

SPLETNI TEČAJ

5 KORAKOV DO ZDRAVIH GINEKOLOŠKIH ORGANOV

E-knjižica z vajami:

VPLIV
PODREJENOSTI IN
NEIZRAŽENOSTI NA MOJE
ZDRAVJE IN GINEKOLOŠKE
ORGANE

Nika Soršak

TOČKA ZDRAVJA

Lepo pozdravljena :)



Biti podrejen in neizražen je po eni strani lahko cona udobja, po drugi strani pa velika blokada, ki lahko v celoti zatira tvojo ženskost, vizijo, želje, mnenja in podobno. Lahko bi rekla, da o podrejenosti govoriva takrat, kadar v sebi čutiš, da se nekje zatiraš, da hodiš po poti nekoga drugega, globoko v sebi pa morda čutiš, da to ni to kar si v resnici želiš. Vseeno se je na tej točki smiseln zavedati, da je eno »prilagajanje in usklajevanje« po drugi strani pa podrejenost nekomu. Čustveno energetske blokade v organizmu se v osnovi v večini primerov začnejo oblikovati takrat, kadar delujemo kontra v skladu s tem kar čutimo v sebi. Torej če se razumsko prepričujemo, da nam nekaj ustreza v sebi pa čutimo bolečino, potem si zagotovo mečemo pesek v oči manj?

Samo izražanje sebe ne glede na področje v katerem delujemo se lahko razdeli na 4 pomembne dele:

1. izražanje prave pristne resnice in tega kar čutimo globoko v sebi,
2. mehanizem 3 odzivov (moj odziv, tvoj odziv na moj odziv in moj odziv na tvoj odziv),
3. poznavanje svojih odzivov in smiselnlo ločevanje med njimi,
4. razumsko vsiljevanje, iluzija in predvidevanja po sami interakciji.

IZRAŽANJE PRAVE PRISTNE RESNICE IN TEGA KAR ČUTIMO GLOBOKO V SEBI:

Sem uvrščamo tisto sposobnost, da izražamo točno to kar v tistem trenutku čutimo. Sem uvrščamo tudi tista prepričanja, ki mogoče niso v skladu s prepričanji drugih, prav tako sem uvrščamo sposobnost izražanja svoje resnice ne glede na to, če s tem ugajamo drugim ali ne.

MEHANIZEM 3 ODZIVOV:

Nam da jasen prikaz in analizo tega, kako se bomo odzvali na odziv nekoga drugega. Velikokrat si pri sebi oblikujemo to kar bomo nekomu povedali, prav tako pa si zraven tega velikokrat oblikujemo tudi pričakovanje kako bi se naj druga oseba odzvala na nas. No in ravno ta tretji (torej naš) odziv je tisti, skozi katerega bomo jasno spoznali svoje omejitve in seveda kaj nas pogosto meče iz tira. Dejstvo je, da zelo redko od nekoga dobilo odziv, ki bi si ga mi že leli. Ljudje se namreč odzivajo iz sebe, glede na svoja prepričanja, omejitve in seveda karmo. Skozi 3 odziv lahko vidimo katere omejitve se nam sprožijo kadar dobimo na primer zavrnitev, odziv v obliki čustvene manipulacije in podobno.

POGLOBLJENA ANALIZA MOJIH ODZIVOV IN RAZUMSKIH PREDVIDEVANJ

KORAK 1: analiza moje energije in vloge skozi interakcijo (obrožite)

- skozi komunikacijo in interakcijo sem v večini primerov dominantna in nadvladam DA NE
- skozi komunikacijo in interakcijo sem v večini primerov podrejena in pasivna DA NE
- skozi komunikacijo se razumno trudim biti po eni strani izražena po drugi strani pa se prilagajati DA NE

KORAK 2:

