

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΙΩΣΑ ΣΑΝ ΠΑΙΔΙ

(ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ Ή ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ)

(Δεν είναι ανάγκη να γράψετε ολόκληρες περιγραφές αλλά απλώς μερικές λέξεις που αντιπροσωπεύουν το γεγονός ή κατάσταση.)

1. **ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) ΛΥΠΗ, ΠΟΝΟΣ , ΑΔΙΚΙΑ, ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΠΡΟΔΟΣΙΑ ΟΤΑΝ/ΕΠΕΙΔΗ**

2. **ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ, ΜΟΝΟΣ (Η) ΟΤΑΝ/ΕΠΕΙΔΗ**

3. **ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) ΦΟΒΟ, ΑΓΧΟΣ, ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ**

4.) **ΕΝΙΩΣΑ ΘΥΜΟ ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ**

5. **ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) ΖΗΛΙΑ (Η) ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ**

βλέπε πίσω

6. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) ΑΠΟΡΡΙΨΗ, ΜΕΙΟΝΕΚΤΙΚΑ, ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ (Η) ΟΤΑΝ/ ΕΠΕΙΔΗ...

7. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) (Η ΜΕ ΚΑΝΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΘΩ) **ΕΝΟΧΗ, ΝΤΡΟΠΗ, ΤΥΨΕΙΣ, ΑΥΤΟΑΠΟΡΡΙΨΗ** (Η) ΟΤΑΝ /ΓΙΑ/ ΕΠΕΙΔΗ...

8. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ ...

9. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΤΥΧΕΡΟΣ** (Η) ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ ...

10. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ** (Η) ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ ...

11. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΑΓΑΠΗ** ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ ...

12. ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΕΥΤΥΧΙΑ** ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ ...

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ

Εμπειρία	Ηλικία	ένταση 0-10	14 μέρες	1 μήνα	2 μήνες	3 μήνες	6 μήνες

Αλήθειες που θέλω να δυναμώσω

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όταν οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι θείοι, οι παππούδες και άλλοι μας κριτικάρουν, μας απορρίπτουν, μας κακοποιούν, μας αγνοούν, μας εγκαταλείπουν ή απλά δεν μας δίνουν την αγάπη και την προσοχή που χρειαζόμαστε, ή ακόμη κι όταν είναι άρρωστοι ή πεθαίνουν, το παιδικό «λογικό» συμπέρασμα είναι:

