



TANTRIK AKADEMIA: TUDATOSSÁG ÉS TANTRA:
PÁRKAPCSOLAT ÚJ SZINTEN, 5. HÓNAP

ÉRZELMEK FELDOLGOZÁSA ÉS MEGEMÉSZTÉSE MUNKAFÜZET

Fontos útravaló a munkafüzethez

Ebben a hónapban az érzéseinkhez fűződő kapcsolatunkat vizsgáljuk meg mélyebben.

Hogyan kezeled a nehéz érzéseket ? Hogyan viszonyulsz a pozitív érzésekhez?

Mi az, amit megengedsz, elnyomsz, mi az, amit túlreagálsz?

Ez a munkafüzet segít abban, hogy felismerd, hogyan jelennek meg az érzelmeid, és elindulj egy egészséges(ebb) hozzáállás felé.

Milyen érzésekhez a legkönnyebb hozzáféréseid egy kapcsolatban (jelenik meg leggyakrabban / rendszeresen) pl. öröm, hála, szomorúság, düh...?

- Térj ki mind a “negatív”, mind a pozitív érzésekre
- Ezek közül melyik okoz kellemetlenséget, kényelmetlenséget amikor megjelenik?

Milyen pozitív érzelmeket szoktál visszatartani vagy háritani? (pl.: öröm, izgalom, vágy, lelkesedés...)

- Mit gondolsz, mitől tartasz, ha ezeket megéled vagy kimutatod? (Pl. gyengeség látszata, elutasítás, sérülés...)

Milyen negatív érzelmeket tartasz „veszélyesnek” vagy elfogadhatatlannak?

- Mit gondolsz, mitől tartasz, ha ezeket megéled vagy kimutatod? (Pl. mások haragjának kiváltása, elutasítás, szégyen, kikizetés, kiközösítés, bosszú, “rossz” leszel...)

Mi történik veled testileg-lelkileg, amikor egy intenzív érzés megjelenik?

- Van-e valamilyen szokásos stratégiád (elterelés, szorongás, visszahúzódás, racionálizálás, robbanás)?

Mit tudnál tenni, hogyan tudnád azt begyakorolni (megengedni) magadnak, hogy egy-egy ilyen “kellemetlen” érzés *jelen lehessen* anélkül, hogy elnyomnád vagy túlreagálnád?

Záróreflexió – Célkitűzés és önmegerősítés

- Hogyan szeretnél a jövőben viszonyulni az érzéseidhez?
- Térj ki külön a pozitív és negatív érzésekre is:
- Mit szeretnél ezekkel *tenni*? Hogyan szeretnél *lenni* ezekkel az érzésekkel – viselkedni, reagálni, megélni őket?

 Írj egy rövid önmegerősítő mondatot vagy bekezdést, amely megfogalmazza a vágyadat, célodat az érzésekkel való kapcsolatod jövőjéről.

Bátoríthatod magad arra, hogy:

- ✓ bátran elvállald,
- ✓ beleállj,
- ✓ megengedd,
- ✓ megmutasd,
- ✓ átengedd magadon,
- ✓ feldolgozd,
- ✓ megértsd,
- ✓ elengedd – vagy bármi más, ami igaz rád.