

## TRI – STOPENJSKA SAMOANALIZA IN ORODJE ZA ANALIZO DRUGIH

To je orodje, ki nam omogoča poglobljeno osebnostno analizo, hkrati pa nam omogoči, da sebe in druge analiziramo na podlagi prave resnice in ne na podlagi svojega razumskega ega. Kaj to pomeni? Kadar imamo na primer ščit, smo pretirano razumski, bežimo od lastnih čustev, se bojimo svoje šibkosti ali karkšnih koli drugih omejitev se lahko zgodi, da nam bo um pravi vzrok opredelil popolnoma drugače, kot pa je dejansko v resnici. Pa pogledjmo skozi primer:

✚ Imamo primer Petre, ki se kot mlado dekle sooča s pogostimi težavami v partnerski vezi. Pogosto čuti premalo ljubezni s strani partnerja, prav tako pa se velikokrat zraven njega ne izrazi, kot bi si želela. V tem delu imamo dve točki:



Razumski problem: partner mi ne da dovolj ljubezni, ne dopušča mi svojega mnenja, je čustveno odosten. Hrepenjenje po njegovih potrditvah, obsojanje in občutki krivde.



Problem na podlagi globlje analize: notranja praznina Petre in partner kot logična posledica te praznine, njen strah pred izražanjem sebe, ki izvira že iz njenega otroštva, oklepanje partnerja, kar je lahko posledica pomankjanja ljubezni v otroštvu s strani njenega očeta.

V nadaljevanju imate priložen obrazec za samoanalizo, ki je razdeljen na tri stopnje. Obrazec je oblikovan glede na posledico, nato vas pelje skozi osebnostno analizo, kamor uvrščamo tudi potencialne vzroke za probleme s katerimi se soočamo. V tretji stopnji lahko na podlagi osebnostnih lastnosti analiziramo tudi globlje izvorno jedro, kamor pa uvrščamo tisti del našega primarnega okolja, kjer so se določene osebnostne lastnosti sploh oblikovale in s strani katerih oseb. Vse zapišete na način točno tako kot vidite. Naš pogled na problem, naše osebnostne lastnosti in posledično izvorna jedra bodo pogojeni z našo stopnjo in sposobnostjo ozaveščanja. Na stopnjo ozaveščanja vplivajo 3 ključne točke:

- ✚ ego in pretiran ponos,
- ✚ bežanje od primarnega okolja, čustev in nepriznavanje omejitev,
- ✚ igra žrtve in cona udobja.

## VAJE ZA SAMOANALIZO

### PROBLEM

Spodaj zapišite vse probleme, s katerimi se soočate v življenju, ki vas ovirajo na vaši poti in ki bi jih želeli odpraviti (sem spadajo vse fizične težave, duševne težave, težave v odnosih, timskem delu, splošne osebnostne omejitve, ponavljajoče se negativne lekcije in druge težave)

Fizične, duševne težave (na primer občutek tesnobe, depresija, kronični glavoboli, pogosta vnetja sinusov, nepojasnjena napetost in bolečine v hrbtu ...).

Težave v odnosih, intrakciji, timskem delu, partnerski vezi (na primer: pogosto se podredim, čutim negotovost, želim nadvladati, pogosto aktiviram ščit, hrepenim po vidnosti ...).

Splošne osebnostne omejitve in lekcije (pritiskanje na sebe, padci, nenehno dokazovanje ...).

### **KAJ JE OZAVEŠČANJE IN OD ČESA JE ODVISNA MOJA STOPNJA OZAVEŠČANJA?**

Lahko rečemo, da je ozaveščanje sposobnost vsakega posameznika, da določene dogodke, lekcije, osebnostne lastnosti in na splošno življenjsko zgodbo poveže v eno celoto. Ozaveščanje je orodje naše osebnosti, ki nam lahko omogoči, da predelamo določene negativne lekcije, se premaknemo v življenju naprej, v telesu sprožimo proces samozdravljenja, dosežemo določene cilje in podobno. Kot smo že omenili lahko ščit, umetna samozavest in delovanje iz razumskega ega precej blokirajo stopnjo ozaveščanja. Sposobnost ozaveščanja močno blokirajo tudi igra žrtve, oklepanja določenih stanj ter cona udobja, kjer nam je točka na kateri se nahajamo močnejša, kot pa je problem s katerim se soočamo.

## OSEBNOSTNI VZROKI

V tem delu naredimo poglobljeno analizo naše osebnosti. Vse kar bomo našeli pod to stopnjo je zapisano v naši informacijski strukturi, to pomeni, da so to naša prepričanja, vedenjski vzorci ter vse omejitve, ki nam danes sprožajo določene odzive in s tem tudi različne občutke in čustvene reakcije. Za lažjo analizo se v tem delu osredotočimo na 3 občutke, katerim nato dodamo vse podenote, ki smo jih razvili skozi otroštvo, mladost vse do danes:

OBČUTEK  
PRIPADNOSTI



OBČUTEK  
VARNOSTI



OBČUTEK, DA LAHKO  
SEBE IZRAZIM KOT  
OSEBNOST

**OBČUTEK PRIPADNOSTI** – je povezan z našo samopodobo, odnosom in osebnostnim pogledom, ki ga imamo sami na sebe. Je občutek, ki je čista osnova našega delovanja in se v našem otroštvu oblikuje med prvimi. Je eden izmed tistih občutkov, na podlagi katerega si lahko oblikujemo zdravo pristno samopodobo, v eni skrajnosti pretiran ščit in dokazovanje ali pa v drugi skrajnosti pretirano šibkost in viden občutek manjvrednosti. Iz blokade na občutku pripadnosti se lahko razvijejo podenote kot so: pritiskanje na sebe, pretirano dokazovanje, primerjanje, zapiranje v sebe, iskanje vloge v materialnem svetu,...

