



---

## *Hol és hogyan harcolsz önmagaddal?*

---

**Önmagam szeretete gyakran egyáltalán nem látványos románcként kezdődik, hanem azzal, hogy elfogadom magamban mindazt, amit csúnyának, gyengeségnek vagy rossznak találok.**

Az, hogy valamit elfogadsz magadban, nem jelenti azt, hogy nagyszerűnek találsz. Azt jelenti, hogy békésen szemléled. Elismered a jelenlétét. Ha kész vagy magad elfogadni úgy, ahogyan vagy, képes leszel önmagadat jobban megismerni. Nem azt, amilyen lenni szeretnél, nem azt, amilyennek mások szeretnék, hogy legyél. Hanem azt, aki vagy.

Ha bizonyos dolgokat elutasítunk magunkban, azzal saját magunkat gyengítjük. Nem lelünk nyugalmat. Ezen felül a külvilágban olyan helyzeteket kreálunk, ami visszatükrözi nekünk önmagunk elutasítását.

### **Jellemzően három szinten harcolunk magunkkal. Harcolunk**

- ☹ a testünk ellen,
- ☹ a gondolataink ellen,
- ☹ az érzéseink ellen.

És valami mindig van, ami ellen harcolhatunk, hiszen nem vagyunk tökéletesek.

A megbékélés irányába az első lépés, hogy őszintén elismered, hol és hogyan harcolsz önmagaddal. Felteszek neked néhány kérdést, amik arra hívnak, hogy gyere a nyomára, hogyan háborúzol önmagaddal. Semmit nem kell megszépítened. Semmit nem kell megváltoztatnod, egyszerűen csak láss rá!

## Önfeltáró kérdések: Hol és hogyan harcolsz önmagaddal?

### **A test**

Gondold végig, melyik testrészgeddel van problémád! Mit esik nehezedre elfogadnod? Talán görbe az orrod, vagy nagy a hasad? Kicsi/nagy/lapos/lógó a melled? Mi az, amit nem fogadsz el a testeden?

**A személyiséged:** Milyen személyiségvonalásaidat és tulajdonságaidat utasítod el?

Vannak olyan események a **múltadban**, amiket nem tudsz megbocsátani? Pontosan mivel vádolod magadat?

És a **jelened**? Vannak olyan helyzetek, amikben megveted és lekicsinyled magadat?

**Milyen módon harcolsz önmagaddal?** Milyen érzés, amikor nem szereted magadat? Mit teszel ilyenkor?

**Hogyan bántod magadat mentálisan?** Mik azok a gondolatok, amiket gyakran ismételsz, és pontosan tudod, hogy nem tesznek jót neked?

**Fizikailag is bántod magadat? Ha igen, hogyan?**

**Hogyan szabotálod a boldogságodat?**

Olvasd most át a válaszaidat figyelmesen, nyugodtan! Milyen érzés, ha őszintén elismered az önmagaddal vívott harcodat?

Amikor tréningrésztvevőkkel vagy a klienseimmel végeztetem ezt a gyakorlatot, a legkülönbözőbb reakciókat figyelem meg náluk. Néhányan mélyen megérintődnek, mások szomorúak lesznek. Megint mások megkönnyebbülnek a beismeréstől. Örülnek, hogy végre jobban értik, miért feszülnek be adott helyzetekben, vagy viselkednek destruktív módon.

Lehet, hogy most ezt kérdezed magadtól: „Mi értelme annak, hogy ilyen pontosan megvizsgáljam, hogyan utasítom el magamat? Attól csak még jobban fáj.” Megértem ezt. Amikor először vizsgálod magadat ilyen alaposan, valószínűleg még nem tudod elképzelni, hogy ez az elsősre kényelmetlen önfeltárás gyógyító és felszabadító lesz. Először fel kell nyitni a régi sebet, hogy a genny tisztuljon, csak utána lehet kitisztítani és gyógyítani.

Észre fogod venni, hogy minél közelebb kerülsz önmagadhoz, annál inkább kilazulnak az általad felsorolt küzdési pontok. Problémáink hosszabb ideje tartó távolmaradását gyakran csak hónapokkal később és véletlenül vesszük észre. Ezért arra hívlak, hogy újra és újra tedd fel magadnak ezeket a kérdéseket, hogy tudatosan érzékeld a fejlődésedet.