

Keresd meg a problémáid mögött meghúzódó mintát!

Keresd meg a problémáid mögött meghúzódó mintát

A problémáid többsége, valójában egy nem létező valóság része vagyis egy illúzió. A fejedben hozod létre és újra és újra, akár éveken át képes ugyanazt a mintát követve megkéséríteni az egész életed. Olyan ez mint egy parányi számítógépes program, ami az agyad egy eldugott részében lakik és bizonyos időközönként, bizonyos feltételek mellett újra és újra aktiválja magát. Úgy működik, mint egy kényszerképzet, aminek az esetek többségében semmilyen valóságalapja nincs.

A kényszerképzetek olyan apró kis programcskák, amik aggodalmak és félelmek formájában támadnak

Gyomor, vagy torok szorító érzéssel járnak és bizonyos kényszeres cselekvésekre készítetnek téged, amikről vélelmezed, hogy megoldják a problémádat. Ilyen felelem a féltékenység, az anyagi veszteségtől, a bukástól vagy kudarcától való felelem. Sokszor minden racionális érvet nélkülözve támad rád egy érzés, ami olyan mintha nem lennél önmagad. Átveszi feletted az irányítást és blokkolja a józan ítélet képességedet.

Egy program nem múlik el magától, ha csak te magad nem hatástalanítod.

Egy kiváló módszer erre a hatástalanításra, ha megfigyeled, hogy a leggyakoribb problémáid, amik a legtöbb nehézséget okozzák számodra, milyen mintát követnek. Egyszeren figyeld meg a helyzetet és írd le jó alaposan, hogyan látod az eseményeket és milyen érzéseid vannak vele kapcsolatban. Szánj rá minden alkalommal néhány percet és akár egy naplót is vezethetsz róla. A módszer segítségével egyszeren küls szemléljé leszel a problémádnak, és képes leszel felismerni, meg azelött, hogy teljesen átvénne feletted a hatalmat.

Te észrevettél már a problémáid mögött meghúzódó mintát?