddal, önértékeléseddel van most elakadásod, megerősödik az önmagadba, vagy a képességeidbe vetett hited.

Javíthatod a kapcsolataid minőségét. Mi több: önmagad ismerve olyan embereket találhatsz, akik igazán építenek!

Gyakorolhatod az önelfogadást!

Tudatosabbá teheted az életvezetésed!

Ha kilátásban van egy új karrierlehetőség, de még nem tudtál felé lépni, erőt meríthetsz!

Az önismeret gyakorlásával énidőt teremthetsz!



Mindebben segítek Neked!

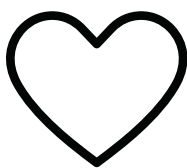
MEGHALLGATLAK.

A folyamat minden alkalmával Rád, és arra fókuszálok, amit mesélsz.



ELFOGADLAK.

Úgy, ahogy vagy. Az ítékezés csak megnehezítené, hogy feldolgozzuk amivel érkezel, fogadjuk hát el együtt úgy, ahogy az van.



PÁRTATLAN MARADOK.

Tőlem nem azt hallod, amit hallani szeretnél, hanem amire szükséged van.



TÜKRÖT MUTATOK NEKED.

Olyan tükröt, amiben megláthatod a helyzeted elfogadhatóságát, a személyiséged feltételek nélküli, ítéletmentes szeretetét.



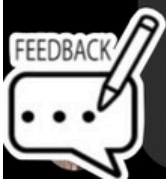
VELED EGYÜTT ÜNNEPLEM A SIKEREID

Emlékeztetni foglak honnan indultál, és a célod teljesítéséig végig szembesítelek a haladásod sikerességével.

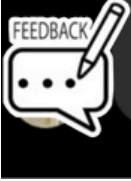


Ők már úton vannak egy önazonosabb Énjük felé!

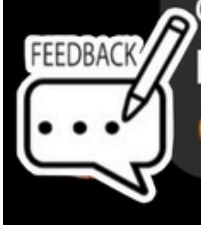
Verával február óta dolgozom együtt. Az első perctől kezdve nagyon szimpatikus volt nekem, és úgy éreztem megbízhatok benne, így nagyon hamar sikerült neki megnyílnom. Ez annak is köszönhető, hogy nagyon hasonló életutat jártunk be eddig, bőven rendelkezik hasonló személyes tapasztalattal is, nem csak támogató szakmai háttérrel. Neki köszönhetően magabiztosabb lettem, és rájöttem, hogy más is lehet hibás rajtam kívül, nem kell mindig mindent magamra vállalni, és hogy a határok meghúzása nem egyenlő az önzőséggel. Segít a megoldandó kérdéseket más megvilágításból is megközelíteni, és megtalálni a megoldás felé vezető utat. Ajánlom mindenkinek, aki egy valóban empatikus, csupaszív szakemberrel szeretne együtt dolgozni.



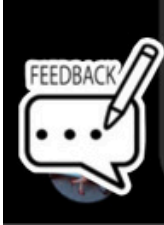
Voltam már egy-két coach-nál illetve egy pszichológusnál de sehogy sem jött felszínre az igazi való amiért felkerestem Őket! Vera már az első konzultáció előtt szimpatikussá vált azzal, hogy egy "állapot felmérő"-vel segített tisztázni még bennem is miért van rá szükségem. Majd az első konzultáción olyan szépen dinamikusán építette fel a bizalmam iránta ami a közös munkánk elengedhetetlen része! Teljesen elnyerte a személye a szimpátiát azzal is, hogy magáról is mesélt és nem csak sallangokat vagy a tanulmányait hanem az Ő személyes nehézségeit, harcait. Vidám pozitív és mindig egy viccre kapható személy akivel biztonságban érzem magam! Csak hálás lehetek neki.



Egy hónapja már, hogy közösen dolgozunk. A legjobb az egészben, hogy minden alkalmat várok. Nem izgulok, stresszelek, hogy Úr Isten mi lesz, hanem várom, hogy vajon mit hoz a mai beszélgetés. Az önfejlesztés és az önismeret egy hosszú és kicsit sem sima út, de most érzem először azt, hogy elindultam rajta. Aki pedig gondolkozik, hogy egy kis segítségre lenne szüksége, csak jelentkezzen a konzultációra. Érezni fogja, hogy jó helyen van 😊



Szia, május 16 óta dolgozunk együtt, amióta együtt dolgozunk azóta úgy érzem minden héten egyre jobban érzem magam és kezdem megérteni azt hogy mit érzek és azt is hogy mi váltja ki belőlem , sokat javult szociális kapcsolódásom és jobban érzem magam azóta amióta beszélünk. Megnyugtat a kedvességed és biztonságot adó amilyen hozzáállással kezelsz minden helyzetet , nagyon örülök hogy veled dolgozhatok és bízom benne hogy még nagyon sokat tudok fejlődni melletted



MÁR CSAK EGY KÉRDÉSEM MARADT HÁTRA:

És neked mi a történeted?