1. Αυτό είναι που μου αξίζει.
2. Είναι δικό μου λάθος.
3. Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν μαζί μου, είναι δικό μου λάθος.
4. Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν μαζί μου, κινδυνεύω.
5. Είμαι λάθος.
6. Αν κάποιος με αφήσει, είναι επειδή εγώ φταίω.
7. Αυτό είναι ό,τι μπορώ να προσδοκώ από τη ζωή μου.
8. Όταν οι άλλοι είναι άρρωστοι, εγώ φταίω.
9. Δεν είμαι αξιαγάπητος/η όπως είμαι.
10. Πρέπει να είμαι σαν τους άλλους για να είμαι αξιαγάπητος/η.
11. Πρέπει να έχω την αγάπη και την αποδοχή των άλλων για να είμαι ασφαλής.
12. Δεν είμαι καλός άνθρωπος.
13. Δεν αξίζω και δεν θα έχω αγάπη στη ζωή μου.
14. Οι άνθρωποι που με αγαπούν θα με πληγώσουν.
15. Οι άνθρωποι που αγαπώ θα με εγκαταλείψουν.
16. Είμαι πιο ασφαλής, όταν δεν ανοίγομαι στους άλλους.
17. Είμαι πιο ασφαλής, όταν δεν λέω την αλήθεια.
18. Είμαι πιο ασφαλής, όταν κρύβω τα πραγματικά μου συναισθήματα από τους άλλους.
19. Δεν αξίζω να είμαι ευτυχισμένος/η.
20. Είμαι υπεύθυνος για ό,τι αισθάνονται οι άλλοι.
21. Οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για ό,τι αισθάνομαι.
22. Πρέπει να _____ για να με αποδέχονται και να με αγαπούν οι άλλοι.
23. Πρέπει να είμαι καλύτερος/η από τους άλλους για να αξίζω την αγάπη και το σεβασμό.
24. Δεν ξέρω τι να κάνω με τη ζωή μου. Χρειάζομαι να μου πουν οι άλλοι τι να κάνω.
25. Δεν είμαι ασφαλής σ' αυτόν τον κόσμο. Κινδυνεύω από τους ανθρώπους.
26. Δεν είμαι ικανός/η να επιβιώσω μόνος μου. Χρειάζομαι άλλους να με στηρίζουν και να με φροντίζουν.
27. Είμαι βρώμικος/η και αδιάντροπος/η επειδή έχω σεξουαλικές επιθυμίες.
28. Το σεξ είναι αμαρτία.
29. Πρέπει να κάνω αυτό που θέλουν οι γονείς μου και οι άλλοι για να είμαι καλός άνθρωπος και για να με αποδέχονται και να με αγαπούν.
30. Δεν είμαι ικανός/η και ποτέ δεν θα πετύχω.
31. Πρέπει να είμαι όμορφος/η και ελκυστικός/η στο αντίθετο φύλο για να αξίζω.
32. Δεν μπορώ να εμπιστευτώ το/τη σύντροφό μου – θα χάσει τελικά το ενδιαφέρον του/της για μένα και θα βρει κάποιον άλλην/άλλον.
33. Ο Θεός δεν με αγαπάει εκτός κι αν είμαι τέλειος.
34. Είμαι ασφαλής μόνο αν έχω πολλά χρήματα.
35. Οι άνθρωποι θέλουν να καταπιέσουν την ελευθερία μου. Πρέπει να αγωνιστώ για να την προστατεύσω.
36. Σαν γυναίκα χρειάζεται να είμαι ίση με τους άνδρες.
37. Σαν γυναίκα χρειάζομαι τον άνδρα μου να είναι δυνατότερος και ικανότερος από μένα.
38. Σαν άνδρας πρέπει να είμαι ικανότερος και πιο επιτυχημένος από τη γυναίκα μου και από όλες τις γυναίκες.
39. Η αξία μου εξαρτάται από τη γνώμη των άλλων για μένα, από το τι λένε για μένα και από το πώς μου συμπεριφέρονται.
Και πολλά, πολλά, πολλά άλλα.

ΓΕΓΟΝΟΣ – ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΤΕ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΟΤΕ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

1. ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ

2. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΤΟΤΕ:

3. ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ, ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΑΝ ΤΟΤΕ:

4. ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΣ; ΣΚΕΨΟΥ ΤΙΣ ΔΥΣΑΡΕΣΤΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ – ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΝ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΗΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

5. ΤΙ ΘΕΤΙΚΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ;

6. ΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ – ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΝ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ;

7. ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ, ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΩ ΑΠΟ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ.

7. ΦΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΤ (από πίσω)

Ευαισθησίες από τα οποία θέλω να απελευθερωθώ

Σε σχέση με:

1. Μια ευαισθησία από την οποία θα ήθελα να απελευθερωθώ (επειδή νιώθω λύπη, πόνος, Φόβος, θυμός, ζήλια κτλ) είναι _____

Εμπειρίες του παρελθόντος που μπορεί να έχουν συντελέσει να δημιουργήσουν την ευαισθησία αυτή είναι:

Εμπειρία

Συναισθήματα

A.

B.

Γ.

Θετικές Φρασεις

2. Άλλη μια ευαισθησία από την οποία θα ήθελα να απελευθερωθώ (επειδή νιώθω λύπη, πόνος, Φόβος, θυμός, ζήλια κτλ) είναι _____

Εμπειρίες του παρελθόντος που μπορεί να έχουν συντελέσει να δημιουργήσουν την ευαισθησία αυτή είναι:

Εμπειρία

Συναισθήματα

A.

B.

Γ.

