

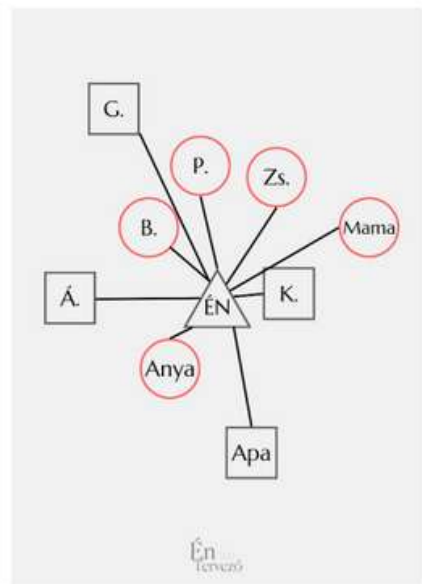
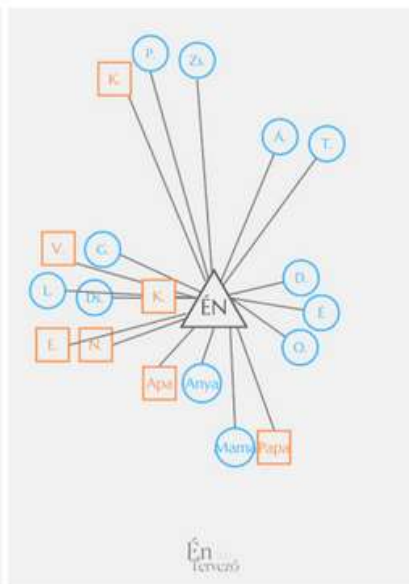
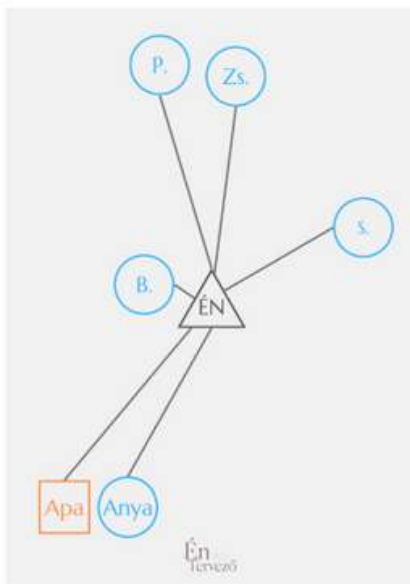
Szociális atom

A szociális atom felrajzolásához legjobb, ha több színű íróeszközt használsz. A lap közepére rajzolj egy ábrát, lehet ez kör, szív, csillag, háromszög vagy csak egy kis pont.

Ez leszel te, a lap pedig a szimbolikus környezetteddel egyenlő. Most pedig gondold végig, ki is lesz ebben a környezetben benne?

Tegyél föl a lapra minden számodra fontos személyt, de feltehetsz dolgokat is, amik számodra fontosak, esetleg intézményeket (pl. iskola, munkahely, közösségek).

Feltüntethetsz olyan személyeket is, akik már nincsenek köztünk, de fontos szerepet játszanak az életedben. Jelöld őket egy-egy másik ábrával, úgy, hogy később is beazonosítható legyen, legjobb, ha a közepére a nevüket, monogramjukat feltünteted



Amit gondolj át, mielőtt elkezded rajzolni

FONTOSSÁG

Mielőtt nekikezdenél, tisztázd önmagaddal a fontosság jelentését. Gyakran csak azokat a személyeket tüntetjük fel, akiket szeretünk, vagy kedvelünk, azonban ez torzított kép lenne. Ide tartozhat egy főnök, akit nem kedvelünk, van, akinek például a szülei is ebbe a kategóriába esnek. Lehet, hogy felkerülnek majd olyan személyek is, akiket még gondolatban sem szeretnél felidézni, de így kaphatsz csak teljes képet.

