



ÉLJ JELEN SZABADON!

20 PONTOS
ELLENŐRZŐ LISTA
ÉS
TÁMOGATÓ
FELADATOK



ISMERD FEL,
HOGY
ÁLDOZAT
SZEREPBEN
MŰKÖDSZ-E!



TARTALOM

1. Bevezető
2. Érzelmek
3. Önvizsgálat
4. Gyakorolj 4 + lépés
5. Zárógondolatok

FELADATOK

1. Legyél őszinte magaddal!
2. Gondolj konkrét esetekre, helyszínekre, emberekre
3. Figyeld a mintázatot, vannak-e ismétlődő elemek a működésedben?
4. Írd fel magadnak ezeket a felismeréseidet, hogy tudatosítsd.

-
1. **Önhibáztatás:** Ha állandóan másokat vagy külső körülményeket hibáztatsz a saját helyzetedért, és nem vállalod a felelősséget a döntéseidért.
 2. **Passzivitás:** Ha nem teszel semmit azért, hogy változtass a helyzeteden, és inkább csak vársz, hogy mások megoldják a problémáidat.
 3. **Negatív gondolkodás:** Ha mindig a rossz dolgokra koncentrálsz, és nem vagy képes meglátni a pozitív lehetőségeket az életedben.
 4. **Kiszolgáltatottság:** Ha úgy érzed, hogy nincs kontrollod az életed felett, és mások vagy a körülmények irányítanak téged.



1. Olvasd végig ezeket az érzéseket.
2. Jelöld be melyik érzést éled a legintenzívebben és a legtöbbször. Kezd ezzel!
3. Figyeld meg önmagad napközben, hogy mikor jelenik meg ez az érzés általában. Milyen esemény, személy váltja ki?
4. Tudatosítsd magadban ezt az eseményt.
5. Használd Dr Joe Meditációját, amit itt találsz: <https://youtube.com/watch?v=gcp6QcvNJAY&t=3s>

-
5. **Szomorúság:** Az áldozat szerepében lévő személy gyakran szomorúságot érezhet a saját helyzete miatt, és úgy érezheti, hogy nincs kontrollja az élete felett.
 6. **Fájdalom:** Az áldozat szerepében lévők gyakran fájdalmat érezhetnek a múltbeli traumák vagy sérelmek miatt, és ez befolyásolhatja az érzelmi állapotukat.
 7. **Düh:** Az áldozat szerepében lévők dühöt érezhetnek mások iránt, akiket hibáztatnak a helyzetükért, vagy akár maguk iránt is dühösek lehetnek.
 8. **Kiszolgáltatottság:** Az áldozat szerepében lévők gyakran kiszolgáltatottnak érzik magukat, és ez szorongást és bizonytalanságot is okozhat.
 9. **Irigység:** Az áldozat szerepében lévők gyakran irigykedhetnek másokra, akiknek úgy tűnik, könnyebb az életük, és ez fokozhatja az áldozat szerepében való ragaszkodást.
 10. **Kétségbeesés:** Az áldozat szerepében lévők gyakran kétségbeesettek lehetnek, mert úgy érzik, hogy nincs kiút a helyzetükből, és ezáltal elakadásban érzik magukat.
 11. **Szégyen:** Az áldozat szerepében lévők gyakran érzik a szégyent, amiért úgy érzik, hogy nem képesek megoldani a problémáikat vagy irányítani az életüket.
 12. **Fájdalom:** Az önbizalomhiány gyakran fájdalommal jár, mert az egyén nem érzi magabiztosnak magát a saját képességeiben és értékében.



FELADATOK

1. Az alábbi állítások segítenek, hogy önvizsgálatot tarts!
2. Melyik szólít meg a legjobban?
3. Nézd meg az életed mely területére jellemző a legjobban.
4. A folyamat lényeg a tudatosítás, láss rá, ismerd fel, mert akkor lesz hatalmad és erőd, hogy megváltoztasd.
4. Gyakorold, hogy felismered és elkerülöd ezt a működést.
5. Edzd magad, gondold úgy erre a működésedre, mint egy izomra, amit fejleszthetsz.

13.Hibáztatás: Gyakran hibáztatok másokat vagy a körülményeket a saját helyzetemért.

14.Felelősségvállalás: Nehezemre esik felelősséget vállalni a saját döntéseimért és cselekedeteimért.

15.Irányítás: Úgy érzem, hogy nincs kontrollom az életem felett, és mások vagy a sors irányít.

16.Panaszkodás: Gyakran panaszkodom és negatív gondolatok keringenek a fejemben.

17.Cselekvés: Nehezemre esik cselekedni vagy változtatni az életemen, inkább csak várok, hogy mások megoldják a problémáimat.

18.Segítség: Nehezemre esik elfogadni segítséget másoktól, mert úgy érzem, hogy senki sem ért meg vagy nem tudja, mivel állok szemben?

