

ÖNELFOGADÁS, ÖNSZERETET, ÖNGYÓGYÍTÁS A GYAKORLATBAN

DR BUDA LÁSZLÓ

B

A neurózis képlete

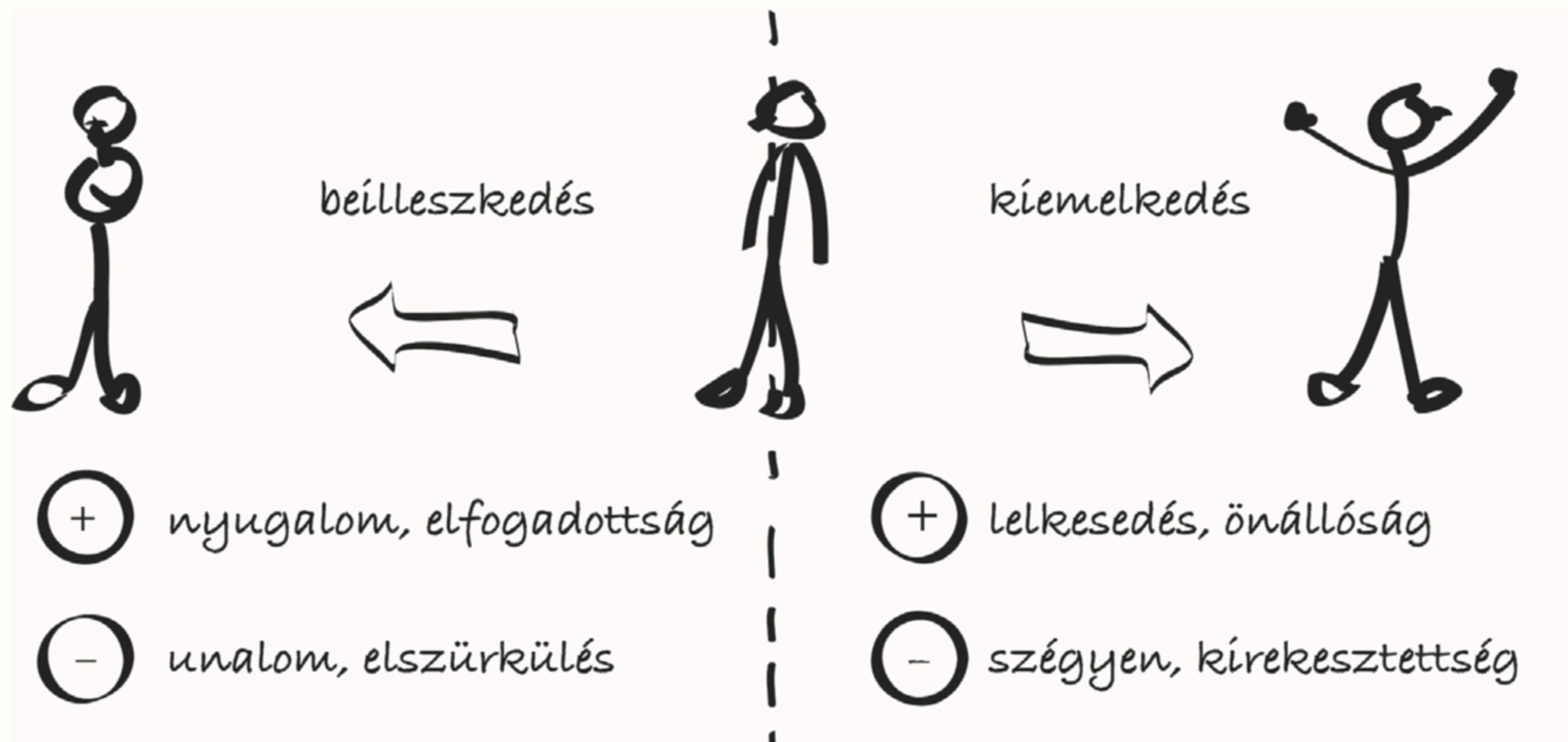
vagyok



kellene lennem

szorongás, megfelelési kényszer,
beilleszkedési igyekezet, önáltatás,
önsajnálát, aggodalmaskodás,
halogatás, hamis énkép,
testképzavar, önsorsrontó
magatartás, fundamentalizmus,
kényszeres aktivizmus,
bizalmatlanság, féltékenység,
depresszió, pánikzavarok, testi
megbetegedések, függőségek,
önpusztítás stb.

Beilleszkedjek? Kiemelkedjek?