Θετικές Φρασεις

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΟΠΟΥ ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ ΟΜΟΙΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

1. Αξίζω και πάντα άξιζα την αποδοχή, το σεβασμό και την αγάπη, ακόμη κι όταν οι άλλοι δεν μπορούσαν να αναγνωρίσουν την έμφυτη ομορφιά και καλοσύνη μου.
2. Όταν οι άλλοι δεν μπορούσαν να μου δείξουν την αγάπη και το σεβασμό, που αξίζω και πάντα άξιζα, είναι απλά επειδή εκείνοι υπέφεραν και ήταν δυστυχημένοι εκείνες τις στιγμές.
3. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, επιθετικός, με κατηγορεί ή ακόμη και με πληγώνει, είναι επειδή αυτός φοβάται και υποφέρει μέσα του.
4. Όλοι – ακόμη και οι ενήλικες των παιδικών μας χρόνων – έκαναν το καλύτερο που μπορούσαν κάθε στιγμή, με την αναπηρία των δικών τους παιδικών εμπειριών που είχαν σαν αποτέλεσμα φόβους, προγραμματισμούς, πόνο, θυμό και ενοχή.
5. Η αξία μου είναι αμετάβλητο γεγονός που δεν μπορεί ποτέ να αυξηθεί ή να μειωθεί από τα λόγια, τις πράξεις ή τα προβλήματα των άλλων.
6. Στην πραγματικότητα ήμουν πάντοτε ασφαλής σε κάθε περίπτωση – η απόδειξη είναι ότι βρίσκομαι εδώ σήμερα.
7. Σαν ψυχή, πριν από την ενσάρκωση, είχα επιλέξει όλα τα γεγονότα της παιδικής ηλικίας μου, επειδή για κάποιο λόγο (ίσως μια μέρα τον καταλάβω) μου προσφέρουν το τέλειο ερέθισμα για τα μαθήματα και την εξέλιξη που έχω επιλέξει γι' αυτήν τη ζωή.
8. Οτιδήποτε μπορεί να έχουν κάνει οι άνθρωποι, που με πλήγωσε, ήταν πάντοτε λόγω της άγνοιας τους για τη δική τους και τη δική μου αληθινή φύση.
9. Είμαι μια έκφραση της θεϊκής συνειδητότητας και αυτό το σώμα και ο νους είναι τα προσωρινά οχήματα έκφρασής μου στη γη. Η αξία μου και η ασφάλειά μου δεν εξαρτώνται με κανένα τρόπο από αυτά τα προσωρινά οχήματα έκφρασης.
10. Όλοι οι ενήλικες της παιδικής μου ηλικίας, ακόμη κι εκείνοι που έπαιξαν το ρόλο των γονιών μου (βιολογικών ή όχι), είναι απλά αδελφές ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης, με τις οποίες έχουμε συμφωνήσει να παίξουμε αυτούς τους ρόλους βάσει ενός πνευματικού συμβολαίου.
11. Αυτές οι ψυχές που έχω επιλέξει δεν είναι καθόλου τέλειες και βρίσκονται επίσης σε διαδικασία μάθησης. Μαθαίνουμε μαζί εδώ στον υλικό κόσμο. Δεν μπορώ να περιμένω από αυτές να είναι καλύτερες από όσο τους επιτρέπουν οι προγραμματισμοί τους.
12. Οφείλω αγάπη, φροντίδα και σεβασμό στους γονείς μου, αλλά δεν θα ζήσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις δικές τους πεποιθήσεις, όταν αυτές συγκρούονται με τις βαθύτερες αξίες μου. Τους σέβομαι και τους αγαπώ, αλλά ζω τη ζωή μου σύμφωνα με τις δικές μου αξίες.
13. Δεν ήμουν ποτέ υπεύθυνος για την πραγματικότητα των άλλων. Ο καθένας δημιουργεί τη δική του πραγματικότητα.
