



# Használati útmutató

A HATALMI DRÁMÁK KEZELÉSÉHEZ

*Tanuld meg felismerni és kezelni a hatalmi drámákat helyben, ahelyett, hogy utólag rágódnál rajta, mit tehetnél volna másképp...*



ALKOSD MEG  
ÖNMAGAD

## Kedves Önismereti Utazó!

Engedd meg nekem, hogy gratuláljak azért, hogy pénzt, időt és energiát fektetsz a saját fejlődésedbe. Mert ez bizony nagy dolog! Mert minél több energiád van, minél több energiát adsz önmagadnak (a pénz és idő is energia), annál jobban leszel, annál inkább a saját életedet tudod élni és így annál több értéket adhatsz a világnak is.

És bizony ez az az út, aminek következtében az egész világ emelkedik. Mert mindenki saját önismereti fejlődésén keresztül vehet részt a világ megváltásában.

Ezért én nagyon büszke vagyok rád és hálás vagyok, hogy együtt járhatjuk az önismeret néha káosz és kusza útját.

De épp azért jó, hogy együtt utazunk, mert így lehetőségünk van egymást segíteni, támogatni, hogy minél hatékonyabban éadjük el azt a vágyott életet, amit szeretnénk.

Egymást segítve és egymásnak tükröt mutatva még inkább tudunk fejlődni, tisztán látni és haladni, ami egyszerűen csodálatos.

Manapság, az információ világában, bár rengeteg tudás elérhető, mégis úgy látom, ez sokszor inkább káoszt nyújt, mint valódi megoldásokat. Az információ óceánjában könnyű elveszni, ezért is annyira nagyszerű, hogy mi itt vagyunk egymásnak. Bár az önismeret mindenkinek egyedi, magányos út, mégis magányos farkasként nem lehet megoldani és megfejlődni mindent.

Évekig próbálkoztam vele én is, de magányos farkasként kudarcot vallottam. Egyszerűen egyedül nem megy.

Ezért vagyok annyira hálás neked, hogy most már te is itt vagy és így együtt, egymást támogatva utazhatunk tovább.

Engedd meg nekem tehát, hogy világító toronyként mutassak neked kiutat a káoszból, hogy minél hamarabb elérkezz életed rendjébe.

Mostanra már biztosan ismered az alap hatalmi drámákat, tulajdonságaidat. Ezeket fel tudod ismerni önmagadban és másokban is és a tesztnek köszönhetően közelebb kerülhettél ahhoz, hogy melyik a te fő hatalmi drámád.

Ha valamiért ezeket átugortad, vagy elveszték és újra át szeretnéd nézni, [ide kattintva](#) megtalálod.

A folytatásban most nézzük meg, mit tudsz tenni annak érdekében, hogy kilépj ezekből az energia szívó drámázásokból.

# Ami nélkül biztosan nem megy a változtatás, bármit is szeretnél elérni

## Fontos, hogy figyelj önmagadra

Ahhoz, hogy a történés közben fel tudd ismerni, hogy éppen benne vagy egy hatalmi drámában, figyelned kell önmagadra.

A valódi önismeret alapja az, hogy az önismeret nem csupán egy technika, hanem egy életforma, mivel 0-24-ben történik ez az egész veled. Minden pillanatban önmagaddal vagy, így minden pillanat önismereti idő. Így bárkivel is vagy, bárhol is vagy, többé már nem kifogás az, hogy "nincs idő" az önismeretre. Hisz nem az a lényeg, hogy egy adott technikát elvégezz és aztán visszatérj a régi kerékvágásba. Nem az a cél, hogy a technika időtartamáig jól érezd magad és utána újra visszaess a visszahúzó gondolataid csapdájába. A cél az, hogy a technikát éles szituációkban tudd alkalmazni. Mert ezzel tudsz igazán hatásos változásokat elérni az életedben. Minél többet gyakorlod őket, annál könnyebben fognak menni, míg egy idő után már teljesen automatikussá válnak.

De tudnod kell, hogy a tartós változáshoz 6-18 hónap kell. Ez az idő attól függ, hogy mennyire tudod hatékonyan beépíteni a technikákat az életedbe, mennyire tudod megfigyelni önmagad és azt, hogy az éppen aktuális szituáció mit vált ki belőled. Mert ha ezt szinte folyamatosan fenn tudod tartani, akkor rögtön észre tudod venni, ha energia rablás történik és akkor azonnal használni tudod az itt leírt technikákat és változtatni az életeden és a kapcsolataidon.

## Gyakorlatba kell ültetned a tudásod

Az, hogy ez az e-book a birtokodban van, nem elég ahhoz, hogy a vágyott változás megtörténjen. Sőt, ha csak elolvasod, vagy gyorsan átfutod, az sem elég. El kell sajátítanod az itt leírtakat, amit teljesen csak gyakorlással tudsz beépíteni önmagadba. Ne várj tökéletes időzítésre, ne várj tökéletes alkalomra, ne várj arra, hogy majd akkor gyakorlod, ha már elég biztos leszel magadban.

Csinálnod kell! Csak úgy tudsz szerezni annyi tapasztalatod, hogy egyre magabiztosabban csináld és egyre hatékonyabbá is váljanak az itt leírtak.

Ne agyalj, ne gondolkozz, csak állj neki, kezd el és csináld.

## **Ne várd azt, hogy a másik lépjen ki először a játszmából**

Velem többször megesett már, hogy azért nem hagytam abba, mert hisztizett az egóm, hogy a párom épp annyira jól ismeri a hatalmi drámákat mint én és ő sem lép ki belőle. És ha ő benne marad, akkor én is. Mert nekem is jár ez, én is megérdemlem néha, hogy kiboruljak, hogy a könnyebb utat válasszam.