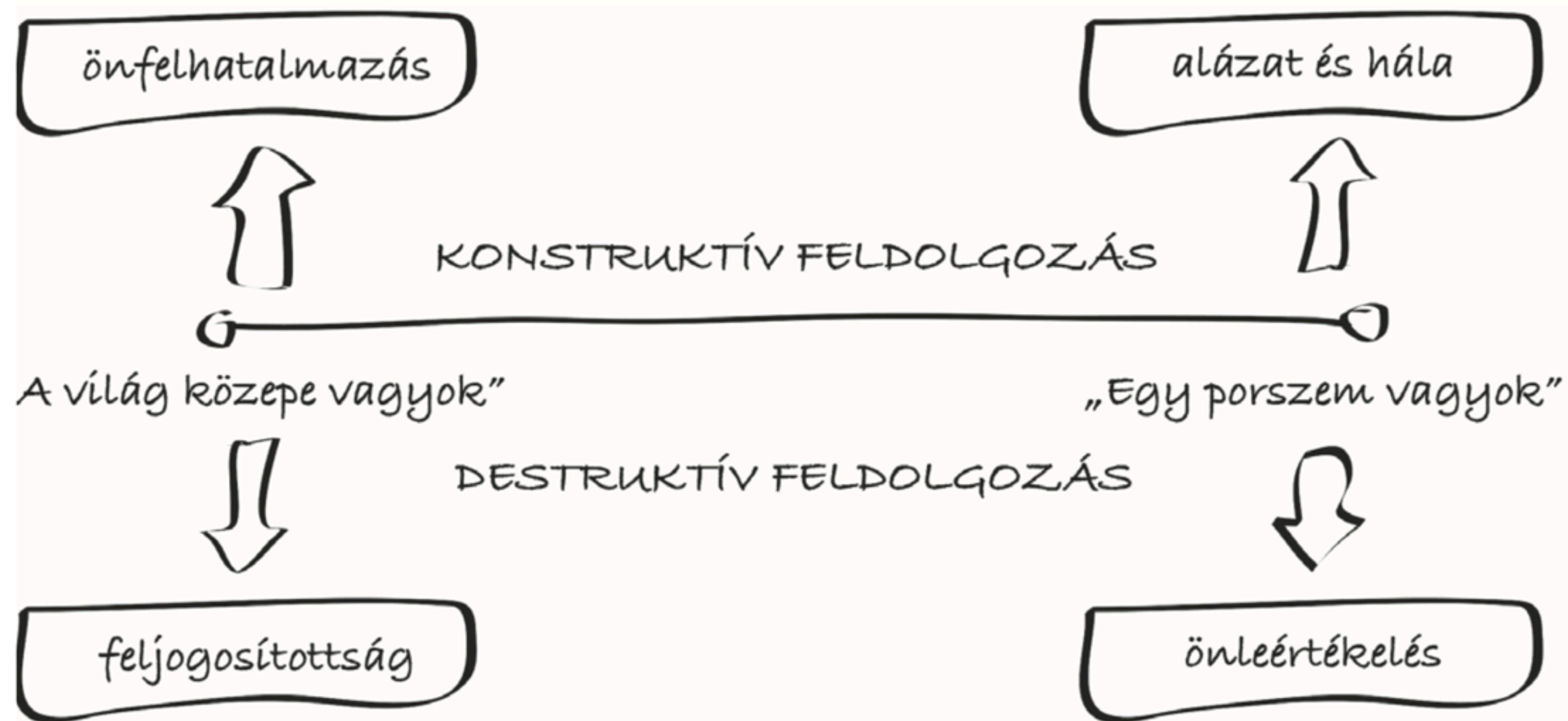
beilleszkedés

odatartozás

feladom magam

adom magam

Helyem a világban...



Az önfogadás legfőbb akadályai

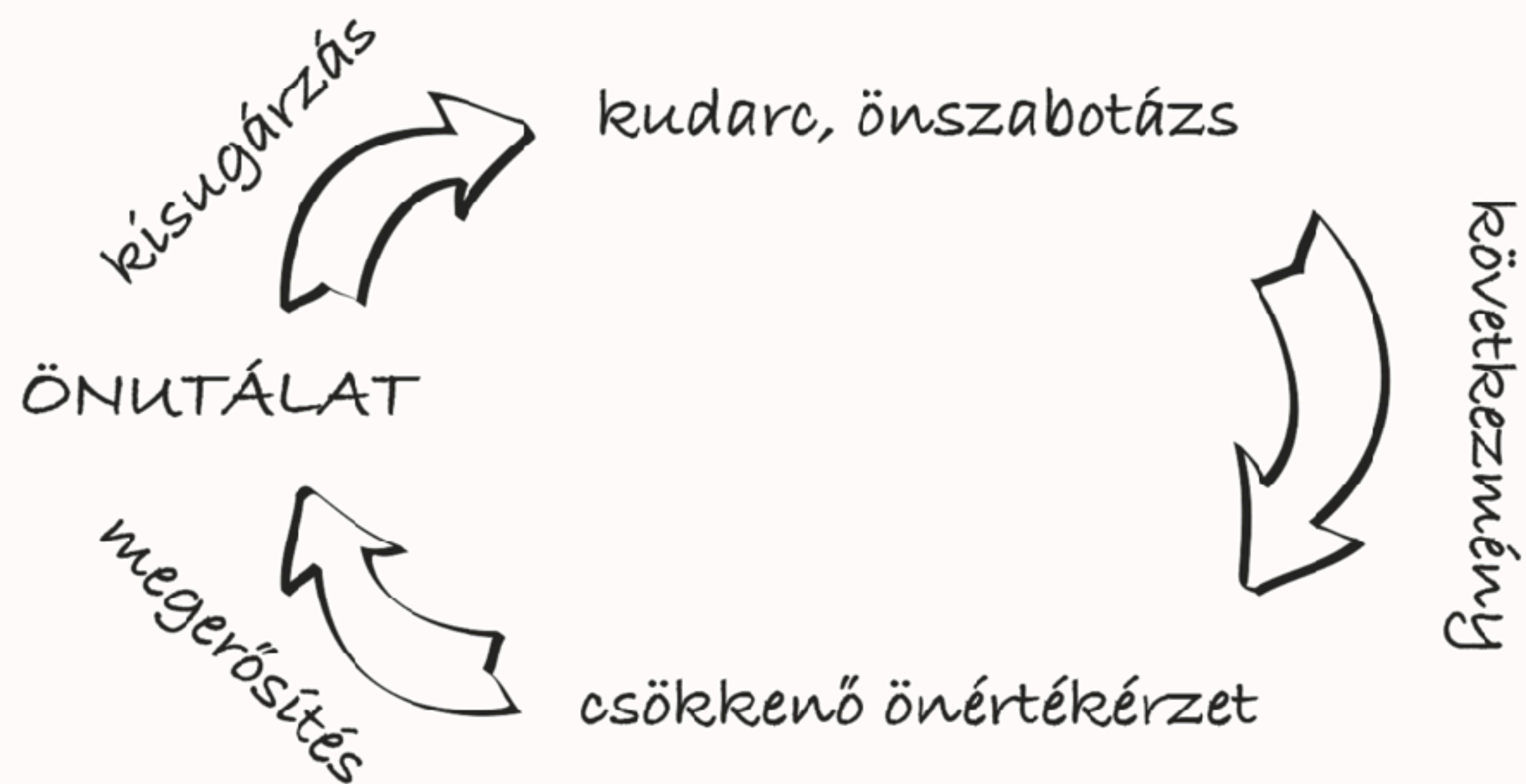
- szocializációs tanulás (kritikus visszajelzések)
- családi minta
- beilleszkedési igyekezet és szégyenérzet
- kortárs közösségi összehasonlítás
- információs környezet, média
- félelem az “úgymaradástól”, a motiváció elvesztésétől