14. Παρόμοια, οι άλλοι δεν ήταν ποτέ υπεύθυνοι για τη δική μου πραγματικότητα.
15. Είμαι ασφαλής σε κάθε περίπτωση και πάντοτε ήμουν ασφαλής στο παρελθόν, ακόμη κι όταν φοβόμουν.
16. Αξίζω την αγάπη και την αποδοχή, ακόμη κι όταν κάνω λάθη, τα οποία είναι μέρος της εξελικτικής μου πορείας.
17. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό, ακόμη κι όταν δεν κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι. (Φυσικά χρειάζεται να τους αγαπώ κι εγώ, όταν εκείνοι δεν κάνουν αυτό που θέλω εγώ.)
18. Είμαι ασφαλής μέσα στην αγάπη. Η αγάπη είναι η μεγαλύτερη ισχύς μου.
19. Αξίζω και πάντοτε άξιζα να με αγαπούν χωρίς όρους, ανεξάρτητα από την ικανότητα των άλλων να μ' αγαπούν.
20. Είμαι και πάντοτε ήμουν ασφαλής και αξιαγάπητος/η, ακόμη κι όταν ήμουν διαφορετικός/η από τους άλλους ή δεν μπορούσα να ανταποκριθώ στις ανάγκες ή τις απαιτήσεις τους.
21. Είμαι και πάντοτε ήμουν ασφαλής και αξιαγάπητος/η, ακόμη κι όταν οι άλλοι ήταν άρρωστοι, δυστυχημένοι, υπέφεραν, έκριναν, κακοποιούσαν, απέρριπταν, κατηγορούσαν, απειλούσαν, θύμωναν και μισούσαν.
22. Είμαστε όλοι θεϊκά μοναδικοί και δεν υπήρξε ποτέ, ούτε και τώρα υπάρχει, κανένας λόγος να συγκρίνω τον εαυτό μου με οποιαδήποτε άλλη αδελφή ψυχή στη διαδικασία της εξέλιξης.
23. Ήταν και είναι πάντοτε απόλυτα φυσικό και αγνό να βιώνω και να εκφράζω τη δοσμένη από το Θεό σεξουαλικότητά μου.
24. Ανεξάρτητα από την ικανότητα των άλλων να αντιληφθούν την εξυπνάδα και την ικανότητά μου, είμαι σαν όλες τις άλλες ψυχές απόλυτα ικανός να δημιουργήσω τη ζωή που με ικανοποιεί.
25. Ανεξάρτητα από τη σύγχυση της κοινωνίας και ίσως και του κλήρου πάνω σ' αυτό το σημείο, ο Θεός πάντοτε αγαπούσε εμένα (και όλους τους άλλους) όπως ήμουν κάθε στιγμή στο παρελθόν – ό,τι κι αν έκανα ή δεν έκανα. Και ακόμη μ' αγαπάει ακριβώς όπως είμαι σήμερα.
26. Παρόλο που μπορεί να έχω μάθει στο παρελθόν να ταυτίζω τα χρήματα με την ασφάλεια και την αξία, ήμουν πάντοτε και είμαι και σήμερα ασφαλής και αξίζω, ανεξάρτητα από την οικονομική μου κατάσταση.
27. Δεν είμαι πια παιδί. Είμαι ενήλικας και μπορώ να δημιουργήσω την πραγματικότητα που επιλέγω.
28. Τα γεγονότα του παρελθόντος δεν υπάρχουν. Δεν έχουν δύναμη πάνω μου πια, εκτός από τη δύναμη που εγώ τους δίνω. Επιλέγω να αποδέχομαι οτιδήποτε συνέβη, να αγαπώ τον εαυτό μου, να αγαπώ τους άλλους και να αφήνω «αυτό που έτσι κι αλλιώς δεν υπάρχει».
29. Είμαι και πάντοτε ήμουν ελεύθερος/η. Σε στιγμές που ένιωσα καταπιεσμένος, η αλήθεια ήταν και είναι ότι αντάλλαξα την ελευθερία μου για ασφάλεια, αποδοχή ή αγάπη. Ήταν μια ελεύθερη επιλογή. Αν τώρα επιθυμώ να κάνω διαφορετικές επιλογές, είμαι ελεύθερος/η να τις κάνω.