TÁVOLSÁG

Figyelj az ábrák egymástól való távolságára is, nem csak saját magunktól, hanem egymástól is. Például lehet, hogy a szüleid hozzád összességében közel állnak, de ők ketten egymástól távolabb vannak. Lehet, hogy vannak olyan barátaid, akik egymást nem is ismerik. Szánj erre időt, bármennyire körülményesnek is tűnik, hiszen ez Rólad szól, és sokat tanulhatsz belőle.

Miután a feladat végére értünk, tegyünk pár önreflexiót az alábbi kérdések mentén:

1. Milyen ránézni erre a szociális hálóra? Elégedett vagy a látott képpel? Esetleg csalódott? Ért valami meglepetés? Lehet, hogy sokan vannak rajta, te mégis gyakran érzed magányosnak magad, de az is lehet, hogy kevesen vannak rajta de mégis nagy a távolság. Az is lehet, hogy annyi ember van hozzád nagyon közel, hogy szinte fojtogató ránézni. De lehet, hogy ez a közelség épp nyugalommal tölt el.
2. Gondold végig, ki az, aki jelenleg rossz helyen van, mi az, amin változtatnál?
3. Nézz végig egyesével a személyeken és fogalmazd meg egy mondatot: mit üzenne neked az illető?
4. Fogalmazd meg, mitől váltak épp ők fontossá a számodra? Hogyan lehet bekerülni a Te szociális hálódba?

A feladat itt nem ért véget

Vidd magaddal a képet a hét folyamán gondolatban, és figyeld meg, hogy eszedbe jut-e bárki, aki lemaradt?

Ha igen, vajon mi miatt történhetett ez?

Gondolj azokra a személyekre is a hét folyamán, akikkel kapcsolatosan megfogalmaztad, hogy jó lenne, ha máshol lennének az ábrán.

A hét végén pedig a megfigyeléseit után rögzítsd: milyen lépéseket tehetsz annak érdekében, hogy ez az atom a vágyott formát vegye fel?

Írd ezt le, hogy mindig meglegyen.



Íme kifejtve a tíz tényező.

**Ahogy olvasod a leírásokat mindkét irányban gondolkodj:
te megadod-e és érzed-e, hogy megkapod másoktól.**

**Az ÉnTervezőben pedig az utóbbit jelöld be,
általánosságban nézve a kapcsolataidat.**

Önzetlenség

Másokat a saját érdekeink elé helyezünk, és segítünk nekik anélkül, hogy elvárnánk a viszonzást. Az önzetlenség segít a kölcsönös támogatásban és a kapcsolatban való növekedésben, mivel megmutatja, hogy valóban törődünk a másik személlyel.

Tisztelet

A tisztelet a másik személy méltóságának és értékrendjének elismerését jelenti. Fontos, hogy tiszteletben tartsuk egymás gondolatait, érzéseit és határait. A tisztelet segít az egészséges kommunikációban és konfliktuskezelésben.

Bizalom

A bizalom az egyik legfontosabb alapkőve a kapcsolatoknak. A bizalom megteremtése időbe telik, és folyamatosan építeni kell. A bizalom megerősíti a kapcsolat stabilitását, segít az őszinte kommunikációban, és lehetővé teszi, hogy sérülékenységet vállaljunk a másik ember előtt.

Elkötelezettség

Az elkötelezettség azt mutatja, hogy hosszú távra tervezünk egy kapcsolatban, és készek vagyunk befektetni az időt és az erőfeszítést annak fenntartásába. Az elkötelezettség biztonságot és stabilitást nyújt a partnernek, és segít áthidalni a nehézségeket és kihívásokat.

Elfogadás

Az elfogadás azt jelenti, hogy a másik személyt olyannak szeretjük és elfogadjuk, amilyen valójában. Nem próbáljuk megváltoztatni vagy irányítani, hanem megbecsüljük és elfogadjuk őt egyedi tulajdonságaival együtt. Az elfogadás segít a kölcsönös támogatásban és az egymás mellett való kitartásban.