A: moji napačni odzivi na nivoju partnerske zveze

- Pogosto odreagiram z obsojanjem, agresijo in jezo DA NE
- Ne prenesem, da mi partner kar koli kontrira ali vsiljuje svoje mnenje DA NE
- V primer kontriranja ali vsiljevanja svojega mnenja se odzovem z dominanco in agresijo DA NE
- Kadar se izražam se izražam glasno in preko tega prikrivam tisti strah pred »biti nevidna in neslišana« DA NE
- Skozi komunikacijo se vedno podredim in ostanem pasivna DA NE
- Skozi komunikacijo vedno čutim strah in ne izrazim sebe tako kot čutim DA NE
- Pogosto skozi komunikacijo iščem potrditev, vrednost in posledično ugajam drugim DA NE

B: na nivoju kariere, materialnega sveta in povezave z drugimi na splošno

- Pogosto odreagiram z obsojanjem, agresijo in jezo DA NE
- Določenih ljudi v timu enostavno ne prenesem DA NE
- Če je odgovor DA, opredelite katere osebnostne lastnosti vas motijo pri teh osebah:

V primer kontriranja ali vsiljevanja svojega mnenja se odzovem z dominanco in agresijo DA NE

Kadar se izražam se izražam glasno in preko tega prikrivam tisti strah pred »biti nevidna in neslišana« DA NE

Skozi komunikacijo se vedno podredim in ostanem pasivna DA NE

Pogosto ne izrazim sebe, kljub temu, da sem v sebi prepričana, da imam boljše ideje, zamisli in dober prispevek k podjetju DA NE

Skozi komunikacijo vedno čutim strah in ne izrazim sebe tako kot čutim DA NE

Pogosto skozi komunikacijo iščem potrditev, vrednost in posledično ugajam drugim (posledično me v službi večkrat izkoriščajo) DA NE

KORAK 3: moji občutki in čustva, ki se mi pojavljajo ob teh odzivih – opredelite kateri občutki in čustva se vam v večini primerov aktivirajo ob določenih odzivih (jeza, krivda, strah, zamere zavist, obsojanje – torej tisto kar v večini primerov prevladuje):

KORAK 4: razumska predvidevanja, iluzorne misli – pod ta korak opredelite vse tisto kar v večini primerov v mislih premlevate po sami interakciji oziroma po tistem, ko ste doživelvi določen konflikt (nisem vredna, spet se nisem izrazila, ljudje me ne razumejo ... kot na primer močno obsojanje tistega dogodka, partnerja, premlevanje tistih besed, ki ste jih že leli in jih niste izrekli).

Kadar želimo narediti pravo analizo sebe skozi interakcijo je res smiselno, da znamo ločiti med tistim, kar se nam vsiljuje kot posledica in tisto, kar se nam sproži ob določenem konfliktu. Vse to ni težko razločiti v primeru, če smo pripravljeni spustiti ego in pogledati širše.

ZAKAJ MORAMO PRI VSEM TEM PAZITI NA SVOJ EGO?

Kadar doživimo nek konflikt, nas nekdo prizadene, zavrne, takrat se nam sproži blokada tudi na naši samopodobi in občutku pripadnosti. Ker smo ljudje nastavljeni na način, da ko enkrat nekaj izgubimo si želimo to dobiti nazaj, bo um uporabil različna orodja, s katerimi bo želel morda prikriti pravo resnico, nas prikazati kot žrtev, prikriti prava čustva in nazaj pridobiti izgubljeno energijo.

Žal pa velikokrat razumski ego pripomore samo k temu, da ustvarimo še dodatno blokado in nekatere stvari še bolj potlačimo vase. Katera razumska orodja rad uporablja naš ego in kaj je smiselno ozavestiti ter dati na stran:

- Obsojanje v umu takoj po tistem, ko kaj nismo izrazili navzven (v tem delu je zelo smiselno prekiniti to "razumsko igro" in si zapisati prave bistvene omejitve in ne to, kaj nekomu nismo povedali),
- Obrekovanje in osredotočenost na to, kdaj nam je kdo kaj rekел, kako nas drugi ne pustijo do besede, kako nas drugi ne razumejo - to je del, s katerim naš um želi nazaj pridobiti tisto energijo, ki smo jo morda porabili takrat, ko nekaj nismo izrazili, ko nas je na primer nekdo prizadel, ali pa smo odreagirali z jezo,
- Predvidevanje in ustvarjanje iluzije kaj je kdo s tem mislil - velikokrat se zgodi, da nam nekdo nekaj reče, sami pa vse to razumemo popolnoma drugače kot pa je to bilo mišljeno. Posledično premlevamo, predvidevamo in si ustvarjamo neke nerealne predstave, kar pa povzroča precej pritiska tako v naših sinusih, vratu, grlu ...