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA  
OBČUTKU PRIPADNOSTI:

**OBČUTEK VARNOSTI** – je občutek, ki se navezuje en del na občutek pripadnosti, v nasprotnju z njim pa je občutek varnosti povezan predvsem z materialnim svetom ter prevzemanjem odgovornosti. V primarnem okolju se oblikuje predvsem takrat, kadar kot otroci vstopamo v zunanji svet, začnemo nabirati izkušnje in oblikujemo občutek, da zmoremo tudi sami. V tem delu se ponovno lahko v osnovi razvije zdrava mera prevzemanja odgovornosti in občutka, da zmoremo tudi sami, ali oa občutek, da vedno nekoga potrebujemo, imamo neprestan strah pred odgovornostjo, ali po drugi skrajnosti pretirano dokazovanje skozi nalaganje bremen in prepričanje, da zmoremo vse sami. Iz blokade na občutku varnosti se lahko razvijejo podenote kot so: strah pred prevzemanjem odgovornosti, pretirano nalaganje bremen, obvladovanje drugih, bežanje od odgovornosti, strah pred samostojnostjo ali po drugi strani prepričanje, da se lahko zanesemo samo na sebe.

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA OBČUTKU VARNOSTI:



OBČUTEK, DA LAHKO SEBE IZRAZIM KOT OSEBNOST – ta občutek se skozi primarni razvoj oblikuje kot čista posledica. V primeru, da smo razvili blokado na občutku pripadnosti ali varnosti ali celo na obeh, se nam to v izražanju sebe lahko v eni skrajnosti kaže kot zapiranje v sebe, trema, neizraženost, pogosto obsojanje, jeza in krivda. V nasprotnem primeru pa se blokada lahko kaže kot nadvlada, potreba po dominanci, glasna komunikacija, poniževanje,...

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA IZRAŽANJU SEBE:



## IZVORNA JEDRA

Pod tretjo stopnjo pri tri - stopenjski samoanalizi uvrščamo izvorna jedra. Izvorna jedra so eden izmed ključnih dodatkov pri globlji osebnostni analizi in ena izmed najbolj specifičnih točk. Na podlagi poznavanja, ozaveščanja in tudi razreševanja globljih izvornih jeder lahko dosegamo hitrejše rezultate tako na področju odnosov, timskega dela, zdravja, prodaje, kreacije in še in še. Izvorna jedra so globlje povezana tudi z našim karmičnim dolgom in lahko rečemo, da se nam na račun nerazrešenih izvornih jeder danes ponavljajo določene težave.

Ta del analiziramo na podlagi osebnostnih omejitev, ki smo si jih opredelili pod drugo stopnjo (osebnostni vzroki). Osredotočimo se na tri občutke, hkrati pa podenote in jih smiselno povežemo s točno določeno osebo. V nadaljevanju opredeljujemo povezavo z žensko energijo (kamor uvrščamo na primer mamo, babico oziroma tisto žensko, ki je bila večinski del naše primarne vzgoje) in smiselne energetske čustvene povezave po moški strani:

### IZVORNA JEDRA PO ŽENSKI STRANI:

Travme (na primer čustveno odsotna mama, mama, ki mi nikoli ni dala prave ljubezni):

Negativni vzorci, ki smo jih povzeli s strani te osebe in vse podobnosti, ki jih vidimo (na primer prfeksionizem, pritiskanje na sebe, obremenjevanje z drugimi):

Ključne čustveno energetske povezave, ki me ovirajo še danes (na primer še vedno oklepanje s strani mame, še vedno kritike, pretirano obremenjevanje):

## IZVORNA JEDRA PO MOŠKI STRANI:

Travme (na primer čustveno odsoten oče, oče, ki mi nikoli ni dal prave ljubezni):

Negativni vzorci, ki smo jih povzeli s strani te osebe in vse podobnosti, ki jih vidimo (na primer prfeksionizem, pritiskanje na sebe, obremenjevanje z drugimi:

Ključne čustveno energetske povezave, ki me ovirajo še danes (na primer še vedno oklepanje s strani očeta, še vedno kritike, pretirano obremenjevanje):

Kadar enkrat smiselno opredelimo osebnostne lastnosti in izvorna jedra imamo vpogled v celostno sliko in tudi v to, kaj bi v resnici morali spremeniti, če želimo določene stvari odpraviti na celostni ravni. Orodja, tehnike in vaje kako lahko tudi na podzavestni ravni odpravimo določene omejitve, stare vzorce, kako se tudi v praksi soočiti z določenimi omejitvami in kako skozi interakcijo ohraniti svojo energijo, bomo podrobneje predstavili na uvodnem brezplačnem srečanju.

Avtor: Timi Soršak, mag.

Pripravila: Nika Soršak, mag.