De az az igazság, hogy a "tisztá" állapotomban ezért büntudatom is lett. Mert utólag már éreztem, hogy ezzel bántottam azt az embert, akit a legjobban szeretek. Ilyenkor mindig rendbe tettem az érzéseimet, elengedtem a büntudatomat és eldöntöttem, hogy mostantól kezdve máshogy állok hozzá, erős leszek és kiszállok a játszmából.

Azóta már gyakorlással sikerült ezt elérnem. Elég erős lett a mentális önfegyelmem ahhoz, hogy határozott döntést tudjak hozni az adott szituációban és ki tudjak lépni. Még ha akkor éppen nincs is kedvem hozzá, mert az egóm egy teljesen más képet mutat akkor nekem.

Egyszerűen felelősséget kell vállalnod, hogy te kezdeményezel, te lépsz először. Mert ha vársz és a másokra hárítod a felelősséget, akkor nem fog történni semmi, csak még mérgesebb leszel önmagadra, belül.

## **Segít, ha igyekszel megérteni a másikat**

Ha látod, hogy a másik épp hatalmi drámában van és ismered a hatalmi drámák működését, könnyebb nem haragudni a másokra és így nincs is olyan nagy hatással rád.

Ez segíti, hogy érzelmileg függetlenebbé, stabilabbá válj és hogy ne vegyél rögtön mindent személyes sértésnek.

Minél inkább beleásod magad saját önismeretedbe, úgy növekszik ember ismereted is. Ezáltal pár mondatból, tettből láthatod, hogy a másik valójában miért dühös, miért támadt

rád, mit szeretne, milyen motivációja van, stb. És hidd el, ebből pontosan jól fog látszódni az is, hogy ez az egész egyáltalán nem rólad szól. Nem szándékos a támadás, nem téged akar bántani a másik. És mivel tudod, hogy nem rólad szól, felesleges is felidegesítened magad rajtuk, vagy épp megsértődni. Ezáltal asszertívebben, higgadttabban, objektívabban, elfogadóbban, egyenrangúbban tudsz kommunikálni. Ami bizony a szeretet alapú kapcsolatok alapköve.

## **Ne ragadj le a múltban, sem a jövőben**

Az itt leírt módszerek egy része a múlt felkutatásáról és rendberakásáról, a másik része a jövőről, céljaidról, a harmadik része pedig a jelenről szól. Ez utóbbiban konkrét lépéseket találsz arra, hogy mit tudsz csinálni, amikor éppen benne vagy egy drámában, vagy mit tudsz csinálni ahhoz, hogy minél kevesebbe kerülj bele.

De fontos már itt kiemelnem, hogy bár sorrendben van leírva a folyamat, és egyik szint sem kihagyható, ne vessz el egyik lépcsőfoknál sem.

Tehát minden szinttel foglalkozz, mindig, párhuzamosan.

Ez azt jelenti, hogy ne úgy állj hozzá, hogy először 100%-ban rendezed a múltat és majd utána tovább haladsz a feladatokkal. Nem. Először rendezd a múltad, amennyire jelenleg képes vagy rá és rögtön haladj tovább. Inkább ciklikusan, többször csináld végig a feladatokat és így egyre nagyobb fejlődést érhetsz el. Ne ragadj bele egy feladatba sem.

A múlt, jelen és jövő rendezése egyszerre történik benned. Így ha leragadsz az egyik feladatnál, azzal az egész változás folyamatot hátráltatod és végül nem történik semmi.

Van még egy lehetőség ha elakadsz: Kérj segítséget tőlem a [hello@alkosdmegonmagad.hu](mailto:hello@alkosdmegonmagad.hu) email címen. Egy külső, objektív tekintet, aki ráadásul tapasztalt is a témában, sokat tud gyorsítani a folyamaton és növelni az önismereti munkád hatékonyságán. Egyedül nagyon nehéz tisztán látni önmagunkat, mert egónk és védekezési mechanizmusaink hátráltatnak. Még én is szoktam segítséget kérni akkor, amikor érzékelem, hogy valami nem stimmel és sejtem, hogy épp eluralkodott rajtam az egóm. Egyszerűen szükség van ilyenkor egy másik emberre, aki nincs benne ugyanebben az érzelmi dobozban és így objektívan tudja látni az egészet és így fel tudja tenni a megfelelő kérdéseket. Ez egyáltalán nem ciki és nem létezik hülye kérdés sem.

## Hogyan alakultak ki a hatalmi drámáid?

Először vizsgáljuk meg kicsit a helyzetet...

Mint minden probléma megoldásnál, nézzünk itt is először rá a múltra. Vajon hogyan alakultak ki benned a saját hatalmi drámáid?

Ahhoz, hogy saját magaddal is megértőbbé tudj válni, meg kell ismerned, hogy benned hogyan is zajlott le ez.

Ez hatásosabb úgy, hogyha előveszel tollat és papírt és írásban válaszolsz a kérdésekre (ne gondolatban). Így jobban össze tudsz kapcsolódni önmagaddal és jöhetnek olyan gondolatok, ötletek, emlékek, összefüggések, amik egyébként nem jutottak volna eszedbe. Így ha jön valamilyen plusz gondolatod, azt is nyugodtan írd le a papírra.

## Gondold át ezeket papíron - Gyakorlat a múlt feltérképezésére

### Gondolj vissza gyermekkorodra:

→ Milyen hatalmi drámát játszott veled édesanyád? (Vagy aki az anyaképed volt.)

→ Milyen hatalmi drámát játszott veled édesapád? (Vagy aki az apaképed volt.)