**5 TOČK, S KATERIMI LAHKO PREPREČIŠ
RAZUMSKO IGRO TVOJEGA EGA IN
SEVEDA TO, DA BO RAZUM UPORABLJAL
NEPOTREBNA ORODJA IN TI POVZROČAL
ŠE DODATNE BLOKADE:**

1

**IZRAŽANJE SEBE V DANI SITUACIJI IN NE ČEZ 10 MINUT, 1 URO ALI ČEZ 1 DAN
- POGOSTO KRAT SE ZGODI, DA LJUDEM ČEZ NEKAJ ČASA IZRAZIMO TO KAR
SMO ŽELELI V PRETEKLOSTI DATI NA PLANO.**

2

**IZRAŽANJE SEBE TAKRAT, KADAR ZAČUTIMO - NE DOVOLITI, DA PRETEČE
NEKAJ ČASA, KER SE S TEM USTVARJA DODATNA ENERGIJA, S TEM PA KREPI
TUDI ENERGIJA JEZE. TOREJ ČE BOMO EN ČAS ČAKALI NA TO, DA SE BOMO
IZRAZILI, SE BOMO IZRAZILI Z VELIKO VEČ ENERGIJE, KAR PA NAM LAHKO
POVZROČI NEPOTREBEN IZBRUH.**

3

**IZRAŽANJE BREZ OBSOJANJ, KRIVDE ALI IGRANJA ŽRTVE - SKOZI
KOMUNIKACIJO JE SMISELNO, DA VEDNO NAVEŽEMO NA SEBE IN LASTNA
ČUSTVA, A VSEKAKOR NE SKOZI IGRO ŽRTVE.**

4

**KOMUNIKACIJA BREZ DA SEBE NADZIRAMO, PAZIMO KAJ BOMO REKLI IN KAKO
SE BOMO ODZVALI - SAMI DOBRO VESTE, DA ODZIVA NE GRE NADZOROVATI,
ZATO JE CELOTEN TEČAJ OBLIKVAN TAKO, DA IMATE TUDI VAJE IN SEVEDA
OZAVEŠČANJA NA NAČIN, KAKO PREPREČITI TISTO, KAR NAM V RESNICI
POVZROČA KONFLIKT.**

5

**IZRAŽANJE BREZ DA SORTIRAMO PREPRIČANJA DRUGIH, BREZ DA SE
OBREMENUJEMO NA KAKŠNEM NIVOJU SO DRUGI IN BREZ DA IŠČEMO
POTRDITEV ZA SVOJE PREPRIČANJE.**

Ja, vsekakor se strinjamo, da je vseh 5 točk precej razumskih in da na tej točki lahko čisto opravičeno postavimo vprašanje: "kako pa vse to doseči". Zato smo skozi video vsebine in tudi ciljane vaje za vas pripravili povzetek vseh možnih tako osebnostih lastnosti, ki povzročajo določene težave na interakciji, prav tako pa tudi vaje na podzavestni ravni, torej kako se z vsem tem soočiti in določene omejitve tudi odpraviti. Skozi celoten tečaj bomo vse skupaj analizirali skozi 3 pomembne korake:

PROBLEM - VZROK OZ. OSEBNOSTNA LASTNOST - IZVORNO JEDRO OZ.
PRIMARNO OKOLJE

Zavedati se je potrebno, da ravno to razumsko vsiljevanje vseh predvidevanj, misli in seveda posledičnih čustev povzroča precej enih čustvenih blokad. To je tisto kronično stanje, ki se nam vleče tako dolgo, vse dokler ne začnemo izražati sebe v dani situaciji (torej takrat, ko v sebi začutimo nek konflikt, željo po izražanju, mnenje ...).