Az egészséges önszeretet legfőbb akadályai

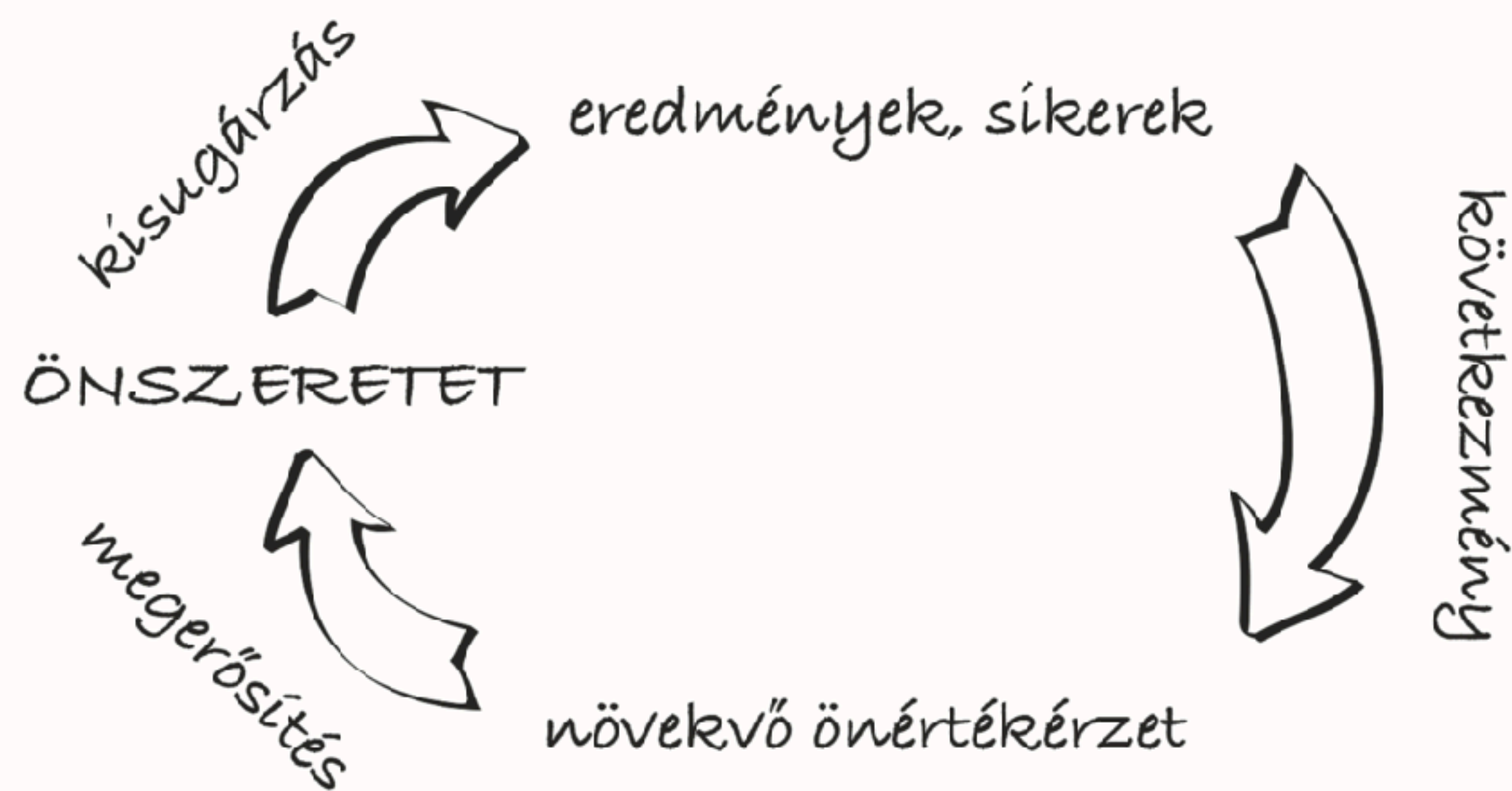
- csökkent önérdem-érzet
- félelem a nárcizmustól (ill. maga a nárcizmus)
- vallási meggyőződések (pl. eredendő bűn, másokat kell szeretni stb.)
- önkényeztetéssel való összekeverés
- berendezkedés, megszokás