→ A szüleid milyen hatalmi drámát játszottak egymással? (Vagy ha elváltak, az új párjaikkal is?)

Mivel ők is hatalmi drámáztak veled és egymással is, így neked is azt tanították, hogy csak energiablással lehet energiához jutni. Így szépen átadták ezt a művészetet neked.

Ha édesapád például vallató, akkor valószínűleg benned a párja, a zárkózott van jelen leginkább. Mert vallató kérdéseivel elérte, hogy bezárkózz és így védekezz az ő támadása ellen és így szívj te tőle energiát.

Ha pedig például zárkóztak voltak a szüleid, akkor ezzel "kényszerítettek" bele téged a vallató szerepbe, mert csak így tudtál elég információhoz és önbecsüléshez, energiához jutni.

Nálad hogy függ tehát össze a te hatalmi drámád a szüleid hatalmi drámájával? Hogyan igyekeztek elnyomni, befolyásolni, manipulálni téged?

Milyen eszközökhöz nyúltak, amikor bántottak, idegesítettek, támadtak? Vagy meghunyászkodtak? Teljesen felszínes kapcsolatban voltatok és elzárkóztatok egymás elől?

Írj ki mindent a papírodra és figyeld meg, hogy milyen hatalmi dráma párok nálatok a legerősebbek. Ezáltal jobban láthatod, hogy te milyen szituációban milyen eszközöz nyúlsz.

Látod, hogy ezt az egészet csak azért űzöd, mert ezt a mintát láttad gyerek korodban?

### **Sőt, tovább haladhatsz még egy szintet:**

A szüleidnek honnan jönnek ezek a hatalmi drámák?

Vizsgáld meg a fenti módszerrel nagyszüleidet is. Nézd meg, hogy ők milyen mintákat adtak át szüleidnek, amiket aztán ők tovább adtak neked.

Ez által könnyebb lesz megbocsátanod szüleidnek, felmenőidnek és önmagadnak is.

Ha ezt végigcsinálsz, kirajzolódik előtted a hatalmi drámával kapcsolatos családi mintád.

És neked, mint sorsfordító személyiségnek, most hatalmadban áll ezt lerakni és változtatni családi karmádon. Juhúúú

Következő lépésben ehhez el kell döntened ezt: "Úgy döntöttem, a saját életemet élem, változtatok."

+1 Tipp: Ne vessz el a részletekben.



## Most, hogy már látod, rendezheted a múltad

A múlt feltérképezése után érezhetsz dühöt, vagy negatív érzéseket felmenőid, vagy éppen önmagad iránt. Ezeket az érzéseket legjobban az 5 érzelmi lépcsővel tudod rendezni önmagadban.

Erről a módszerről már többször írtam, részletesen.

Ha nem tudod mi ez és hogyan kell csinálni, ajánlom neked egy korábbi cikkemet, amiben részletesen le van írva a módszer. [Ide kattintva](#) éred el.

Ezzel az eszközzel el tudsz jutni a sebzettség szintjétől a háláig, ami hatalmas teherletétel és felszabadulás érzés is egyben.

Azért fontos, mert így tudod igazán hátrahagyni a múltat, hogy aztán tovább léphess a szebb, tartalmasabb, boldogabb jövőd felé.

Mert amíg negatív érzés, elrejtett méreg, düh, bűntudat van benned a szüleid vagy önmagad iránt, addig nem tudod teljesen a saját életedet élni.

Így ez a lépés kihagyhatatlan, bármilyen negatív érzés (bármivel és bárkivel kapcsolatban) jön fel a felszínre benned.

Jelen esetben az 5 érzelmi lépcső módszerét érdemes megcsinálnod magaddal és szüleiddel, esetleg egyéb felmenőiddel. Továbbá ha párod iránt vagy más emberek, például egykori tanáraid iránt is vannak még a hatalmi drámákkal kapcsolatos negatív érzéseid, velük és végig haladhatsz a lépéseken. Ezáltal is egyre inkább fel tudsz szabadulni.

+1 Tipp: Törekedj legalább a megbocsátás szintjét elérni. Ami sosem a másikról szól, hanem arról, hogy önmagadban rendezed negatív érzéseidet. A másik ettől még nem lesz ártatlan, de az az ő dolga.



## A Múlt után jöhet a Jövő

A múlt rendezése, terheid letétele után érdemes végiggondolni a következőt:

Most, hogy már látom, mit nem akarok, mi nem én vagyok,

- MIT AKAROK HELYETTE?
- MIT AKAROK TAPASZTALNI?
- MIT AKAROK ÉREZNI?

Így itt érdemes összeírnod, hogy milyennek képzeled el azt a tökéletes kapcsolatot (a bárkivel), amit meg szeretnél tapasztalni.

Hogyan képzeled el azt a kapcsolódást, amiben nincs hatalmi dráma?

Milyen lenne a kapcsolatod a főnököddel, kollégáddal, pároddal, szüleiddel, barátaiddal, ismerőseiddel, ha egyenrangú partnerek lennétek?

Milyennek írnál le egy támogató, egyenrangú, elfogadó, szeretettel teli kapcsolatot?

Alkoss egy képet arról, hogy mit szeretnél elérni az itt leírtak gyakorlatba ültetésével.

Ez egy fontos lépés, mert ha nem tudod, mit akarsz elérni, azt sem fogod tudni, hogy mi a következő lépés, merre kell elindulnod. És a már elért eredményeidet sem tudod mihez viszonyítani így azt sem látod, hogy mikor érted el a vágyott célokat. Célok nélkül pedig csak egy helyben állsz.

Ha mindent összeírtál, amire vágysz, írd ezeket pozitív megerősítő mondatokká, amiket 30 napon keresztül minden nap 1-2x olvass el vagy vedd fel a telefonodra és naponta minél többször meghallgatod.

