



TANTRIK AKADEMIA: PÁRKAPCSOLAT. MÁSKÉPP!

5. HÓNAP

ÉRZELMEK TÉRKÉPE

MUNKAFÜZET

A hétköznapiakban hajlamosak vagyunk az érzelmeket „pozitív” vagy „negatív” címkével ellátni. Pedig egyik érzelem sem jó vagy rossz. Lehet, hogy egy úgynevezett „negatív” érzés kellemetlen – de ettől még értékes és szükségszerű. Mert üzenetet hordoz. Rámutat valamire: egy élethelyzetre, egy kapcsolódás minőségére, vagy éppen egy meg nem élt szükségletre. Csupán figyelmet, lelassulást és önreflexiót kér, hogy meghalljuk, mit üzen.

A párkapcsolati tanulási folyamatban különösen fontos, hogy figyelmet szenteljünk az érzelmeinknek – mert segítenek jobban érteni önmagunkat és a kapcsolatainkat.

Ebben a munkafüzetben két táblázatban találod az érzelmeket: külön a kellemes („pozitív”) és a kellemetlen („negatív”) érzéseket.

Mindegyiknél szerepel a jelentése, tanítása és a mögötte meghúzódó szükséglet – hogy lásd, mire hívja fel a figyelmed, mit tanít, és mit szeretne megmutatni számodra, amikor megjelenik.

Pozitív érzelmek – örömteli állapotok

ÉRZELEM	JELENTÉSE	TANITÁSA	SZÜKSÉGLET
Öröm	Valami jól esik, egyezik velem.	Megerősít abban, hogy jó úton vagyok.	Kapcsolódás, játék,játékosság, szabadság
Hála	Elismerem, amit kaptam.	Kapcsolódást és bőségtudatot erősít.	Elismerés, befogadás, viszonzás
Szeretet	Kapcsolódom, elfogadás, áramlás, szaadság, biztonság.	Intimitást és összetartozást hoz létre. Képes vagyok bizalommal megnyílni.	Kapcsolat, közelség, elfogadás, biztonság.
Lelkesedés	Energiám áramlik valami felé.	Motivációt és kreativitást ébreszt.	Értelem, cél, önkifejezés
Könnyedség	Megengedés, ellazultság.	Játékot, örömet visz az életbe.	Szabadság, tér, humor
Belső béke	Elfogadás, jelenlét, elégedettség, jól vagyok, helyemen vagyok.	Feszültségmentes, harmonikus állapotot hoz létre.	Biztonság, egyensúly, megnyugvás
Bizalom	Biztonságban vagyok.	Engedem, hogy a másik közel legyen.	Védelem, biztonság, kiszámíthatóság, stabilitás
Vágy	Valami felé mozdul bennem az energia. Kreativitás, önkifejezés, inspiráció.	Megmutatja, mire van szükségem, mit szeretnék teremteni	Kapcsolódás, élmény, beteljesülés, önmegvalósítás, értékteremtés.

Kellemetlen érzelmek – figyelmeztető jelek

ÉRZELEM	JELENTÉSE	TANÍTÁSA	SZÜKSÉGLET
Düh, harag	Valaki átlépte a határait. Történt valami, ami bánt/sért/kényelmetlen/tiszteletlen.	Ki kell állnom magamért.	Határ, tisztelet, igazságosság
Félelem	Bizonytalanságot vagy veszélyt érzékelek.	Figyelmet és óvatosságot kér.	Biztonság, stabilitás, kontroll
Szomorúság	Valami elveszett vagy fáj.	Elengedésre és gyászra hív.	Támogatás, empátia, idő, elfogadás.
Csalódás	Valami nem úgy történt, ahogy szerettem volna. Nem kaptam meg, amit vártam/reméltem/szükségem van.	Elvárások felülvizsgálata. Szükségletekkel tisztába kerülni.	Őszinteség, tisztánlátás, realitás, biztonság, betöltött szükséglet, együttérzés
Szégyen	Úgy érzem valami baj van velem, valamit rosszul csinálok / érzek / gondolok. Olyat és úgy, ahogy "nem kéne".	Önszeretet, önelfogadás, empátia magamnak.	Önazonosság, felvállalás, méltóság, tisztelet.
Irigység	Másnál látok valamit, ami nekem nincs. Ez lehet tárgy, életminőség, érzélem, élmény, tulajdonság, stb.	Rávilágít a vágyaimra, mi hiányzik az életemből.	Beteljesülés, önkifejezés, siker, elismerés, öröm, lehetőség, méltányosság, hozzáférés, megélés
Bűntudat	Olyat tettem, amit nem tartok helyesnek.	Felelősségvállalásra és jóvátételre hív.	Megbocsátás, korrekció, kapcsolat helyreállítása
Undor	Valami nem kívánatos, kellemetlen, taszító történik.	Segít tisztázni a komfortzónát és a határokat.	Tisztaság, biztonság, egyértelműség, átláthatóság.

Zavar/kétely	Nem vagyok biztos valamiben.	Önreflexióra és tisztázásra hív.	Bizonyosság, irány, önazonosság, idő – önreflexió.
--------------	------------------------------	----------------------------------	--

Zárógondolat

Az érzelmek nem hibák, amiket ki kell javítani, hanem útjelző táblák, amelyek segítenek közelebb kerülni önmagunkhoz és másokhoz, illetve biztonságot teremteni magunk számára.

Amikor tudatosan figyelsz rájuk, máris egy másik szinten kezded el élni az életed:

- nem csak reagálsz, hanem értesz.
- nem csak érzel, hanem kapcsolódsz.
- nem csak sodródsz, hanem választasz.

Használd ezt a táblázatot emlékeztetőként arra, hogy **minden érzés jogos**, és mindegyik mögött ott egy **valós szükséglet, egy tanítás vagy egy új kezdet**.