

GNÓTHI SZEAUTON



Ismerd meg önmagad!

kreativboldogsag.wordpress.com



ISMERD MEG ÖNMAGAD!

Delphoi jósdán ez felírat állt.

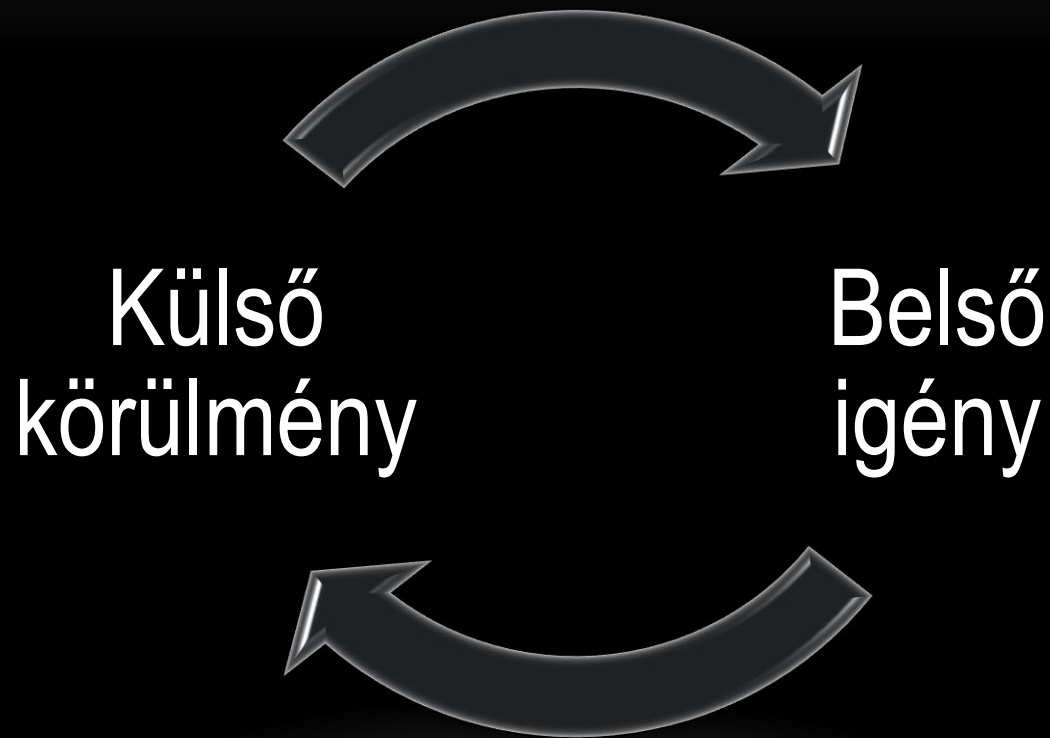
Amikor a delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövőjükre, a sorsukra akkor a jós azt felelte:

Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is! Fogadd el magad, és el tudod majd fogadni sorsodat is!

Ez a több évezredes bölcsesség ma ismét „divatba” jött. Mindenfelé találkozunk önismereti foglalkozásokkal, tréningekkel és sok-sok könyvvel. Mikor kezdünk el tudatosan önmagunkkal foglalkozni?



MILYEN HELYZETBEN VÁLTOZTATUNK?



MIKOR VÁLTOZTATUNK?

Számtalan inger ér bennünket. A társadalmi / környezeti változások megbolygatták eddig biztosnak hitt világunkat. Amit eddig csak a Tv-ben láttunk és az újságokban olvastunk, most megjelent a mindennapjainkban. Nem hittük el, hogy mindez velünk is megtörténhet.

Az emberek általában két szélsőséges helyzetben kezdenek önmagukkal foglalkozni:

- Ha már valami rossz történt (betegség, baleset, csőd, környezeti kár)
- Vagy ha mindent elérték amire vágytak, de mégsem érzik magukat boldognak

Külső és belső motiváció között nagyon finom a határ, vajon, melyik volt előbb a tyúk vagy a tojás?

Arra reagálunk ami megtörtént velünk, vagy úgy történtek a dolgok, ahogy reagálunk egy-egy helyzetben?



TEREMTÉS ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEI



TEREMTÉS ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEI

Teremtők vagyunk, hiszen kitalálunk valamit, megalkotjuk, létrehozuk. De csak azt tudjuk megteremteni ami bennünk van, és azért felelősek vagyunk. Ezért fontos tudatában lennünk saját magunkkal és döntéseinkkel, mert az alakítja sorsunkat (delphoi)

Egy egyszerű „kis” döntésünknek lehetnek a saját, egyéni életünkön jóval túlmutató, akár az egész világra is kiható következményei.

Ezek a döntések, és azok következményei kibillenthetnek az akkori egyensúlyunkból, legyen az a párkapcsoltunk, anyagi helyzetünk, munkahelyi körülményeink. Amikor kibillen az életünk valamelyik irányba érdemes tudnunk, hogy az egyik végét után megérkezik a másik, és így tudjuk megtalálni a középutat.

A szélsőségek hoznak minket egyensúlyba!

Ezzel minden rendben van, hiszen a változás az egyetlen biztos dolog az életünkben, a kérdés, hogy mennyire engedjük kilengni az ingát?

Figyelem magam, a körülöttem történteket, hiszen ha az történik, amilyen az én reakcióm volt, akkor csak is én tehetek azért ami velem történik. És itt meg kell nyugtatnom mindenkit... minden úgy jó ahogy van. Azért hozunk meg olyan döntéseket, melyek következménye első ránézésre nem tűnik jónak, mert fejlődni szeretnénk. Megtanulni valamit, ami én vagyok...tehát a sorsom.



