

2.rész

Belső iránytű

munkafüzet

Korai családi
mintáim és
életkezdésem
lenyomatai

vissza,
HOZZÁM



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Az általad megismert női és férfi mintázatok, az anyai-apai „örökség” mélyen él benned – hat arra, ahogyan szeretsz, ahogyan bízol, ahogyan választasz. Most finoman ránézhetsz arra, mit hozol magaddal a felmenőidtől – és ezek közül mire mondasz ma igent.

NŐI SORSVONALAM

- ☐ Milyen női sorsok állnak mögöttem – az édesanyámé, a nagymamáimé, a dédanyáimé?
- ☐ Milyen üzenetet adtak át számomra, és milyen mintázatokat tanítottak nekem már a megszületésem pillanatától?

Mit közvetít számomra a sorsuk arról, hogy:

- ☐ Mi szerezhethet örömet, és átélhető-e számomra az öröm?
- ☐ Szabad-e vágyakoznom, és beteljesíthetők-e a vágyaim?
- ☐ Lehet-e álmodoznom, és megvalósulnak-e az álmaim?
- ☐ Mit jelent számomra továbbadni az életet? – Milyen érzésekkel, nehézségekkel, illetve milyen könnyedséggel, gyönyörűséggel jár vagy járhat együtt a szülővé válás?
- ☐ Milyen erőt, milyen értékeket és a szabadság milyen mértékét képviselik előttem a családom női tagjainak történetei?

*Most megérzem ennek a hatását és erejét a döntéseimre,
a párválasztásomra, valamint a párkapcsolatomra nézve.*



APAI MINTÁZATOM

- ☐ Jelen volt az édesapám az életemben, vagy távolságot tartott?
- ☐ Felelősséget vállalt értem, a családjáért?
- ☐ Érzelmes volt, megmutatta a gyengeségeit?
- ☐ Lehetett hozzá kapcsolódni – meghallgatta az érzéseimet?
- ☐ Hercegnő voltam számára – elbűvölőnek tükröződtem a szemében?

Ha nincsenek ilyen emlékeim, akkor most is megteremthetem magamnak őket – hagyom, hogy a képzeletem megalkossa ezeket a kijavító élményeket.

- ☐ Hogyan él most bennem az apai mintázatom?

Miként hat a párválasztásomra: magamra számítok, vagy ráhagyatkozom a férfira; felfüggesztem az önállóságomat, vagy egyenrangúan vagyok jelen a kapcsolatomban; kiszolgálók olyan valós vagy vélt elvárásokat, amelyek nem szolgálják a fejlődésemet?



OLDÓ MONDATOK

A szeretet van – nem kell mindig tennem érte.
Közelségben lenni – biztonságot jelent a számomra.
Jó érzés megpihenni a másik ölelésében.
Most már én választok – én határozom meg a kapcsolataimat.