Önmagát erősítő folyamatok

ÖNUTÁLAT CIKLUS



ÖNSZERETET CIKLUS



Az önmagunkhoz való viszony destruktív és konstruktív aspektusai

ÖNELUTASÍTÁS

- elfogadhatatlan vagyok
- nincs semmi szerethető bennem

FELTÉTEL NÉLKÜLI ÖNELFOGADÁS

- akárhogy is alakul az életem, teljes mértékben elfogadom és szeretem magam

ÖNHIBÁZTATÁS

- rossz vagyok
- hibáztam
- nem felelek meg,
nem vagyok elég jó
- bűnös vagyok, miattam
elromlott valami

MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGUNKNAK

- el tudom fogadni saját esendőségemet,
tökéletlenségemet
- felhagyok az önostorozással,
továbblépek, kihozom az életemből,
amit lehet

ÖNHELYTELENÍTÉS, ÖNLEÉRTÉKELÉS

- semmire sem vagyok képes
- amihez hozzáfogok, azt elszúrom
- valami nagy gáz van velem

ÖNBECSÜLÉS, ÖNÉRTÉKELÉS

- tudok érzékelni, érezni, gondolkodni
- minden megvan bennem, amire szükségem van
- megbecsülöm és értékelem azt, aki vagyok

ÖNKRITIKA

- túl kövér vagyok
- nincs elég
önbizalmam
- nem leszek képes megszeretni
magam

EGYÜTTÉRZÉS ÖNMAGUNKKAL

- megérdemlem a kedvességet
és a figyelmet magamtól
- nem bánom és minősítem, inkább
támogatom és bátorítom magam

ÖNMAGUNK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA

- nem baj, ha én
vagyok az utolsó
- most nem érek rá
magammal törődni
- majd ha súlyosabb lesz a
helyzet, akkor jobban
odafigyelek magamra

ÖNGONDOSKODÁS

- figyelembe veszem az igényeimet,
a vágyaimat
- tudom, hogy elsősorban magamra
számíthatok
- időt szánok arra, hogy magammal
törődjek
- ha baj ér vagy megbetegszem, fokozott
gondossággal fordulok önmagam felé

ÖNÁMÍTÁS, ÖNÁTVERÉS

- nekem nincsenek gondjaim
- nincs szükségem segítségre
- elvagyok egyedül is

ŐSZINTESÉG ÖNMAGUNKKAL

- ha így folytatom, egyre nagyobb gondjaim lesznek
- megsérültem, és boldogtalan vagyok
- itt az idő, hogy odafigyeljek magamra
- szükségem van társakra és támogatásra

KÉTELKEDÉS

ÖNMAGUNKBAN

- nem hiszem, hogy meg tudom csinálni
- ehhez túl öreg/csúnya/ buta vagyok
- nem tudok dönteni
- nem szívesen vállalok kockázatot

ÖNBIZALOM

- bízom benne, hogy meg tudom csinálni
- minden megvan bennem, ami szükséges ahhoz, hogy meglépjem a következő lépést
- van bennem bátorság, hogy szembenézzek a félelmeimmel, és a bizonytalanságaim ellenére is meghozzak fontos döntéseket

ÖNSAJNÁLAT

- miért vagyok ilyen szerencsétlen?
- az egész élet egy merő szenvedés...
- mit vétettem, hogy ezt kaptam az élettől?
- másoknak könnyű...

ÖNMEGERŐSÍTÉS, ÖNFELHATALMAZÁS

- nem vagyok áldozat
- az életem a döntéseimet tükrözi
- van erőm a változtatáshoz
- ha kell, kiállok magamért
- merem megmutatni magam

Ön-újradefiniálás

| lebontani | felépíteni |
|--|--|
| <p>érdemtelenység-érzet belső háború: önutálat, önbántalmazás korlátozó hiedelmek traumatikus emlékek hatásai régis szokások akár: fizikai és társas környezet</p> | <p>kedvesség, jó bánásmód (lovingkindness) tudatosság (mindfulness) belső béke: kiterjesztett önelfogadás tágasabb önkép új szokások akár: fizikai és társas környezet</p> |

Az öngyógyítás

- a testi tüneteidet össze tudod kötni lelki folyamataiddal;
- betegségednek értelmezhető és elfogadható helyet találtál életed történetében;
- felismeréseid érzelmeket mozgatnak meg benned, együttérzésed önmagad iránt elmélyül;
- meggyőződésed, hogy fontos üzenetet kaptál a testedtől, megszilárdul;
- szenvedéseid közepette is – legalább egy-egy pillanatra – rá tudsz hangolódni arra az érzésre, hogy alapvetően minden rendben van, ennek így kellett lennie, mindez érted történik, nem ellened;
- körvonalazódik benned, hogy milyen változtatások váltak időszerűvé életviteledben, tevékenységeidben, kapcsolatrendszeredben,
- előrevivő energiát, vágyat érzel magadban, hogy változtass, alakíts magadon, és elindulj a betegség üzenetei által kijelölt új úton.