KI ÉS MI SEGÍT NEKÜNK? HOGYAN? I.



A TÜKÖR

„Csak a másik által kapunk teljes képet önmagunkról” Sry Yoganda

Mint már említettem teremtő emberek vagyunk és amit megteremtettünk mi magunk vagyunk. Tehát saját magam látom a másokban. Legjobban azzal nem szeretünk szembenézni, ami a másokban nem tetszik. Mi van akkor ha valaki nem szimpatikus, vagy még rosszabb, irritál...akkor fel kell tudnunk tenni magunknak a kérdést: Mi az amit megmutat magamból? Mi az amire szeretné felhívni a figyelmemet?

De ugyan így vannak a jó dolgok☺ ami tetszik valakiben az bennem is meg van. Lehet, hogy, ha szerelmesek vagyunk, akkor önmagunkba szeretünk bele?



KI ÉS MI SEGÍT NEKÜNK? HOGYAN? II.



MI SEGÍT MÉG NEKÜNK

- Az érzés: a legfontosabb, mert mindegyik jelzés mögött az érzéseink vannak és azok jelzik: ez rendben van, vagy hohó álljunk meg egy percre. Az érzéseink mutatnak rá hol van elakadás. Pl: legutóbbi csoportvezetésem alkalmával, amikor elkezdtem a foglalkozást kissé gúnyosan tettem fel a szokásos körkérdést, de amint kimondtam, azonnal jött egy érzés, hogy ez itt nem volt jó....szembenéztem vele és megkerestem miből fakadt ez a gúnyosság.
- Visszajelzések (szóbeli, testbeli): A legtisztább ha valaki elmondja, mi az amit szeret bennünk, mi az amin javítani valónk van. Pl: kapok egy visszajelzést, hogy sokkal türelmesebbnek kellett volna lenned velem. Mivel ez a kijelentés számomra (amikor kimondta) közömbös, nincs gyomorgörcs....így ez nem nekem szólt. Saját testünk is ad jelzéseket, betegség, baleset, elváltozás, illetve ha nagyon odafigyelünk, akkor apró rándulások formájában. (pl: séta közben megbotlok)
- A konfliktusok - álrúhás segítőink: a már említett valami nem tetszik a másikban magasabb szintre emelkedése. És ebben az esetben, általában mind két, több félnek van mit kivennie a helyzetből. Milyen szükségleteim sérültek meg. A felszín a kiabálás, később a verekedés.
- Megézés / Intuíció: Van amikor előre érzünk valamit, halljuk a belső hangunkat, amit vagy tudatosítunk, vagy elmegyünk mellette. Pl: Tudtam, hogy a másik irányba kellett volna mennem, most dugóban ülök
- Humor /Kritika: minden viccnek van valami alapja ☺ ezek már sarkított visszajelzések, de a lényeg melyik szó, gondolat mozgat meg bennünk valamit.

Fontos! Bárhogy is történt, fogadjuk el. Mit tudunk azzal a helyzettel kezdeni, miért jó hogy most ez van!



A FELSZÍN ALATTI VILÁG

Ameddig a felszínen maradunk, folyamatosan csak a "tünetekkel" találjuk szemben magunkat.



A valódi okokat az értékekben, feltevésekben, hiedelmekben, érzésekben és attitűdökben érhetjük tetten.



A FELSZÍN ALATTI VILÁG

Időnként egy-egy tűzoltással továbbléphetünk egy-egy megakadáson, de az okok feltáratlansága miatt, máshol szembetalálkozunk újra ugyanazzal a problémával. Mindaddig, míg nem oldjuk.

Ameddig a felszínen maradunk, folyamatosan csak a "tünetekkel" találjuk szemben magunkat.

A valódi okokat az értékekben, feltevésekben, hiedelmekben, érzésekben és attitűdökben érhetjük tetten.

Ez bárhol igaz, bennünk/ család/ szervezet/ állam.



MI VÁLTOZIK?



MI VÁLTOZIK?

S, hogy ez miben tud még segíteni?

A „játékony tudatosság” lényege, hogy ébren, kritikusan figyeljük magunkat. Időközönként mérlegeljünk: ne dugjuk fejünket a homokba, inkább fedezzük fel hibáinkat mikor szembesülünk velük. Tudatosítsuk magunkban, hogy ez egy hibánk, de ugyanakkor idézzük fel az ellentétüket is, gondolatainkban ezt próbáljuk felerősíteni.

(Ezek után már nem kérhetem a kedvesem, vagy a főnökömet arra, hogy változzon meg, segíthetem, hogy jobban megismerje önmagát, de a lényeg csak magamat változtathatom meg és az majd kihat a körülöttem élőkre is.)

Mit kapok, hogy magammal foglalkozom. Tudom mit miért teszek, szabadon dönthetek, hogy változtatok, vagy hogy továbbra is úgy csinálom, mint eddig. Jobban érzem magam, nem okozok feszültséget sem magamban, sem a környezetemben. És egy váratlan pillanatban odajön valaki hozzám és csak annyit mond: Te mennyire megváltoztál 😊



AZ ÖNISMERETről BESZÉLGETNI OLYAN, MINT ÉPÍTÉSZETrE TÁNCOLNI 😊



Szeretettel várlak egyéni és csoportfoglalkozásaimon 😊

András Adél

Kreatív coach

www.kreativboldogsag.wordpress.com

