

NES MANE SIUNČIASI VISI...

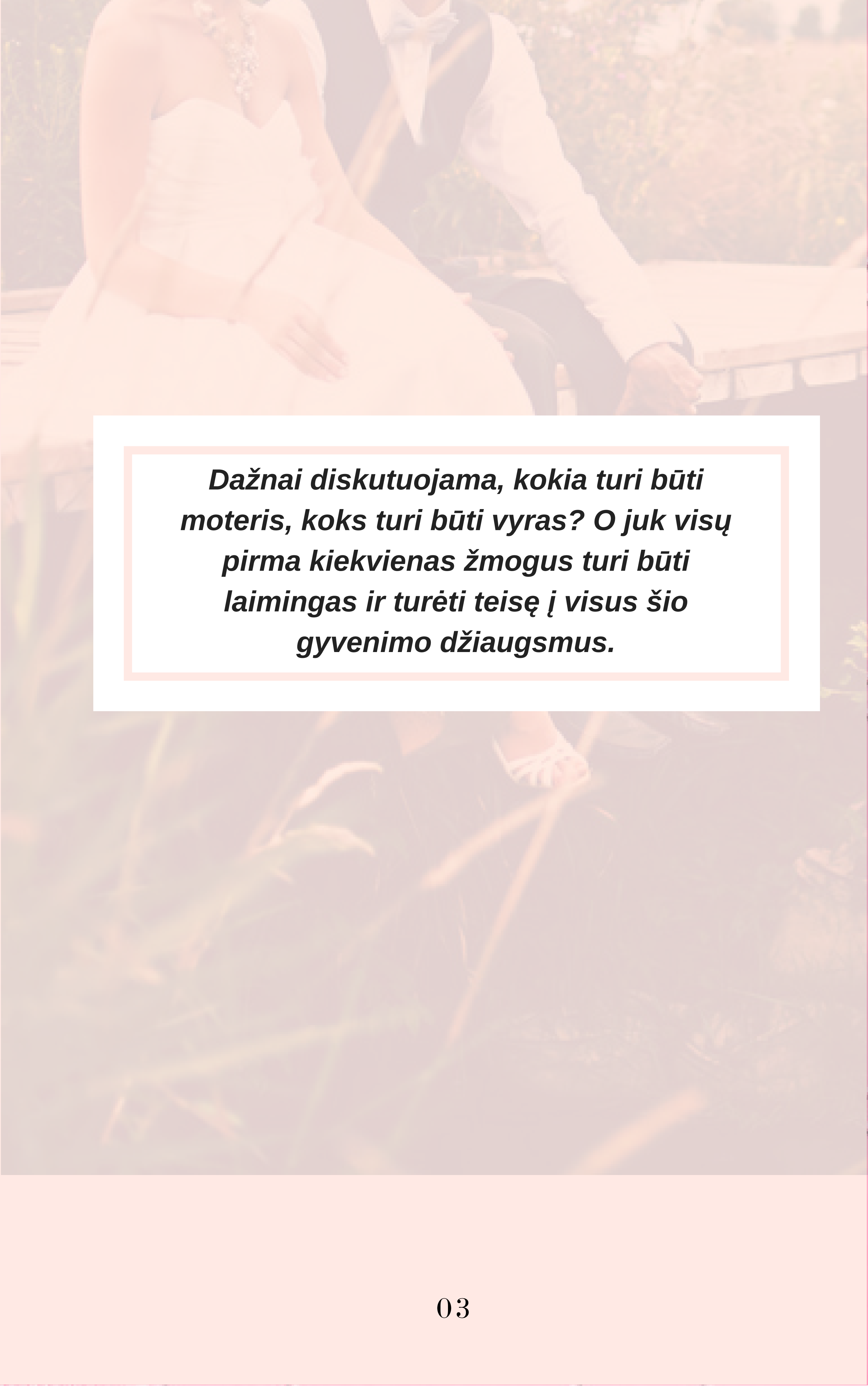
KĄ REIŠKIA PAMILTI SAVE?

*KAI NELIEKA VIETOS:
DEPRESIJAI,
PANIKAI,
LIŪDESIUI.*

JURGITA DAINAUSKAITĖ -
ŠILEIKIENĖ

PRATARMĖ

Meilė sau yra pagrindinė moteriškumo, patogaus gyvenimo, sveikos psichologijos bei puikių santykių pagrindas. Čia rasite pagrindinius patarimus, kaip keisti savo mąstymą, kelti savo vertę, tapti charizmatiška vidumi ir išore. Meilė sau, pasitikėjimas savimi, suvokimas to, kas yra moteris - veda laimingo gyvenimo link.