19.Nehézségek: Gyakran úgy érzem, hogy másoknak könnyebb az élete, és irigykedem rájuk?

20.Kontrollhiány: Az áldozat szerepében lévő emberek gyakran úgy érzik, hogy nincs kontrolljuk az életük felett, és mások vagy külső körülmények irányítják sorsukat. Ez a kontrollhiány érzése tovább erősítheti az áldozat szerepét és az önbizalomhiányt.



21. Az áldozat szerep felismerése: Az első lépés az áldozat szerep kilépéséhez az, hogy felismerjük, hogy valóban áldozatok vagyunk. Gyakran könnyű belemerülni a saját negatív gondolatainkba és hiedelmeinkbe, és hajlamosak vagyunk hibáztatni másokat vagy a külső körülményeket azért, ami velünk történik. Azonban fontos belátni, hogy mi vagyunk az életünk irányítói, és képesek vagyunk változtatni a helyzetünkön.

22. Önmegvalósítás és felelősségvállalás: Az áldozat szerep kilépéséhez elengedhetetlen az önmegvalósítás és a felelősségvállalás. Ez azt jelenti, hogy felismerjük, hogy mi vagyunk az életünk teremtoi, és hogy minden döntésünk és cselekedetünk hatással van a sorsunkra. Elfogadjuk a felelősséget az életünkért, és aktívan dolgozunk azon, hogy pozitív változásokat hozzunk létre.

23. Pozitív gondolkodás és hiedelmek átírása: Az áldozat szerep megszabadulásához fontos átírni a negatív gondolkodást és hiedelmeket. Gyakran hajlamosak vagyunk negatív dolgokra összpontosítani és a problémákra koncentrálni. Azonban a pozitív gondolkodás és a pozitív hiedelmek erősítése segít abban, hogy új perspektívákat találjunk, és pozitív változásokat hozzunk létre az életünkben.

24. Önfejlesztés és támogatás keresése: Az áldozat szerep kilépéséhez fontos az önfejlesztés és a támogatás keresése. Keressünk olyan lehetőségeket, amelyek segítenek nekünk fejlődni és növekedni. Ez lehet könyvek olvasása, tanfolyamok elvégzése vagy akár szakember segítségének igénybevétele. Emellett keresünk olyan embereket, akik támogatnak minket az áttörésünkben, és akik inspirálnak bennünket a pozitív változásra.



“A megértés erőt ad a változáshoz, segít tudatosabbá válni önmagunk működésével, ami a legfontosabb lépés a felszabadulásunkhoz!”

Az érzelmeink a végtermékei a belső folyamatainknak. Ez azt jelenti, hogy meg kell, hogy változtassuk a belső folyamatainkat ahhoz, hogy más érzéseket érezzünk.

Sosem azzal van a baj, hogy vannak érzéseink, vagy, hogy 1-1 negatív érzést megélünk, a probléma azzal van, hogy ismételjük automatikusan a negatív érzéseket, tehát vissza-vissza térünk a kellemetlen helyzetekbe a gondolatainkban és az érzelmeinkben és újra éljük azokat, ezzel pedig az a probléma, hogy a testünk objektíven működik, ami azt jelenti, hogy nem képes különbséget tenni a között, ami történik és a között, amit csak gondolunk és újraélünk, ezáltal folyamatosan benne tartjuk magunkat egy állapotban, ami egyáltalán nem épít minket, sőt folyamatosan energiát von el tőlünk, hiszen egy hosszútávú stresszválaszt adunk, olyat, amit csak az adott helyzetben kellene megélnünk és tovább lépni.

Sajnos mi emberek szeretünk forogni az ilyen érzelmi nyomorgásban és nem is gondolunk bele, hogy ezzel mit okozunk magunknak.

A felelősségünk, hogy tegyünk önmagunkért, változtassunk a belső működésünkön és felülírjuk a régi sérelmeinket, megértsük, hogy nincs már dolgunk velük. A legnehezebb talán ez a része, mást érezni ugyanabban a helyzetben, amiben azelőtt valamilyen negatív érzést éltünk meg. Ez a gyakorlás és ez a folyamat segít nekünk abban, hogy az áldozat szerepeinket minél jobban felfedjük a tudatos énünk előtt és képesek legyünk máshogy gondolkozni, cselekedni és ezáltal más érzelmeket megélni.

Remélem, hogy tudtam neked segíteni abban, hogy tudatosabbá válj az áldozat szerepeidre! Ha készen állsz mélyebbre merülni a változás folyamatában akkor várlak a Változás Klubban, aminek dedikált célja, hogy változni tudj méghozzá fájdalom mentesen, eredményesen és a legfontosabb abba az irányba, amire a legjobban vágysz!

Köszönöm, hogy elolvastad!
Ákos

PS: Bátran küld tovább ezt a pdf-et annak, akinek úgy gondolod, hogy hasznos lehet és segíthet!