Ezeket mindig ebben a formában fogalmazd meg: "Úgy döntöttem, hogy..."

Fontos, hogy ezeket jelen vagy múlt időben fogalmazd meg és csak azt írd bele, amit szeretnél megtapasztalni. Ne legyen benne tagadás és fosztó képző sem.

Az ilyen mondatokkal elkezdted a tudatalattidban átírni az ott lévő programjaidat építő, támogató programokká. Ha ezt nem teszed meg, nem dolgozol önmagaddal mentális szinten, akkor a régi minták újra és újra vissza fognak rántani a régi kerékvágásba.

(Ha nem vagy benne biztos, hogy mennyire építő számodra egy-egy megerősítő mondat, vagy jól írtad-e meg őket, bátran küld el nekem a [hello@alkosdmegonmagad.hu](mailto:hello@alkosdmegonmagad.hu)-ra. Kérdezz rá.)

## **Ezt tedd a Jelenben: Zökkentsd ki!**

A felismerések, a megerősítő mondatok, a célok és a mentális átprogramozás még önmagukban nem elegek.

Ahhoz, hogy valódi változást idézz elő, a döntéseiddel és a céljaiddal összhangban is kell cselekedned. Ez jelen esetben azt jelenti, hogy hiába vannak céljaid, hiába van leírva, hogy milyen számodra egy álom kapcsolat, ha nem tudod kezelni fizikai szinten a hatalmi drámákat és nem tudsz kilépni belőlük, ugyanúgy romboló kapcsolataid maradnak.

Így a továbbiakban olyan eszközökkel ismertetlek meg, amiket a jelenben, az adott szituációban tudsz alkalmazni. Vedd bátran elő őket, amikor épp egy hatalmi drámás szituban vagy benne.

Itt is igaz: Gyakorlat teszi a mestert. Szóval ne ess kétségbe, ha elsőre esetleg nem sikerül, gyakorolj mindig, mindenkivel, akárhol vagy.

Erre nem kell külön időt és teret teremtened, mert tényleg bárki, akivel találkozol (legyen az barát, kolléga, szülő, gyerek, főnök, férj, társ, stb.) tudod alkalmazni.

+1 Tipp: Vedd úgy, hogy ez az egész csak játék. Játssz és szórakozz jól. Légy felfedező és fedezd fel a lenti tanácsokban lévő hatásosságot.

## Ezt tedd, ha egy Szegény én hatalmi drámázik veled

A Szegény én panaszkodásával, szenvedésével, sajnáltatásával, bűntudat keltő mondataival és érzelmi zsarolásával rabolja tőled az erődöt. Ő ezekkel együttérzést kelt benned és mivel teljesen kinyit téged, rengeteg energiát képes elvenni tőled. Ez sokszor csak utólag tűnik fel, amikor már teljesen le vagy merülve.

Mivel tényleg rengeteg energiát szív, így csak úgy érdemes vele beszélgetned, ha majd kicsordulsz az energiától és szívesen, önszántadból hajlandó is vagy adni neki belőle. Ezt viszont csak úgy tudsz, ha stabil vagy érzelmileg, mert különben bedarál és behúzza a játszamába.

Akkor vagy valóban stabil, ha nem zökkent ki belső békédből a panaszkodása, a sajnáltatása, a sztorija, a szenvedése. Tehát te nem érzed át az ő fájdalmát és szenvedését. Ez nem jelenti azt, hogy érzéketlen vagy, hanem csak objektív és érzelem mentes. (Attól még ugyanúgy megértheted őt, csak te nem szenvedsz vele együtt.) Ez természetesen saját önszereteted miatt is szükséges, mert csak érzelem mentesen tudod meghúzni a saját határaidat. És attól, mert nem hagyod, hogy együtt szenvedjete, egymást lehúzza, még egyáltalán nem vagy rossz ember.

A Szegény énnél tehát az a legfontosabb, hogy **nem szabad őt megsajnálni.**

Ahogy elkezded sajnálni, már benne vagy a drámában. Ilyenkor egy tudatos döntéssel el tudod engedni a sajnálkozásod és vissza tudsz rendeződni stabil belső középpontodba.

Ha ő csak folytatja tovább a panaszkodását, de valamiért te nem hagyhatod őt ott, érdemes őt szembesíteni azzal, hogy mit csinál és hogy ennek az egésznek mi a következménye mindkettőtökben. És ezáltal megkérni, hogy ne csinálja. Adhatsz neki javaslatokat, hogy helyette mondjuk valami pozitívabb dologról beszélgessetek, vagy a céljaitokról, bármi építőről, hobbiról, stb. Dobhatsz fel témákat, hogy te miről szeretnél beszélgetni (ami természetesen ne panaszkodás és negatív dolog legyen). Tereld pozitív irányba a beszélgetést.

Valószínűleg ezt elsőre nem érti meg, így nála olyan szempontból fontos a türelem, hogy elfogadással, szeretettel, érzelmek nélkül lehet el kell ezt ismételni sokszor, amíg valóban megérti, hogy milyen kárt okoz ő így benned. Ő valószínűleg nem akar téged szándékosan bántani. Így azért is fontos, hogy te ezt szeretettel, elfogadással kérd tőle, hogy ne erősödjön ez miatt az önsajnálata és a bűntudata, mert akkor azzal megint csak energiát fog tőled szívni. Így biztosítanod kell arról is, hogy nem haragszol rá ez miatt. Ehhez viszont neked is megbocsátásra kész állapotban kell lenned.