Dažnai diskutuojama, kokia turi būti moteris, koks turi būti vyras? O juk visų pirma kiekvienas žmogus turi būti laimingas ir turėti teisę į visus šio gyvenimo džiaugsmus.

AUTORĖ



Asmeninių teigiamų gyvenimo pokyčių specialistė/praktikė, kvalifikuota meno terapeutė – psichologė, kūno terapijos, judesio ir šokio terapijos, koučingo specialistė/praktikė, šeimos konsultantė, savo darbo metodikose sujungianti senovės išmintį su naujausiais psichoterapijos metodais, mylinti žmones ir gyvenimą.

Įgijusi meno terapeutės kvalifikaciją, universitetinį psichologinį išsilavinimą, lektorė, reiki meistrė, muzikė, holistinio gydymo šalininkė ir propaguotoja. Daugelio seminarų moterims ir šeimoms autorė ir lektorė.

Konsultacijų metu, naudojant tam tikrus metodus, asmuo/pora turi galimybę kitu kampu pažvelgti į savo problemas, rūpesčius, atrasti resursus, kurie yra, tačiau patys negalime jų pamatyti, pajauti ir naudoti. Atradus esmines, giliai viduje slegiančias problemas, gyvenimas nušvinta kitomis savybėmis.

KONTAKTAI

Meno terapeutė, psichologė, koučingo specialistė:

Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė

Tel.nr.: +370 610 04532

El. paštas: jurgita@patikeksavimi.lt

Adresas: Žvejų g. 2-506 kab. 91248 Klaipėda,
Lietuva

Nuotolinis konsultavimas Skype: patikeksavimi



www.patikeksavimi.lt

www.charizmatiskamoteris.lt



#Psichologė Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė

#charizmatiskamoteris

Turinys

Ką reiškia pamilti save?

Tavyje slypinti charizmatiška moteris.

Šypsenos ir juoko galia.

Atleiskime.

Kodėl gyvenate tikrai dėl kitų?

Mokytis mylėti save – nesibaigiantis procesas.

Jauskite, kas jums geriausia, tapkite savimi.

8 būdai padėsiantys susigrąžinti džiaugsmą ir pamilti save.

Moters stiprybė – MOTERIŠKUMAS.

Kantrybės stoka.

Ką reiškia pamilti save?

“Man lengva ir įdomu gyventi savo gyvenimą.”

Bendraudama su savo klientais dažnai girdžiu sakant: “Aš valdinga”, “Aš labai nervinga”; “Aš labai atsakinga ir perfekcionistinė” arba “Man vis tiek nieko nepavyks”, “Aš žioplys” ir taip toliau. Išgirdusi tokius pasisakymus visada stengiuosi paaiškinti, kad šie teiginiai yra būtent tai, ką apie tave kalba aplinkiniai. Visa tai girdėjome namų aplinkoje, mokymo įstaigose, bendraujant su bendraamžiais, tačiau noriu, kad žinotumėte, jog jie jus apgavo. Tai – ne tiesa.

Kuomet mums priklijuojama etiketė – “Tu valdinga, kaip ir tavo mama”, “Tu tinginys – visas į tėvą”, “čia ne tavo nosiai”, mes tuo patikime. Pasąmonė tai užfiksuoja ir toliau gyvename susitapatindami su tuo, ką apie save girdėjome. Dažnai taip susigyvename su kitų žmonių sukurta charakteristika apie mus, kad net imame taip elgtis bei gyventi ir tokiu būdu amžiams palaidojame pačias nuostabiausias mumyse esančias savybes, kurias gauname gimdami.

Meilė sau nėra vien kažkokie tušti žodžiai, nes meilė sau yra būseną, kurią reikia išmokti jausti, o tam reikės nuoseklių pastangų ir darbo. Dažnai diskutuojama kokia turi būti moteris, koks turi būti vyras? O juk visų pirma kiekvienas žmogus turi būti laimingas ir turėti teisę į visus šio gyvenimo džiaugsmus.

Mano nuomone patys didžiausi trukdžiai tapti laimingu, mylinčiu save ir gyvenimą žmogumi yra kantrybės stoka, įsitikinimai, iliuzijos ir emocinės brandos stoka, savo kūno ir savęs kaip visumos nepažinimas.