Az öngyógyítás alapreceptje I.

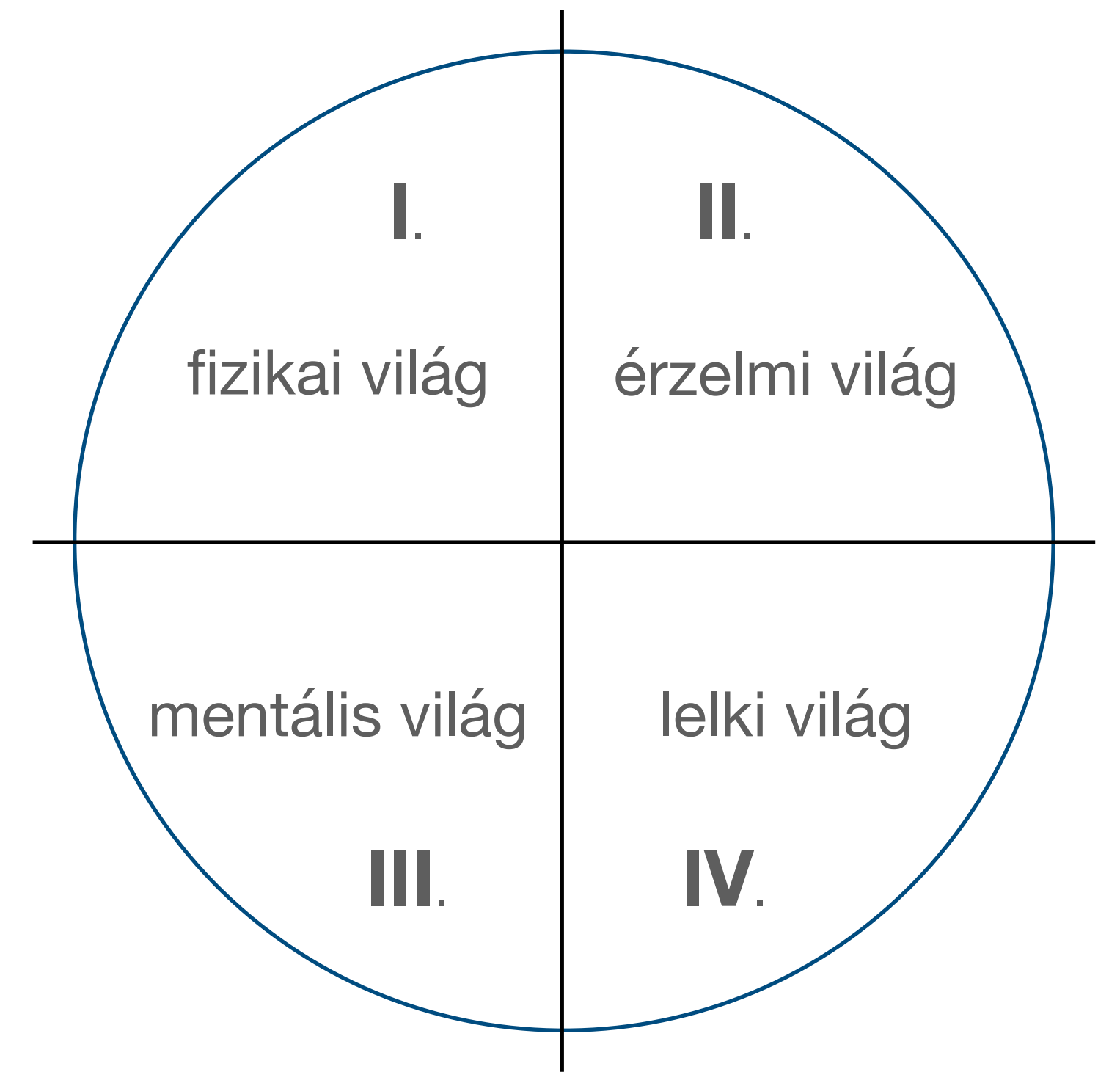
A test és a fizikai környezet szintje

Belül: A test gondozása és gyógyítása

Megfelelő táplálkozás, légzés, testmozgás, lazítás, pihenés

Kívül: A környezet alakítása

Jó minőségű táplálék, tartózkodás a mérgező környezeti behatásoktól, megfelelő lakásviszonyok, természetközelség, rend, szépség, tisztaság, biztonság



Az öngyógyítás alapreceptje II.

