



TANTRIK AKADÉMIA: PÁRKAPCSOLAT. MÁSKÉPP!
5. HÓNAP

ÉRZELMI TÉRKÉP

GYAKORLÓ MUNKAFÜZET

Ez a munkafüzet abban segít, hogy közelebbről is megismerkedj az érzelmeiddel – különösen azokkal, amelyek gyakran felbukkannak a hétköznapiakban vagy a párkapcsolati helyzetekben.

Az érzelmek nem ellenségek, hanem útmutatók.

Ha figyelmet adunk nekik, támogatnak abban, hogy megértsük, mire van szükségünk, mitől félünk, mivel nem tudunk mit kezdeni, és mire van szükségünk az önkifejezéshez.

A következő kérdések segítenek abban, hogy megfigyeld, hogyan működsz érzelmi szinten – testben, gondolatban, viselkedésben.

Írj őszintén, ítékezés nélkül.

Senki nem fogja megnézni vagy megítélni az érzéseidet.

Ez csak a tiéd és rólad szól.

Önreflexiós kérdések egy konkrét érzelem kapcsán

Ezek a kérdések abban segítenek, hogy mélyebben megérts egyetlen érzelmet – annak testi, gondolati és viselkedéses megnyilvánulásait.

Egyszerre mindig csak egy érzéssel dolgozz!

Menj végig az összes kérdésen ugyanazzal az érzélemmel, majd ha szeretnéd, választhatsz egy másikat is.

- Melyik érzelem szokott a leggyakrabban megjelenni bennem?
- Milyen helyzetekben, kapcsolatokban, helyszíneken fordul elő ez az érzelem?
- Milyen testi reakcióval jár (pl. szorítás, remegés, feszülés, bezáródás, elnehezülés...)?
- Mit szoktam csinálni, amikor ez az érzelem megjelenik? (pl. kirobbanok, elnémulok, megsértődöm, visszahúzódok, bossút állok...)
- Hogyan reagálok, ha másnál jelenik meg ez az érzelem?
- Mire lehet szükségem valójában, amikor ez az érzelem megjelenik bennem?
- Hogyan tudnám ezt a szükségletet magamnak megadni – akár egy másik ember nélkül is?
- Mit üzen ez az érzelem számomra? Mit tanít rólam vagy a kapcsolódásaimról?

Zárógondolat

Az érzelmeink akkor válnak igazán erőforrássá, ha hajlandóak vagyunk figyelni rájuk, és felelősséget vállalni értük. Ez nem azt jelenti, hogy tudatosíthatjuk, mit jelentenek, hogyan hatnak ránk, és mire hívnak bennünket – anélkül, hogy meg akarnánk őket változtatni, el akarnánk titkolni vagy utasítani.

Ez a gyakorló munkafüzet egy belső tükör. Használhatod újra és újra – minden alkalommal, amikor valami erőteljes érzés mozdul benned. Minél mélyebben ismered önmagad, annál szabadabban és önazonosan leszel jelen a kapcsolataidban is.