A FELFEDEZÉSÉHEZ SEGÍTSÉGÜL HASZNÁLD BÁTRAN
A KÖVETKEZŐ OLDALAKON ELÉRHETŐ ÖNISMERETI
SEGÉDKÉRDÉSEKET. A KÉRDŐÍV HÁROM RÉSZBŐL ÁLL, VEGYÉL KI
BELŐLE ANNYIT, AMENNYIT SZERETNÉL.

HA PEDIG FONTOS NEKED A TISZTÁNLÁTÁS ÉS A TAPINTHATÓSÁG,
NYOMTASD KI EZT AZ E-BOOKOT!

KELLEMES FELFEDEZÉST!

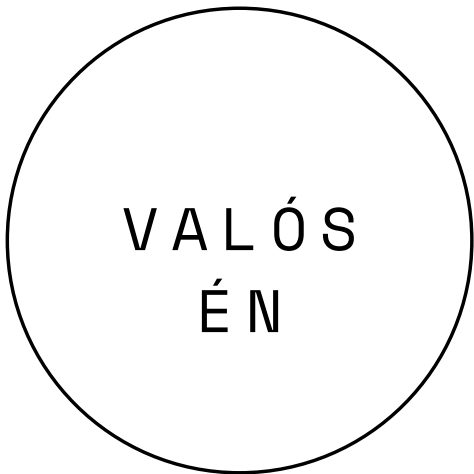
Egy kis megérkezés...

Önmagad megismerését kezd az alapokkal! Ahhoz, hogy tiszta képet kapj, elengedhetetlen a jelenlegi állapotod tudatosítása. Mindemellett tudni magadról hogy vagy, mi van benned a jelenbe is visszahoz: abba az idősíkba, ahol a legtöbb felismerés történik.

Figyeld meg a gondolataidat! Hol járnak most? A jövőben, vagy a múltban? Nevezd meg mindent, ami elvonja a figyelmed a kérdőív figyelmes kitöltéséről, a jelenről, az “itt és most”-ról!

Nézd meg, hogyan érzed most magad. Ehhez ne mai nap eddigi történéseire, hanem a jelenlegi pillanatra hagyatkozz! Mi van benned igazán mindentől függetlenül? Bátran írd le akár több, egyszerre megjelenő érzést is!

Mi az, amit meg kell tenned most, amin el kell gondolkodnod, vagy amit át kell érezned ahhoz, hogy megérkezz abba az állapotba, hogy a teljes figyelmed a következő kérdéseknek szenteld! Írd ide, aztán pedig feltétlenül tedd meg, gondolkozz el rajta, vagy érezd át!



Önreflexiós gyakorlat

Most, hogy a jelenben vagy, elkezdhetünk belevágni a történeted felkutatásába. Ennek érdekében először érdemes egy kicsit megismerned magad, amiben szeretnék segíteni. A következőkben válaszolj bátran őszintén. Csak magad vagy. A számozás később majd segít összekapcsolni a dolgokat.

Írd le, milyen meglévő pozitív képességeid vannak. Amiket mondjuk a környezeted is visszaigazol! A legjobb barátod fejével is gondolkodhatsz, ha most nem sikerülne magadtól több jó képességet felsorolnod!

Most következzenek a pozitív tulajdonságaid! Bátran sorolj fel külső tulajdonságokat is, de fókuszálj főként a belső értékeidre!

A 16. oldalon felsorolt meglévő képességeid mellé milyen képességekkel rendelkezik az az éned, aki lenni szeretnél? Mire szeretnél képessé válni, amire most még nem vagy? A felsoroláshoz tartozó számok a későbbiekben a segítségedre lesznek!

1 .

2 .

3 .

4 .

5 .

6 .

7 .

8 .

9 .

10 .

