Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Nem jó félelemben élni – de akkor miért ragaszkodunk hozzá?

Létrehozás: 06/22/2022 - 15:20
Szerző: Melano
[1]
Sokan éljük az életünket kötelességek és elvárások béklyójában, már el is felejtettük azt, milyen a jelenben lenni, elégedettséget, boldogságot érezni.

Napról napra a mókuskereket tapossuk, állandó stresszben, hiányérzetben, szomorúságban fürdőzve. Félünk mindentől és mindenkitől, de közben rendületlenül keressük a boldogságot, és egyre inkább meggyőződésünkké válik, hogy az vagy nem létezik, vagy csak nekünk nem jár. Ismerős ez a borús gondolatmenet? Ha igen, eddig és ne tovább! A felismerés az első és legfontosabb lépés a változás, változtatás irányába. Ha meghoztuk a döntést, hogy le szeretnénk térni az eddigi, kevés örömmel, de annál több keserűséggel járó útról, le kell ráznunk magunkról az érzelmeink marionettbábu-köteleit és a félelem helyett tudatosan a szeretetet kell választanunk életünk mozgatórugójának.

Ehhez Vicsápi Natália tudatosságtanító [2], változás nagykövet, a Nati Method megalkotója nyújt segítő kezet, aki az Ismerd meg önmagad! címet viselő programján elindítja a jelenlévőket a boldog élethez vezető úton.

Vajon miért szeretnek az emberek félni? Hogyan élhetnénk félelem nélkül, és hogyan lehetnénk igazán boldogok? A kérdések megválaszolásához vegyük sorra a következő 8 okot, ami meghatározza az életünket.

1. A szülői minta
A saját életünkben a szülői mintát cipeljük tovább. Ha azt láttuk, hogy ők nem voltak képesek elfogadni egymást olyannak, amilyenek, sőt, bennünket, a gyermeküket sem, a szeretetük nem feltétel nélküli volt, hanem feltételes. Erre válaszul elkezdtünk tudat alatt úgy viselkedni, hogy az elvárásaiknak megfeleljünk, hogy legalább kis időre is, de boldognak lássuk a szüleinket.

„Ez volt az az élethelyzet, amikor lemondtunk arról, hogy mi mit szeretnénk, nekünk mi lenne jó. Áttettük a figyelmet arra, hogy a szülő mit akar. Mivel gyerekkorban nem éreztük jól magunkat abban a miliőben, ezért már akkor kijelentettük, hogy mi nem leszünk olyanok, mint a szüleink. Azonban mivel ez a mintánk, nem vagyunk képesek másként élni. Ugyanazt csináljuk, mint ők, de a saját személyiségünkkel megfűszerezve. Ezért nem vesszük észre sokáig. De minél idősebbek vagyunk, annál inkább szembe kell néznünk azzal, hogy mi is ugyanolyanok vagyunk, mint ők" – mutatott rá Vicsápi Natália.

2. Megfelelési kényszer
Nem élünk őszintén. Színház az életünk, szerepet játszunk, hogy megfeleljünk mindenkinek. Vagy a jó

gyerek jelmezébe bújunk, aki mindent úgy tesz, ahogy elvárják tőle, vagy a rossz gyerekébe, aki szándékosan ellenszegül. Bármelyiket is választjuk, egyik sem mi vagyunk. 14 éves korunkra beállunk abba a mókuskerékbe, hogy a szülők, az iskola, valamint a média diktálta elvárások szerint éljünk.

3. Az érzelmeink irányítanak
A félelemnek az az alapvető funkciója, hogy veszélyhelyzetben megvédjen bennünket, azonban erőteljesen túllépi a hatáskörét. Ennek az egyik oka az, hogy már a fogantatásunk pillanatától rögzítjük őseink érzelmekbe kódolt üzenetét, amit később sajátunkként viszünk tovább. Ilyen például a generációs félelem, ami bár nem a mi élettapasztalatainkra alapul, mégis bizonyos szituációkban újra és újra bekapcsol.

„Most van a legjobb idő arra, hogy végre észrevegyük, miért reagálunk olykor zsigerből. El kell addig jutnunk, hogy átvegyük az irányítást az érzelmeink felett, erre viszont csakis akkor vagyunk képesek, ha ismerjük magunkat. Az Ismerd meg önmagad! programomnak éppen az a célja, hogy a harmadik nap végére a résztvevők felismerjék, hogy eddig tévúton jártak, és lássák, milyen generációs félelemmel éltek, azt a félelmet miként ültették el életük minden területére, és milyen félelemvirág nőtt ki belőle” – avatott be a Nati Method megalkotója.

