



TANTRIK AKADEMIA: TUDATOSSÁG ÉS TANTRA:
PÁRKAPCSOLAT ÚJ SZINTEN, 4. HÓNAP

HITRENDSZER ÁTÍRÁSA MEGERŐSÍTÉSEK ÁLTAL

Ez a munkafüzet abban támogat, hogy tudatosítsd és átírd azokat a belső meggyőződéseidet, amelyek gátolhatják a kapcsolódásodat, a szeretet megélését vagy az intimitásban való kiteljesedést.

A gyakorlat során megerősítéseket írsz le, majd megfigyeled a rájuk érkező belső reakciókat – legyenek ezek gondolatok, érzések, testi érzetek vagy akár emlékek.

Ez segít felszínre hozni a tudattalan programokat.

A harmadik oszlopban már egy új, átírt megerősítést fogalmazol meg, amely segíthet gyógyítani és átkeretezni a régi mintát.

Javaslat: egyszerre 3-5 megerősítéssel dolgozz egészen addig, amíg az ehhez kapcsolódó negatív gondolatok, érzések és emlékek elhalványodnak.

Ne aggódj, ha úgy tűnik hetekre, esetleg hónapokra van szükséged egy-egy negatív gondola átírására. Ez teljesen normális!

Gyakorló táblázat

EREDETI MEGERŐSÍTÉS	SPONTÁN REAKCIÓ (érzés, gondolat, emlék, ellenállás)	ÚJ MEGERŐSÍTÉS (a spontán reakcióra)
Megérdemlem a szeretet.	Ez nem igaz... Senki sem szeretett igazán.	Megnyílok a lehetőségre, hogy valódi szeretet tapasztaljak meg.
A testem szerethető és értékes.	De hát nem is vonzó...szégyenérzet.	Elfogadom és tisztetem a testem olyannak amilyen MOST.
Biztonságos szeretni és kötődni.	Szorítás a mellkasban, félelem – anyám jut eszembe.	Az intimitás biztonságos. Napról napra tanulom, hogy biztonságban vagyok – lehet/értelmes/szabad szeretni és kapcsolódni.
Tudom, hogy fontos vagyok egy kapcsolatban.	Mindig háttérbe szorulok...	Érzem és egyre jobban érzem a saját értékem és jelenlétem súlyát / varázsát / esszenciáját.

(A táblázat több üres sorral folytatható)

Inspiráló megerősítések: Válogass ezekből kedvedre, és fogalmazz meg személyes (saját) megerősítéseket az érzelmi reakcióidnak és ismétlődő párkapcsolati kihívásoknak megfelelően:

- Megérdemlem a gyengédséget és intimitást.
- A szeretet nem fájdalom, hanem tápláló kapcsolódás.
- Biztonságos nőként (vagy férfiként) megnyílni és kapcsolódni.
- A jelenben vagyok, nem a múlt kapcsolati mintái irányítanak.
- A szexualitásom tiszta, szent és örömteli.
- Érdekes vagyok arra, hogy lássanak, halljanak és szeressenek.
- A kapcsolataim tükrözik a bennem lévő szeretetet és önelfogadást.