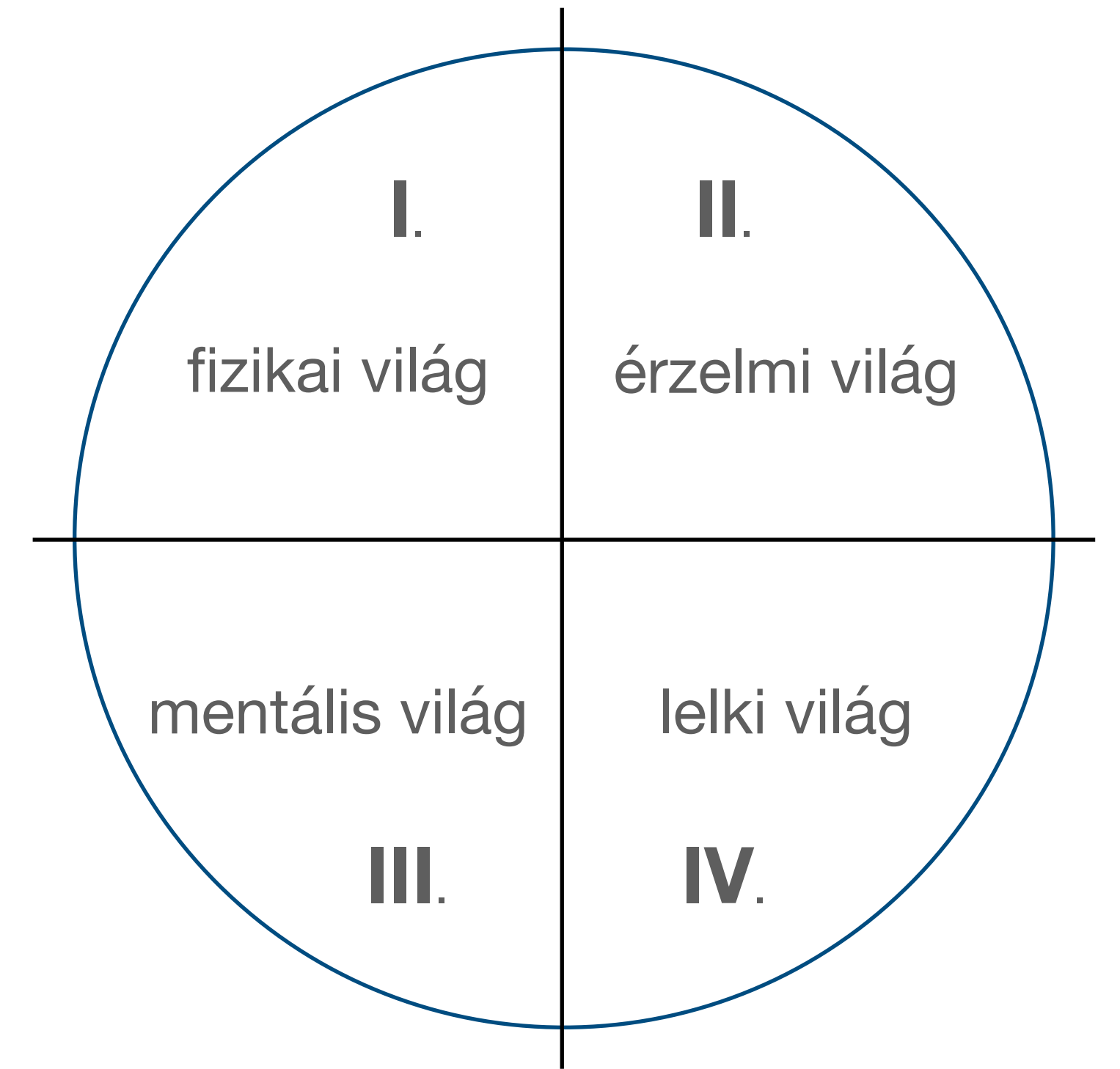
Az érzelmek és a kapcsolatok szintje

Belül: Az érzelmek megélése és gyógyítása

A megbetegítő érzelmek (például: harag, neheztelés, bűntudat, szégyen) feloldása, elengedése, a feltöltő, energetizáló érzelmek (például: öröm, lelkesedés, hála, szeretet) minél gyakoribb átélése

Kívül: A kapcsolatok alakítása

Konfliktusaink rendezése, függőségek feloldása, szeretet- teli, őszinte, kölcsönös egymásra utaltságon alapuló kapcsolatok építése



Az öngyógyítás alapreceptje III.