Ha már gyakorlott játékos vagy, kipróbálhatod azt is, hogy rájátszol a Szegény én hatalmi drámára. Elkezdesz te is panaszkodni, bolhából elefántot csinálni, de eltúlozva, megjátszva, színészkedve. Ezzel kizökkenhet és észreveheti magát. Vagy viccnek veheti, jót nevethettek és azzal máris pozitívabb hangulatra váltottatok.

Fontos: Ha nála felemeled a hangod, akkor csak még mélyebbre süllyed a hatalmi drámába és akkor te a megfélemlítő szerepbe léptél bele. Sose emeld fel vele a hangod, ne kiabálj, ne legyél dühös, stb. Ha ezek közül valami mégis megtörténik, akkor tudd: megfélemlítő állapotba kerültél.

### Ha még érzelmileg könnyen kibillensz, ezt tedd:

Kerüld el jó messzire ezeket az embereket vagy ha érzed, hogy valaki így szívja az energiádat, hagyd őt ott, lépj le!

Még akkor is, ha az anyád az, mert csak így tudod megerősíteni magad. Persze nem kell örökre, csak amíg megerősödsz érzelmileg és mentálisan.

És ekkor az a legfőbb dolgod, hogy foglalkozz belső stabilitásod felépítésével, érzelmi intelligenciád növelésével és ha már stabilabb vagy, sokkal könnyebben tudod működtetni a fenti technikákat.

## **Ha azt veszed észre, hogy te vagy Szegény én drámában**

Egyszerűen hagyd abba a panaszkodást, a sajnálkozást, a szenvedést, mert ezzel csak még lejjebb húzod magad. Ez igaz az önsajnáltató gondolatokra is. Ne is gondold magadról negatív dolgokat. Pl: "Én még erre sem vagyok képes." Ne legyél magadra dühös, ne degradáld magad, ne csinálj semmit, csak elfogadóan hozd meg a tudatos döntést, hogy kilépsz ebből a helyzetből és felemeled az energia szintedet a lehető leggyorsabban.

Ekkor a fő feladatod, hogy igyekezz minél gyorsabban pozitív állapotba kerülni.

Ha társaságban vagy, akkor például: vonulj el, csinálj egy gyors feltöltő meditációt, mondogass megerősítő mondatokat, stb. Rendezd magad és úgy térj vissza a társaságba.

Ha nem társaságban vagy, akkor végezd el a kedvenc feltöltő tevékenységeidet, hogy minél hamarabb visszanyerd az energiádat. Foglalkoz ilyenkor önmagaddal és az legyen a legsürgősebb dolgod, hogy felemed az energia szinted. Mert így minden tevékenység, minden beszélgetés jobban fog menni.

## **Ezt tedd, ha egy Zárkózott hatalmi drámázik veled**

Egy Zárkózott ember csenddel, elvonulással, durcáskodással szívja ki belőled az erőt. Ő passzív - agresszív típus, így amikor már túl sok feszültséget nyomott el magában, akkor robban és rombol mindent, ami éppen körülötte van. Ezt úgy lehet kezelni, ha eléred, hogy megnyíljon a számodra. Így lehetősége lesz az elnyomás helyett elmondani mindazt, ami benne feszül, így nem lesznek robbanások sem.

Ha egy zárkózott emberrel fel akarod emelni a kapcsolódásodat és meg akarod őt nyitni, akkor rengeteg türelemre van szükséged. Ő olyan, mint egy hímestojás. Ha ki is nyitottad, egy rossz mozdulat, egy rossz szó összetöri kialakuló bizalmát és újra bezárkózik.

Amikor valaki zárkózott hatalmi drámában van, akkor a legjobb, ha békén hagyod. Őt egyáltalán nem szabad sürgetni, sem erőltetni, a kérdezgetés pedig csak tovább ront a helyzeten. A legfontosabb, hogy biztonságban érezze magát melletted. Így ha mondasz valamit, azt szeretettel, elfogadással, higgadtan, békével közöld és erősítsd meg őt arról, hogy elfogadod, támogatom őt és nem ítéled el, bármit is mond. Ő csak akkor fog megnyílni előtted, ha tényleg úgy érzi, nem fogod bántani azért, mert kitárulkozik előtted. Jusson eszedbe, hogy ő épp azért ennyire zárkózott, mert a szíve nagyon sebzett, sokszor csalódott már és ezzel védekezik.

Ha épp beszélgetsz vele és ő bezárkózik, csak ülj le mellé elfogadóan. A jelenléted már biztosan sokat jelent a számára. Majd hagyd, hogy akkor ossza meg veled belső világának tartalmát, amikor ő akarja. Csak várj türelmesen és erősítsd a biztonság érzését minden szinten.

Ha csendben vagy, de a gondolataid ugyanúgy minősítik, véleményezik, degradálják őt, akkor sem fogja biztonságban érezni magát melletted. Gondolati szinten sem szabad, hogy őt bántsd. Inkább küldj felé szeretetet (mondogasd, hogy "Szeretek." ). Így aztán elkezd picit apró lépésekben megnyílni feléd.

Fontos az is, hogy amikor végre megnyílik, akkor te hogyan reagálsz rá. Ha támadásnak éli meg a reakciódat, akkor újra bezárkózik és legközelebb még nehezebben nyílik meg.

Így bármit is mond, még ha ez esetleg sértő is a számodra, akkor is kezeld higgadtan, maradj érzelmileg kizökkenhetetlen és törekedj asszertív kommunikációval megoldani a felmerült szituációt.

Ha kérdeztél valamit tőle és pár másodperc után sem jön válasz, mert gondolkodik, akkor várj tovább. Ne kérdezz közbe, ne sürgesd. Várd meg, amíg az ő tempójában elmondja neked gondolatait. Mert a zárkózott ember annyira védekezik, hogy sokszor nagyon nehezen tudja megfogalmazni mondandóját. De minél többször megengeded neki, hogy kinyíljon neked, annál gyorsabb lesz, hidd el.

