

1. hét

Törj ki a Fájdalom, Harag, Szomorúság, Stressz, Trauma ketrecéből

1. gyakorlat

Egy A4-es papír bal oldalán készíts egy listát, amelyen felsorolsz mindent, amit nem szeretsz az érzékenységeddel kapcsolatban. Szerepeljenek azok a megjegyzések, amiket más emberek mondtak rólad gyermekkorodban, vagy mostanában, és írd fel azokat a negatív mondatokat is, amiket te szoktál mondani saját magadról.

A papír jobb oldalára írd fel minden egyes jó tulajdonságodat, ami csak eszedbe jut. És írd fel mindazokat a jó tulajdonságokat is, amelyeket a szüleid, a tanáraid, a barátaid, a védőangyalaid, az Isten, a háziállataid (ha beszélni tudnának) elmondtak, vagy elmondának rólad.

Alkoss kopogtató mondatokat oly módon, hogy a mondat úgy kezdődik, hogy "annak ellenére, hogy ..." és a pontok helyére a bal oldali oszlopból választott valamelyik kifejezés kerül, majd hozzáteszed, hogy "mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam és ..." és a pontok helyére behelyettesíted az egyik jobb oldalon álló kifejezést.

Példa:

"Annak ellenére, hogy mindenen megsértődöm, mélységesen és teljesen szeretem és elfogadom magam, és okos és szeretetre méltó vagyok."

Ezt a gyakorlatot egész héten minden nap néhány percig csinálhatod, úgy, hogy lehetőleg minden negatív és pozitív kifejezés többször is sorra kerüljön a hét folyamán. Ne törődj vele, hogy a mondat negatív és pozitív kifejezéseinek nincs semmi közük egymáshoz. Légy kreatív!

2. gyakorlat: Törj ki a ketrecből

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket és kopogtass:

1. Mit mondtak rólam az érzékenységgemmel kapcsolatban? Kopogtass: "Annak ellenére, hogy az emberek (az anyám/apám/barátom/főnököm) azt mondta, hogy ..., mégis mélységesen és teljesen szeretem és feltételek nélkül elfogadom magam."
2. Mit éreztem, amikor ezt mondták? Hol érzem ezt a testemben? Kopogtass az érzésekre és a testi érzésre is.
3. Milyen hiedelmeim keletkeztek amiatt, hogy ez történt? Kopogtass, hogy a negatív hiedelmeket átalakítsd valamilyen hasznos hiedelemmé.
4. Keress specifikus eseményeket a múltadból, amelyek az Érzékenységgel kapcsolatosak. Egy-egy specifikus eseményt képzelj el filmként. Adj címet a filmnek. Kopogtass a film címére: "Annak ellenére, hogy (a film címe), mélységesen és teljesen elfogadom magam." Ha a cím negatív töltete már 3, vagy annál kisebb, dolgozd fel a filmet teljesen a mozi technikával. Figyeld meg, milyen változások történnek az eredeti eseménnyel és a te reakcióiddal kapcsolatban.

Nézd át a tanfolyam anyagának Szabadulj ki a ketrecből! című részét, ahol további kopogtatási ötleteket találsz!

3. gyakorlat

Egész héten figyeld magad és vedd észre, mikor és hogyan kritizálod saját magadat. Alakítsd át kopogtatással ezeket a gondolatokat olyanná, amitől jobban érzed magad. Találj módot a héten arra is, hogy elismerd és jutalmazd magad az érzékenységedért.