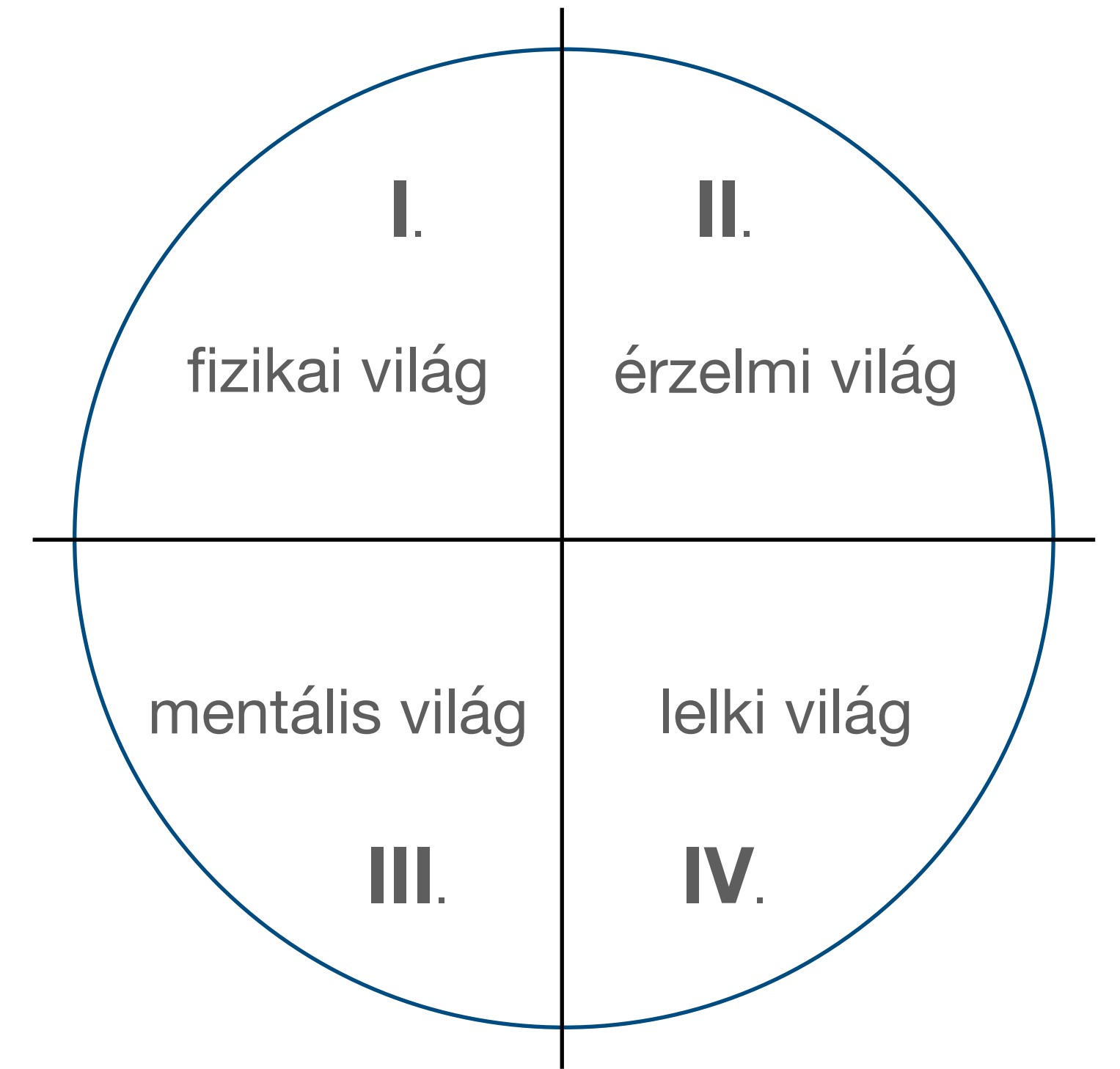
A gondolkodás és az információk szintje

Belül: A gondolkodás tisztítása és gyógyítása

Saját hiedelemrendszerünk, meggyőződéseink és gondolataink minél teljesebb megismerése, a szükségtelen, káros, megbetegítő, akadályozó részek elengedése, a józan, derűs gondolkodás megerősítése

Kívül: Az információs környezet alakítása

Folyamatos, élvezetes tanulás. Olyan információk keresése (könyvek, tanítások, tréningek), melyekből erőt és lendületet merítünk, s amelyek az egészség felé orientálnak, a szükségtelen vagy káros információk (például egyes tévéműsorok, aggodalmat és félelmet keltő hírek) leépítése



Az öngyógyítás alapreceptje IV.