Ha bizalmába fogad, akkor már bátran meg meri osztani veled a benne lévő kincseket.

Fontos: Sose emeld fel nála a hangod! Mert akkor még inkább bezárkózik.

## **Ha azt veszed észre, hogy te kerültél Zárkózott állapotba**

Először is dönts el, hogy kilépsz belőle. Majd nézd meg, hogy mi az, amit elnyomsz magadban és ezt törekedj megosztani és megbeszélni a másik féllel.

Ha már sok düh felgyülemlt benned, akkor először add ki ezt úgy, hogy azzal a másik embert (se önmagad) ne rombold. (Lehet ez sport, ordítás a kocsiiban, megrugdoshatod a kocsikerekét, stb.) Ez után már könnyebb és feszültség mentesebb lehet a kommunikáció.

Mindenképp az a lényeg, hogy ki tedd magadból a romboló érzéseket. Lehet ez például írás formájában is. Ki is írhatod, kirajzolhatod, kitáncolhatod, stb önmagadból érzéseidet, gondolataidat, mielőtt a másik emberrel megbeszéled ezeket.

Ha egyikre sincs lehetőséged, akkor meg is mondhatod a másinak, hogy most szükséged van arra, hogy kicsit kiabálj, de ezt ne vegye magára, nem neki szól, csak most ezt ki kell adnod, hogy utána higgadtan és feszültség mentesen meg tudjátok beszélni a szitut. Lehet nem teljesen fogja érteni, hogy te ezt miért mondod, de nem fogja rögtön felkapni a vizet.

Ha te azok közé tartozol, akik teljesen be vannak zárkózva átlagos pillanatokban is, akkor tudatosan kezdj el, piciny lépésekben őszinte lenni és felvállalni a gondolataidat.

Továbbá amit még tehetsz, hogy erősítsd meg magad érzelmileg, növeld érzelmi stabilitásod és emberismereted. Mert ha érzelmileg stabilabb vagy, akkor nem fogod annyira személyes sértésnek venni a dolgokat. Hisz sokszor ezzel egyáltalán nem téged

akarnak támadni mások, csak a saját érzéseik, saját reakcióik áldozatai ők is és így te is. Így ha jobban megérted őket, akkor növekedhet bizalmad is feléjük.

Kezd el mihamarabb növelni önbizalmadat, amit leghatékonyabban úgy tudsz, hogy megteszel olyan dolgokat, amiktől félsz és kicsi apró lépésekben tágítod komfortzónád.

És mindenek előtt: Legyél magaddal türelmes!

## **Ezt tedd, ha egy Vallató hatalmi drámázik veled**

A Vallató elbizonytalanító, önbecsülés romboló kérdéseivel, beszélásaival, megjegyzéseivel támad téged. Ezzel nagyban rombolja önértékelésed, önbecsülésed, önmagadba vetett hited. Így a vele lévő kapcsolódás nagyon romboló hatású. A közelében azt érezheted, hogy te semmit sem tudsz megcsinálni.

A vele való beszélgetéseknél is fontos, hogy te megőrizd belső, érzelmi stabilitásod és kizökkenhetetlen legyél ebből az állapotból.

Ezt semmiképpen se tedd: Ne kezdj magyarázkodni. És lehetőleg ne is zárkózz be, ne menekülj el belső páncéled mögé.

Helyette: kérdezz vissza.

Őt leginkább a kérdésekkel tudod kibillenteni a drámázásból. Kérdezhetsz tőle ilyesmiket:

"Érdekel a válaszom?"

"Ezt hogy érted?"

"Miért kérdezed ezt?"

"Tényleg úgy gondolod, hogy...?"

Ezekkel a kérdésekkel tudod szembesíteni. És sokszor kiderül, hogy valójában ő nem is támadni akart téged. Ilyenkor ezeket le tudjátok tisztázni.

De akár el is magyarázhatod neki, hogy kérdéseivel mennyire rombol téged. Ebből pedig csodálatos felismerések és változások születhetnek.



Ha ezek közül semmi sem működik, akkor itt már felemelheted a hangod is. Legyél hangosabb nála. De ahhoz, hogy ez ne legyen hatalmi dráma, belül stabil önfegyelemmel kell rendelkezned és nem szabad, hogy dühöt vigyél bele a kiabálásba. Az, ha hangosabban beszélsz, az itt csak egy eszköz, ne drámázz.

Arra figyelj még, hogy ha kiesik a másik a vallató szerepből, akkor zárkózottá válik vagy elkezd tisztán kommunikálni? Mert ha ennek hatására bezárkózik, akkor innentől zárkózottként kell őt kezelned és nem szabad bántanod.

## **Ha azt veszed észre, hogy te vallatsz**

Hagyd abba!

Ezzel rettentően romboló hatással vagy a másik ember önbecsülésére. Így ha észreveszed, hogy vallató kérdést tettél fel, akkor első lépésként rendezd belső világod. Nyerd vissza stabilitásodat és dönts el, hogy egyenrangú partnerként kezeled a másik embert és elfogadod az ő nézőpontját, az ő szabad akarát. Dönts el, hogy alázatosabb leszel és nem akard a saját véleményedet mindenáron lenyomni a másik torkán.

A vallató kérdés helyett legyél kíváncsi felfedező, aki nem okoskodásból kérdez és nem azért, hogy megszthassa a véleményét. Hanem azért, mert érdeklí a másik és meg akarja őt ismerni.