A 16. oldalon felsorolt meglévő tulajdonságaid mellé milyen tulajdonságokkal rendelkezik az az éned, aki lenni szeretnél? Milyen szeretnél lenni, amilyen most még nem vagy? A felsoroláshoz tartozó számok a későbbiekben a segítségedre lesznek!

1 .

2 .

3 .

4 .

5 .

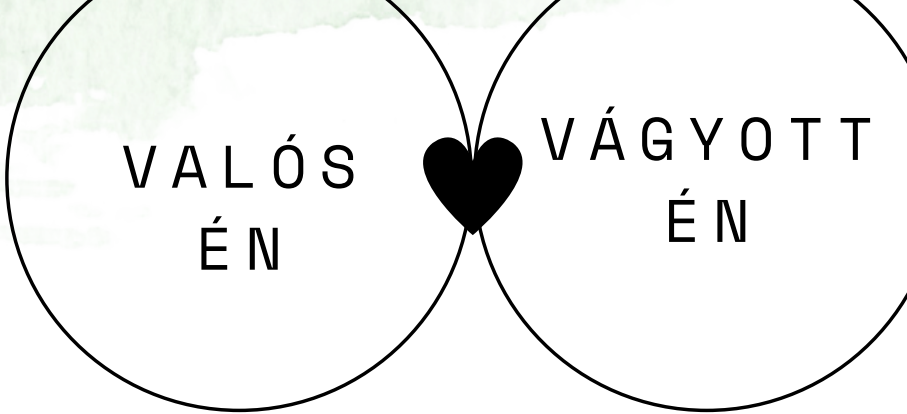
6 .

7 .

8 .

9 .

10 .



Most, hogy mindezt látod leírva is, mit gondolsz: mi hiányzik ahhoz, hogy olyan dolgokra légy képes, amire még nem? Az előző oldalon leírt, az egyes számokhoz tartozó vágyott képességeid mellé most itt az idő megfogalmaznod, mire lenne szükséged, hogy képes is legyél rá!

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

Mit gondolsz: mi hiányzik ahhoz, hogy olyan legyél, amilyen még nem vagy? Az előző oldalon leírt, az egyes számokhoz tartozó vágyott tulajdonságaid mellé most itt az idő megfogalmaznod, mire lenne szükséged, hogy olyan is legyél!

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

Nézd meg, milyen minták működnek benned!



MOST PEDIG KEDVES FELFEDEZŐ, EGY MÉLYEBB
ÖNVIZSGÁLAT KÖVETKEZIK. A BENNED MŰKÖDŐ MINTÁIDRA
KAPHATSZ A KÖVETKEZŐKBEN EGY KIS RÁLÁTÁST.

EZ AZ ÖNMAGADON VÉGZETT ESETTANULMÁNY BEMUTATJA AZT
IS, MIVEL FOGLALKOZOM A KLIENSEIMMEL AZ ÖNISMERETI
COACHING ÜLÉSEKEN.

FONTOS: EZ A MERÜLÉS NEM HELYETTESÍTI A SZAKMAI
SEGÍTSÉGET. SOKKAL INKÁBB MEGMUTATJA NEKED, MIVEL
LEHET ÉRDEMES FOGLALKOZNOD!

A Vágyott Éned, vagy vágyott helyzeted elérésében lehetséges, hogy bonyolultabb belső összefüggések akadályoznak. Ezek a mintáid. A minták felkutatásához először érdemes megneveznünk a problémát, tehát a következő oldalakon megnézzük, hol tapasztalsz megakadást, és hogy ezek tulajdonképp mit is okoznak benned. A számozás abban segít Téged, hogy később, az összegzéseknél tudd, mi-mihez tartozik.

Írd le, milyen körülmény, szerep, milyen kapcsolódás, milyen helyzet okozza most benned a legtöbb nehéz érzést. Mi bánt? Sorolj fel bátran többet is, mondatok formájában! A kérdőív hátralevő részében ezek a vastag számokkal ellátott válaszok jelölik a témáidat.