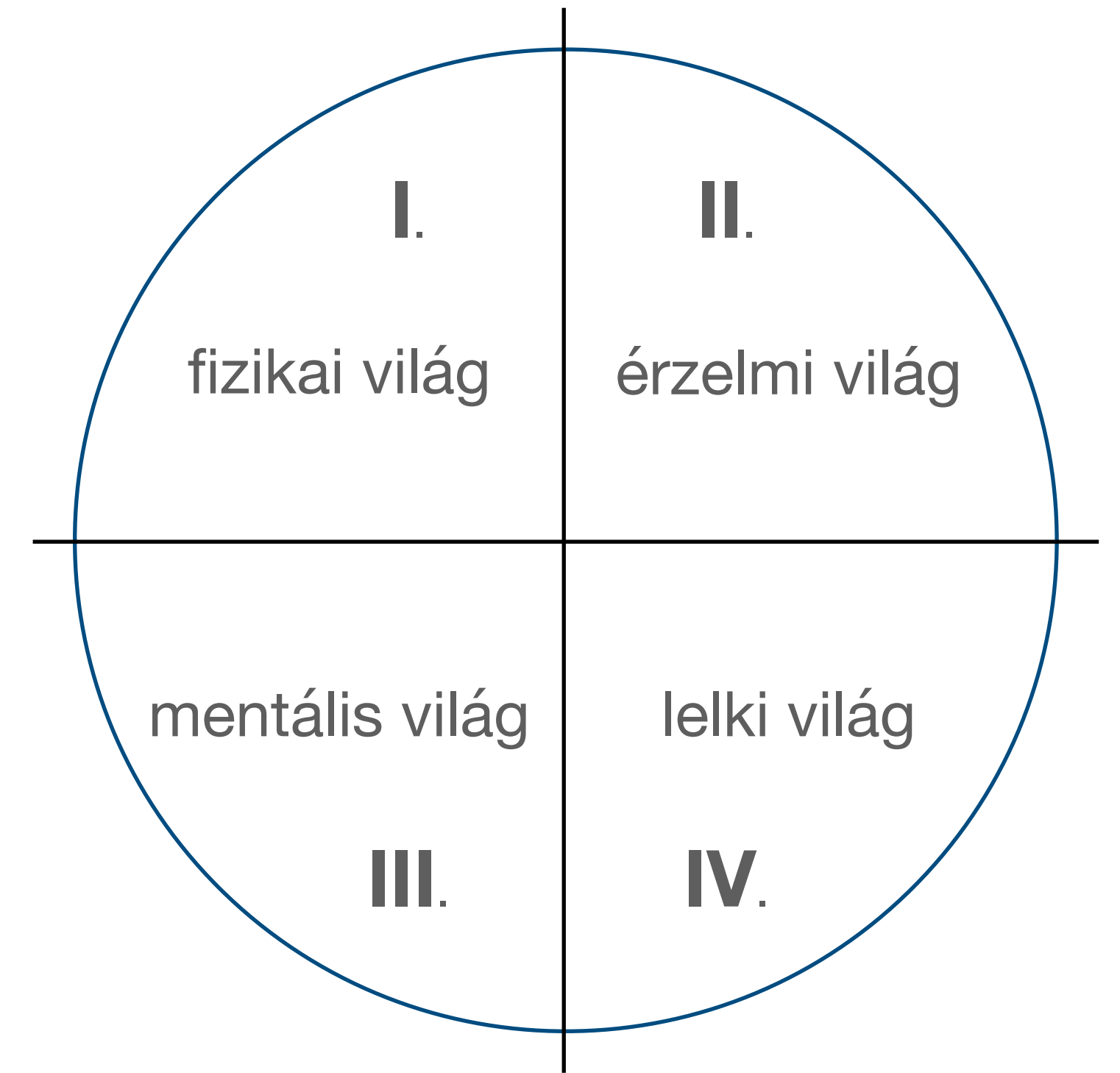
A lélek és a transzcendencia szintje

Belül: A lélek (újra) felfedezése

Öntudatra ébredés, személyes küldetés felfedezése, belső béke megelégedése, spirituális úton való elindulás

Kívül: Ráhagyatkozás valami önmagunkon túlmutató jelenlétre

A külső és belső egységének felismerése, mély harmónia a természettel, a mindenséggel, vagy – ha úgy tetszik – az Istennel (egy személyes Isten-képpel)



Az öngyógyítás kiegészítői

- elfogadni, ami van – elképzelni, ami lehetséges – vágyani, hinni, akarni a változást
- kapcsolatot teremteni – személyességet belevinni – elidegenedést feloldani
- képzelőerőt használni – kivetíteni – konkretizálni – képviseleti érzékelést használni
- érzelmeket átélni, átölelni, feloldani, elengedni – szeretettel átítatni
- értelmet találni – harcedzettséget tudatosítani – bölcsességet elmélyíteni

**Szakorvosi javaslatra
vonatkozó adatok:**

Kiállító orvos azonosítója:

Javaslat kiállításának dátuma:

Betegellátási esemény sorszáma (naplósám):

Rp.

1. Ha érez valami szokatlant, kezdjen odafigyelni! Lassítson! Ismerje meg, érezze át a jelenséget, amennyire csak tudja!
2. Fogadja el, hogy most ez van! Ne bosszankodjon, ne bántsa magát! Ne követeljen azonnali megoldást, csak ha elviselhetetlen vagy életveszélyes a helyzet.
3. Vállaljon minél több felelősséget! Ne felejtse el: ez az Ön teste, az Ön betegsége, az Ön élete!
4. Kísérelje meg a testszimbolika felől megszerezni, értelmezni, amit tapasztal. Vegye végig az összes **P. H.** fontosabb kérdést!

beteg aláírása

termék átvevőjének aláírása

orvos aláírása

**Szakorvosi javaslatra
vonatkozó adatok:**

Kiállító orvos azonosítója:

Javaslat kiállításának dátuma:

Betegellátási esemény sorszáma (naplósám):

Rp.

5. Kezdje el felvenni a kapcsolatot – imagináció és/vagy kommunikáció útján – a testével, az érintett szerveivel, a betegségével. Tekintse partnernek a testét! Bánjon vele a lehető legnagyobb tisztelettel és szeretettel!
6. Vegye komolyan a megérzéseit, az asszociációit, az intuitíven ébredő válaszokat a kérdéseire! Alkosson meg egy saját ön-diagnózist!
7. Tegye fel magának a kérdést: Mi következik a diagnózisomból? Mit érdemes változtatnom magamban és/vagy a környezetemben?
8. Lásson hozzá bátran! Emellett, vegyen igénybe minden más olyan lehetőséget, amiben hisz, ami javíthat az állapotán! **P. H.**

beteg aláírása

termék átvevőjének aláírása

orvos aláírása

B

www.budalaszlo.hu



Budalászló