Megbocsátás

A megbocsátás képessége lehetővé teszi, hogy elengedjük a múltbeli sérelmeket és megbékéljünk. A megbocsátás lehetőséget ad a második esélyre és segít megerősíteni a kapcsolatot. Az egészséges kapcsolatokban a megbocsátás gyógyító és felszabadító hatású, amihez viszont mindkét fél energiabefektetésére szükség van.

Empátia

Az empátia azt jelenti, hogy képesek vagyunk belehelyezni magunkat a másik érzelmi világába, átélni és megérteni a másik érzéseit. Az empátia segít abban, hogy mélyebb szinten megértsük és érzékeljük a másik ember szükségleteit és érzéseit. Az empátiával teli kapcsolatokban a kommunikáció is hatékonyabb.

Türelem

A türelem képessége segít abban, hogy megőrizzük a nyugalmat még a nehéz helyzetekben és időkben is, valamint hogy megértsük és elfogadjuk, hogy mindenkinek szüksége van időre és térre. Az elfogadó és türelmes hozzáállás erősíti a kapcsolatokat és segít kezelni a kihívásokat.

Békesség

A békesség fontos, mert segít megőrizni a kapcsolat stabilitását és tartósságát. Ha a konfliktusok vagy feszültségek gyakoriak és uralják a kapcsolatot, az kihat a kapcsolat fejlődésére és növekedésére. A békesség teremtése és fenntartása segít a kölcsönös megértés és kompromisszumok kialakításában, és elősegíti a harmonikus együttműködést.

Őszinteség

Az őszinteség alapvető fontosságú a bizalom és a kölcsönös tisztelet építéséhez. Az őszinteség azt jelenti, hogy nyitottan és őszintén beszélünk érzéseinkről, gondolatainkról és szükségleteinkről. Az őszinte kommunikáció segít megoldani a problémákat, és mélyebb kapcsolatot teremtet.



Az árnyék felismerése önmagunkban rendkívül nehéz, ezért ritkán történik meg - azonban nagyon jók vagyunk abban, hogy másokban nem kíváncsi árnyékjellemzőket észleljünk. Amikor másokban látjuk azt, amit önmagunkban nem akarunk elismerni, azt Jung "projekciónak" nevezi. Bár tudatos elménk elkerüli saját hibáinkat, mélyebb szinten mégis foglalkozni akar velük, ezért mások hibáit nagyítjuk fel, azok váltanak ki belőlünk hevesebb érzelmeket.

AMIKOR UTÁLSZ VALAKIT, UTÁLSZ BENNE VALAMIT AMI A TE SZEMÉLYISÉGED RÉSZÉ. HISZEN AMI NEM HOZZÁNK TARTOZIK, AZ NEM TUD ZAVARNI BENNÜNKET.

/Herman Hesse

A következő önreflektív kérdések segíthetnek közelebb kerülni az árnyékrészedhez. Ezekkel a kérdésekkel kapcsolatosan, illetve összességében az árnyékmunkával kapcsolatosan fontos tudnod, hogy természetes, ha úgy érzed nehéz és nincs kedved/erőd hozzá. Gondolj csak bele, nem véletlenül vannak ezek a tulajdonságaid árnyékban, és az elméd természetes módon igyekszik fenntartani ezt az állapotot, hiszen ezt tartja biztonságosnak. Ezért bármilyen ellenállást tapasztalsz a gyakorlás közben, végy néhány mély levegőt és gondolj arra, hogy ez teljesen természetes.

1. Mi az, amitől a leginkább félsz, hogy kiderül rólad mások számára? Mit jelent ez a dolog a számodra? Mik a félelmeid ezzel kapcsolatosan?
2. Mik azok a dolgok, amik miatt szégyenkezel, szégyent érzel ha csak rá gondolsz? Miért?
3. Mik azok a helyzetek amik kifejezetten triggerelnek téged? Írd le őket részletesen és írd le azt is, honnan ismerősek azok az érzések, amiket ott érzel?
4. Mik azok a dolgok, amik miatt leginkább dühös szoktál lenni másokra? Mit mond ez el rólad?

Sok sikert a gyakorláshoz!