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

Ezekhez a nehéz körülményekhez, szerepekhez, kapcsolódásokhoz és helyzetekhez - a témáidhoz - milyen érzelmek kapcsolódnak? Az előző kérdéshez felsorolt dolgok milyen érzéseket okoznak benned? A minőségjelzők helyett (rossz, nehéz) próbálj konkrét érzéseket felfedezni magadban! (Például: magányosság, szégyen)

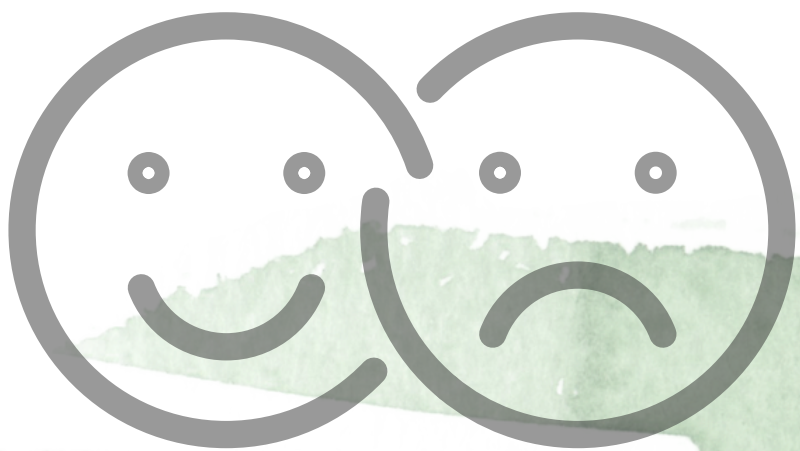
- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A felsorolt témák és a benne keletkező érzelmeid hatása, hogy “tanulsz belőle”. Mit? Életreszóló fájdalmas tanulságokat. Mik az előbb felsorolt érzelmeid, azaz a megéléseid keserves tanulságai? (Például: Megtanultam egyedül lenni. Vagy: Megtanultam elrejteni az érzéseim.)

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

Ezek a tanulságok indítják be bennünk a megküzdési módszereinket. Hogy ne kelljen szembenéznünk a nehéz érzésekkel. Általában hogyan küzdesz meg azzal, ami bánt? Milyen cselekvést indítanak be benned a nehéz érzéseid? (Például: Kilépek a helyzetből. Vagy: Elkezdek kiabálni.)

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .



A körkörös rossz:

FÜZD EGYMÁS MELLÉ AZ UGYAN AHHOZ A SZÁMOKHOZ
TARTOZÓ VÁLASZOKAT, HOGY FOLYAMATÁBAN LÁTHASD, MI
ZAJLIK BENNED A TÉMÁIDDAL KAPCSOLATBAN!

	TÉMA	ÉRZELEM	TANULSÁG	CSELEKVÉS
1 .				
2 .				
3 .				
4 .				
5 .				
6 .				
7 .				
8 .				
9 .				
10 .				

Most, hogy rálátsz arra, hogyan működik benned a témád, láthatod, hogy mit érzel a problémáddal kapcsolatban. Láthatod azt is, hogy ez a probléma az érzéssel együtt milyen tudatalatti következtetésre juttat téged, és hogy mi az, amit mindennek hatására cselekszel annak érdekében, hogy megvédd magad. Ez a folyamat valószínűleg mindig így zajlik le benned, valahányszor szembesülsz a problémáddal. A következőkben azonban nézzük, hogyan törhető meg ez a körkörösség!

A 20. oldalon felsorolt témáid hogyan hangoznának, ha már sikeresen változtak volna abba az irányba, ahogyan te szeretnéd?

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A 20. oldalon felsorolt témáiddal kapcsolatos érzelmeid helyett mi az amit éreznél, ha minden úgy változna, ahogyan azt te szeretnéd? (Például: magabiztos, békés)