Így a vallató hatalmi dráma helyett legyél inkább elfogadó szeretetben és így kérdezz és figyelj is a válaszra. A csendes figyelés hidd el, csodákat tud tenni.

Tehát csak akkor kérdezz, ha tényleg kíváncsi is vagy a válaszra. Különbönb inkább maradj csendben és figyelj a másokra.

Továbbá a véleményedet is csak akkor oszd meg a másikkal, ha érdeklí őt és megkérdezte tőled. Ne akard a torkán lenyomni saját nézőpontod. Ne akard ezzel erősíteni saját önbecsülésed és önbizalmad. Inkább használd erre az önismeret egyéb eszközeit.

Ha látod, hogy kérdésed hatására a másik ember bezárkózik, akár bocsánatot is kérhetsz tőle és biztosíthatod, hogy nem akartad őt megbántani. Ez segítheti a bizalom építést kettőtök között és aztán megbeszélhetitek higgadtan a helyzetet.

A vallató attitűdöt nem csak hatalmi dráma miatt tudjuk játszani, hanem védekezési mechanizmusként is bekapcsolhat.

## Ezt tedd, ha egy Megfélemlítő hatalmi drámázik veled

A megfélemlítő erősen félelmet generál. Olyan a kisugárzása, a szavai, a tettei, hogy már csak jelenlététől félelem generálódik benned és összehúzódsz.

Őket általában nagyon nehéz kezelni, nagyon sebzett a szívük. Így az általános megoldás, ha minél hamarabb ott hagyod, még mielőtt kárt tenne benned.

Ha valamiért mégis hatással kell rá lenned, akkor az a megoldás, hogy legyél hangosabb, egyenesedj ki, húzd ki magad és legyél nagyobb megfélemlítő mint őt. Ezzel ki tudod őt zökkenteni a hatalmi drámázásból.

Ahhoz, hogy egy ilyen szituációban stabil tudj lenni, a gyökércsakrád és a napfonatcsakrád erősítése szükséges. Továbbá a fizikai erősítés, izomépítés, sportok is segíthetnek, mert ezektől is erősebbnek érezheted magad. Fontos a földelés, az érzelmi kibillenthetetlenség és a magabiztosság is.

De ha elkezdesz félni, tűnj el a közeléből, mert a félelmeddel csak tovább erősíted őt.

## Ezt tedd, ha te vagy a megfélemlítő

Minél hamarabb lépj ki ebből az állapotból!

Vajon hatalmi drámából vagy védekezési mechanizmusból csinálod ezt?

Fontos lenne rendbe tenni magadban, hogy pontosan miért is szeretnéd, hogy mások féljenek tőled?

Miért érzed te magadat gyengének, ami miatt szükséged van erre?

Te mitől félsz? Mit akarsz ellensúlyozni a másik ember félelmével?

Ez mellett segíthet, ha agressziódat valami olyan dologgal vezeted le, ami kevésbé romboló másokra és önmagadra nézve. Esetleg járj valamilyen küzdősportra.

Mindenképpen segít még az is, ha mások helyett elkezded a benned lévő forrásból energiát nyerni. Így egy stabilabb állapotba tudsz kerülni, ahol már nincs arra szükség, hogy mások félelmeiből táplálkozz. Töltekezz többet, vonulj el egyedül, meditálj, kerülj közelebbi kapcsolatba magaddal.

## Így erősödhetsz meg érzelmileg

Ahhoz, hogy meg tudd tartani stabilitásodat és érzelmileg ne billenj ki egy hatalmi drámával teli szituációban, fejlesztened kell érzelmi intelligenciádat és meg kell erősödnöd érzelmileg.

Ráadásul mindezt nem úgy, hogy elrejtőzöl, páncél mögé bújsz, mert akkor csak zárkózottságodat erősíted. Épp ellenkezőleg, ki kell nyílnod és ha jön egy támadás, azt nyílt állapotodban kell tudnod lekezelned.

Ahhoz, hogy ezt meg tudd tenni, erősítened kell gyökér és napfonat csakrádat. Tehát stabilabbá, erősebbé, magabiztosabbá kell válnod.

Ilyen gyakorlat például ez:

Amikor érzed, hogy ott a gyomorgörccs a gyomrodban, benne vagy hatalmi drámában, teheted ezt:

Behunyod a szemed, veszel 3 mélyebb lélegzetet, miközben ellazulsz kicsit. Tudatosítsd, hogy azért csinálod ezt a gyakorlatot, hogy visszanyerd stabilitásodat és erődet.

Majd képzelj el, hogy a talpadból vastag, erős gyökerek indulnak el lefelé és összekapcsolódnak a Föld középpontjában lévő vasmag kristállyal. Ez a stabilitás és erő jelképe. Érezd, hogy ez a kapcsolat tölt, és stabilá tesz téged. Tudatosítsd, hogy ez a kapcsolat még sokáig megmarad és kibillenthetetlenné tesz téged.

Majd, ha nem vagy egyenes, egyenesedj ki húzd hátra vállaid, hogy gyomrod kitágulhasson. Vegyél ide egy jó nagy levegőt és lassan fújd ki. Érezd, ahogy gyomrodból

eltűnik minden feszültség és egyre erősebbé válsz. Fogadd be az erőt, ami a gyökereiden keresztül áramlik beléd.

Párszor eldöntheted azt is, hogy: "Úgy döntöttem, a szeretetet választom. Szeretek." Ez tovább erősít és emel téged.

Ezt csináld addig, amíg erőre kapsz, majd szépen gyere ki a gyakorlatból. Majd folytathatod tovább, amit addig csináltál.