4. Hol vagyunk mi az életünkben?

„Sehol. Ugyanis kimaradtunk belőle. Az Ismerd meg önmagad! program harmadik napján rájönnek az emberek arra, hogy nem is róluk szólt eddig az életük. Ugyanis mindig azt akarjuk, hogy mások legyenek boldogok. Az első napon azt kérem a jelenlévőktől, hogy sorolják fel azt az öt embert, akik a legfontosabbak számukra. Ők nem szerepelnek a felsorolásban. De felteszem a kérdést, hogy ha ő maga ennyire lényegtelen saját maga számára, akkor hogyan szeretne másokat boldoggá tenni, megmenteni? – hangsúlyozta Vicsápi Natália.

5. Sosem jó az, ami van
Sosem attól vagyunk boldogok, amink van, hanem mindig mást szeretnénk. A féltékenység, az irigység, a lelkiismeret-furdalás azok az érzések, amelyek jelen vannak az életünkben. Észre kell vennünk, hogy napi 24 órában képesek vagyunk negatív érzelmeket futtatni magunkban. Nem fogjuk fel azt, hogy pontosan ott vagyunk jó helyen, ahol vagyunk. Mindig többre vágyunk. Nem tudjuk megélni a hálát azért, amink van. *„Egyetlen dolgot kellene tudatosítani: az Univerzum egy nagy kirakó. Minden puzzle-darab csakis oda illik, ahol a helye van. Ha elkezdjük aszerint élni az életünket, hogy én így vagyok jó, így vagyok teljes, akkor azonnal le tudjuk tenni a féltékenység, az irigység és a lelkiismeret-furdalás érzését*" – ismertette a tudatosságtanító.

6. Nem a jelen pillanatot éljük meg
Egy életen keresztül elcsúszunk ott, hogy nem a mostot éljük meg, hanem mindig arra törekszünk, hogy a múlt félelmei, traumái ne következzenek be a jövőben, ezért folyamatosan védekezünk. Meg kell tanulni mindig a mostban élni. A múlt történelem, tapasztalásra jó. A jövő olyan lesz, amilyen magot most, ebben a pillanatban elültetünk. Ezért nagyon fontos a tudatosság és az érzelmi intelligencia, mert ha a félelmeink miatt nem éljük meg a jelent, akkor a félelem magját ültetjük el a jövőnk számára.

7. Mástól várjuk a boldogságot
Azt hisszük, hogy mindig a másik a hibás, nem nézünk magunkba, ehelyett a másikat akarjuk megváltoztatni. Azt hisszük, hogy amit érzünk, annak a másik személy a kiváltója. Ez egy óriási félreértés. Ugyanis mi vagyunk képesek megélni az adott érzést. Mi vagyunk az oka a jó érzésnek, és annak is, ha az eltűnik. Amikor képesek vagyunk megélni a saját boldogságunkat, elfogadni magunkat, akkor leszünk képesek a párunkat is elfogadni olyannak, amilyen, feltétel nélkül.

8. Nem értékeljük magunkat

„Az emberek 99%-ában jelen van az az érzés, hogy ő nem elég jó. A végállomás és a cél az, hogy eljuttassam a hallgatóimat addig, hogy ki tudják jelenteni: tudom, hogy tudok. Nagyon érdekes, mennyi kifogást használunk, és hogy lemondunk magunkról csak azért, mert nem vagyunk képesek értékelni magunkat. Pedig ha ezt megtanuljuk, utána a környezet is értékelni fog. Állítom, tanítom és meg vagyok győződve arról, hogy két út létezik: a régi, göröngyös, lyukas út, ahol a marionettbábu mozgatója a félelem és egy párhuzamos út, a tudatos út, aminek a mozgatórugója a szeretet. Ha megvan a szeretet, akkor vagyunk képesek elismerni magunkat, akkor tudunk hálásak lenni, a jelen pillanatban, elvárások nélkül élni” – zárta gondolatait Vicsápi Natália.

A következő Ismerd meg önmagad! program június 24–27. között lesz, amelyre a változás nagykövet nagy szeretettel vár minden érdeklődőt.

Tags:
önismeret [3]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/nem_jo_felelemben_elni_de_akkor_miert_ragaszkodunk_hozza

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/4xs.jpg
[2] https://natimethod.hu/
[3] https://www.melano.hu/tags/onismeret