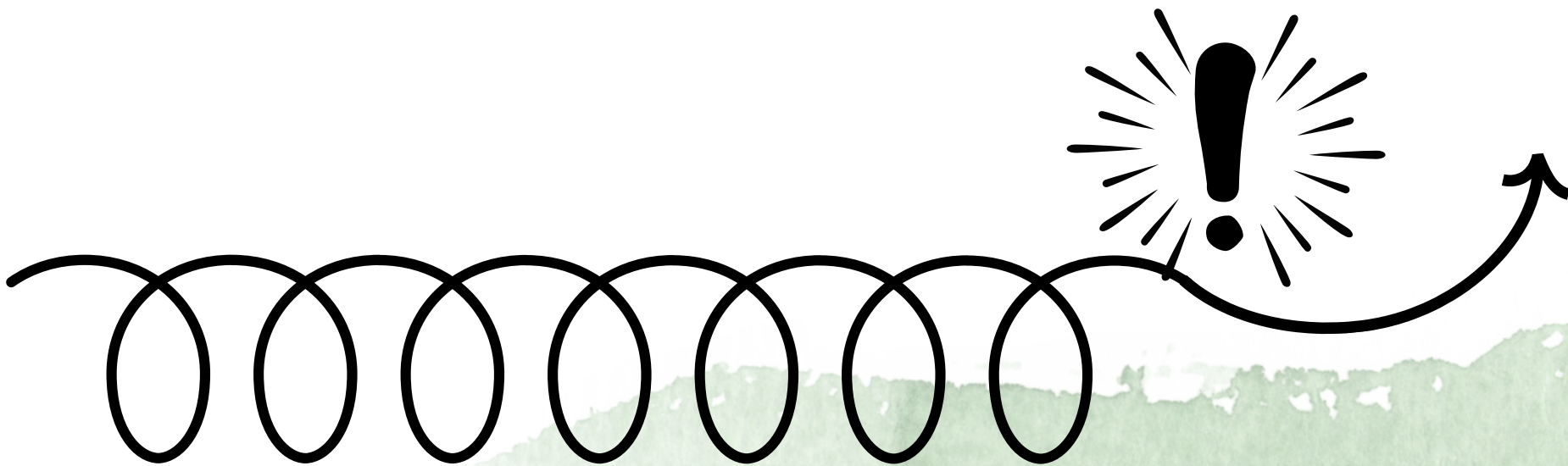
- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A 21. oldalon felsorolt tanulságaid a pozitív változás után hogyan hangoznának? Mi lenne az a jótevény tanulság, amit levonnál a megváltozott helyzetből? Mit üzenne a változás? (Például: biztonságban vagyok, elég vagyok)

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A 21. oldalon felsorolt megküzdési módszereid helyett milyen új lehetőségek nyílnának meg előtted? Milyen új tapasztalásoknak, érzéseknek nyitna teret a pozitív változás?

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .



Az állandóból való kiszakadás:

FÜZD EGYMÁS MELLÉ AZ UGYAN AHHOZ A SZÁMOKHOZ
TARTOZÓ VÁLASZOKAT, HOGY FOLYAMATÁBAN LÁTHASD, MIK
A VÁGYAID A TÉMÁIDDAL KAPCSOLATBAN!

	TÉMA	ÉRZELEM	TANULSÁG	LEHETŐSÉG
1 .				
2 .				
3 .				
4 .				
5 .				
6 .				
7 .				
8 .				
9 .				
10 .				

Most, hogy rálátsz arra, hogyan működik benned a témád, és hogy a témáiddal kapcsolatban mik a vágyaid, milyen változásra vágysz igazán, nincs is más hátra, minthogy megnézd: miként érhetnéd el a vágyott állapotod.

A 20. oldalon felsorolt témáiddal kapcsolatban milyen állapotjelzők mutatnák, hogy elérted, amire vágysz? Honnan tudnád, ha megoldódnának a témáid? Sorold fel a témákhoz tartozó vágyott állapotaid!

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A 20. oldalon felsorolt témáiddal kapcsolatosan mit gondolsz, hogyan akadályozod magad? Mi az, amit szerinted még nem tettél meg azért, hogy a pozitív változás bekövetkezzen?

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

A 20. oldalon felsorolt témáiddal kapcsolatban mi, illetve kik tudnának neked támogatást, segítséget nyújtani ahhoz, hogy a vágyott pozitív változás bekövetkezzen?

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 .
- 9 .
- 10 .

Az önismereti segédkérdések végére értünk. Maradt még benned valami, amit leírnál? Ha igen, vedd papírra!



ÍGY, VAGY ÚGY, DE...

A tudás hatalom!

Remélem tudtad hasznosítani az e-book tartalmát, és azt is, amit Te magad írtál bele!

Ha tovább mélyülnél az önismereti témakör - egyébként kimeríthetetlen témakörében, kövess be az Instagramon, vagy a TikTokon! Ha az Anyasebbel kapcsolatos utazásomról olvasnál beszámolókat, keresd fel a blogomat!

Ha személyesen, egy folyamat formájában szeretnél velem együtt dolgozni, töltsd ki a kérdőívem, hogy jelentkezhesd egy díjmentes ismerkedő konzultációra.

Ha mégsem ebben a formában találkozunk, akkor is sok sikert kívánok neked a történeted megismerésében, és köszönöm, hogy az értékes időd ennek az e-booknak az elolvasására, kitöltésére szántad!