Ezt a földelő és erősítő gyakorlatot érdemes naponta megcsinálni, hogy megerősítsd a folyamatosan fennálló kapcsolatodat a Földdel. Minél többször csinálsz, annál rövidebb ideig fog tartani, amíg eléred a kívánt állapotot. Ha elsőre nem sikerül, ne add fel, gyakorold.

Ha aztán nap közben valami olyan hatás ér, hogy kizökkensz, emlékezz, hogy ott ez a stabil kapcsolat benned, ami megtart és bármikor felújíthatod és megerősítheted ezt a kapcsolódást magadban.

Amikor már gyakorlott vagy, akár nyitott szemmel, a szituáció közben is elvégezheted ezt a gyakorlatot. Amíg viszont így nem megy, addig nyugodtan vonulj el, menj el a mosdóba, rakd rendbe magad és térj vissza az emberek közé, stabilan. Beszélgetés közben pedig végig figyeld belső világod és törekedj arra, hogy megmaradj ebben a stabil állapotban. Ahogy valami támadás ér, zökkentsd magad vissza a középpontodba.

Ezt tudod megtámogatni a fizikai világban a fenti gyakorlatokkal is.

## **A külvilág helyett töltdj inkább a benned lévő végtelen forrásból**

Fontos, hogy elkezdd önmagadból és a természetből venni az energiát. Ez hozzásegít ahhoz, hogy ne legyél fáradt, aminek köszönhetően nem lesz igényed arra, hogy másoktól vedd az energiát. Ez is stabilitást, erőt ad neked. Ráadásul jól érezheted magad a bőrödben.

Ezért fontos, hogy iktass be rendszeresen tudatos pihenő és feltöltő időket.

Ilyen töltődés lehet: séta a természetben, művészkedés, csendben lenni (fizikailag és mentálisan is), gondolat kiürítő meditáció, kertészkedés, feltöltő meditáció, amiben elképzeled, hogy tölt a Föld és a világűr.

Általánosságban az a leginkább feltöltő, ha egyedül vagy és valami mást csinálsz, mint ami megszokott vagy nem csinálsz semmit. Így mindenképpen fontos, hogy legyenek olyan időtöltéseid, ahol zavartalanul egyedül vagy.

Meglepő, de eleinte az egó nagyon nehezen engedi, hogy az ember pihenjen. Mert rá olyankor nincs szükség. Így könnyen elkezdhet hátráltatni téged a pihenésben. Például büntudatot kelt, unatkozás érzés lesz rajtad úrrá vagy egyszerűen nem tartod elég fontosnak a pihenést, feltöltődést. Eleinte a csend is nagyon nehezen megy. Lehet egyszerűen nem bírod ki csendben és muszáj, hogy szóljon a TV vagy zene.

Tehát szoktasd rá magad a pihenésre kicsi apró lépésekben.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy ez mennyire fontos! És bár lehet tudod is, de nem csinálod! Csináld!

Pihenj érzelmileg, fizikailag, mentálisan és szellemileg is rendszeresen. Ezáltal sokkal könnyebb lesz élni.

Amivel még tölteni tudod magad (és tölteni tudsz másokat is, önszántadból): Mondogasd gyakran "Szeretek".

Ha ott van melletted valaki, aki rosszul van, teljesen fáradt és hatalmi drámázik veled, de te nem akarsz lesüllyedni az ő szintjére, akkor felemelheted őt a te szintedre.

Ezt ezzel az egyszerű "Szeretek" mantrával el tudod érni. Viszont ez is a fenti technikákkal együtt fog igazán működni.

Használhatod ezt még olyan helyeken is, ahol sok ember van (tömegközlekedés, pláza, stb). Ha ezzel a hozzáállással, magas energiaszinttel mész ilyen helyekre, akkor ott sem fogsz annyira lefáradni és nem leszel az energiavámpírok áldozata.

## Hogyan lehet ez az egész még hatékonyabb?

Önismereted mélyítésével és gyakorlással ezt a tudást egyre jobban el tudod mélyíteni és csiszolni, önmagadra szabni.

Ami még nagyban támogatja ezt, az a további érzelmi intelligenciát, önbizalmat, önszeretetet, mentális önfegyelmet növelő technikák, illetve az asszertív kommunikáció elsajátítása.

Ez mellett a támogató közeg is nagy segítség. Olyan emberek, akik hisznek és bíznak benned, ezáltal melletted állnak és vissza zökkenetnek téged, ha épp elveszel a hatalmi drámák tengerében.

Egyszerűen szükséged van egy világító toronyra ahhoz, hogy tájékozódni tudj belső világodban. Ez nem megy egyedül.

A támogató közeg és a segítő jelenléte azért is annyira fontos, mert vannak olyan helyzetek, amiket bizony nem tudunk tisztán látni egyedül.

Ilyenkor soha nem a módszer rossz, és soha nem te, csak védekezési mechanizmusaid egyszerűen úgy vannak kalibrálva, hogy bizonyos lényeges információkat elrejtnek önmagad előtt. Ilyenkor a változáshoz kikerülhetetlen egy olyan objektív ember jelenléte, aki rávilágít ezekre az információkra. Persze mindezt hatalmi dráma és vallató, támadó kérdések nélkül, szeretettel és biztonságos környezetben. Így megadva neked azt a lehetőséget, hogy bátran és őszintén önmagad lehess és feltárd a mély lelkedben lévő titkokat.

Ezekkel egyre támogatóbb, egyenrangúbb, együttműködőbb, boldogabb, szeretettel telibb kapcsolatokat tudsz kialakítani.

Tehát van még tovább?

Igen, mindig van tovább...

Hajrá, ültess át te is ezeket a gyakorlatba és Alkosd meg Önmagad.



Hálás szeretettel:

**Hjabács Klára**

*A gyakorlatba ültetett önismeret szakértője*