



5. Mi lesz, ha a gyerekem elutasítja a páromat? Vagy a párom nem fogadja el a gyermekemet?



Egyéni

Mivel ehhez a témakörhöz gyakran kapcsolódik félelem, ezért most egy olyan feladatot hoztam Nektek, ami nem csak ehhez a témához kapcsolódóan, hanem általánosságban is segít a félelmek eltüntetésében.



Gondold végig, mi az a 3 dolog, amitől leginkább félsz!

Ne tárgyakra, személyekre vagy történésekre gondolj, hanem érzésre, állapotra!

Pl: beteg leszek, tehetetlen leszek, kiszolgáltatott leszek, szomorú leszek, boldogtalan leszek, ingerült leszek.... stb. Találd meg a Te félelmeidet!

Miután megvan ez a 3 félelem, keresd meg, mi ennek az állapotnak az ellentétes, pozitív pólusa! (pl.: beteg-egészséges, szomorú-vidám, ingerült-nyugodt... stb.)

Félelmeim:

-
-
-



Pozitív ellenpontjuk:

-
-
-

Ezzel a 3 pozitív szóval alkoss egy olyan mondatot, ami Rád vonatkozik! A mondat legyen kijelentő módban, egyes szám első személyben és jelen időben!
Pl: *Boldog vagyok, egészséges vagyok, nyugodt vagyok.*

A mondatom:

..... vagyok, vagyok, vagyok.

Ez a Te énerősítő mondatot. Tedd napi rutinná, hogy ezt a mondatot elismételgeted magadban! Főleg ébredéskor vagy este elalváskor érdemes beiktatni, hiszen akkor van az agy alfa állapotban, amikor nagyon fogékony a pozitív szuggesztiókra, de természetesen napközben bármikor előveheted és használhatod megerősítésre, megnyugtatóra, öngondoskodásra.