Kaip tai nutinka?

Moterys labai dažnai mėgsta save kritikuoti, peikti, o juk žodžiai turi energetinę prasmę ir tai, kas dažnai kartojama – tampa tiesa. Jūs tuo tikite, tai ir kiti neturi kito pasirinkimo. Kritika taip pat atėjo iš aplinkinių. Tai mus kažkada supusių, o gal ir supančių žmonių nuomonė apie mus, kurią imame kartoti pačios ir save užprogramuojame. Todėl, visų pirmiausiai išmoksime nustoti smerkti ir peikti save: “aš stora”, “aš negraži”, “aš per daug valgau”. Žmogus, mylintis save, niekada pats savęs neskaudins, o rūpinsis savimi, saugos ir globos save, sakys sau komplimentus vien dėl to, kad yra šiame pasaulyje. Jei esate savimi nepatenkinta, pagalvokite, ką galite padaryti, kad tokia nebūtumėte. Tačiau visada labiausiai padeda pozityvus nusiteikimas. Priimkite save ir kiekvieną dieną kaip tobulybę. Juk jeigu kažkas ir nepasisekė, tai mes išmokome ir kažką naujo sužinojome, o dėl to, galbūt, tapome šiek tiek švelnesnės ar geresnės.

Niekada nevadinkite savęs nevykėle

Net juokais. Traukos dėsnis su mintimis įdomus tuo, kad jis nesupranta priešdėlio “ne”. Traukos dėsnis, kaip ir jūsų pasamonė, nesupranta humoro, o viską priima tiesiogiai. Kartais nuolatinę savikritiką mes pasitelkiame netgi norėdami gauti papildomo dėmesio arba susilaukti komplimento, paprieštaravimo. Mielos moterys, ar jums tikrai to reikia? Geriau pačios imkite ir formuokite šiltą ir nuostabų savo pačios vaizdą, nes jūs tokios ir esate – nuostabios. Tada aplinkiniai ims jus vertinti kaip ir jūs pati save vertinate.

**Atsikratydamos įpročio žeminti save, jūs žengsite milžinišką žingsnį
meilės sau link, tapsite pačia geriausia drauge sau, suteiksite sau tokį
dėmesį ir meilę, kokios galbūt niekada negavote iš aplinkinių**

Tai, be abejonės, formuos jumyse naujos moters įvaizdį. Nes ta, kokia save iki šiol laikėte, buvo suformuota kitų žmonių nuomonių, tačiau neturi nieko bendra su tikrąja Jūsų asmenybe. Užpildydamos esamas spragas ir meilės stoką paversdamos savo pačios meile, jūs sveiksite visapusiškai, nepalikdamos vietos ne tik depresinėms būsenoms, bet ir liūdesiui.



Mes gimstame tobuli vaikai, kurie nemoka pykti, nežino, kas yra baimė

Mes visa savo esybe siekiame būti laimingi, norime būti mylimi, tačiau realybėje būna visko. Nuo tos nuostabios mergaitės, gimusios prieš kažkiek metų iki dabartinės merginos ar moters, vyko įvairiausi įvykiai, palikę pėdsaką sieloje, sąmonėje, pasąmonėje ir kūne. Būtina suvokti, kad tai jums užkrauta kitų žmonių gyvenimų našta. Tik pati turite nuspręsti, ko norite iš savo gyvenimo ateityje ir dabartyje.

Jūs esate brangenybė

Žiūrėkite į veidrodį ir kartokite, kad esate brangiausia pasaulyje, pati sau brangenybė. Priimkite sprendimą pamilti save ir pakartokite tai keletą kartų, nes tai būtina sąlyga norint būti laiminga ir džiaugtis gyvenimo teikiamais džiaugsmais ir malonumais. Į juos turime teisę kiekviena, nepriklausomai nuo to, ką kažkada kažkas yra sake ar palinkėję. Šiandien jums reikia sukurti naują save – naujai mąstančią, kitaip judančią. Išmokti tų dalykų, kurių niekur niekada niekas nemokė. Ir atsiminkite – tai yra nuostabu. Visa tai mes galime daryti nepriklausomai nuo to, kokio amžiaus esame, nepriklausomai nuo mūsų sveikatos būklės. Niekada nevėlu mokytis būti laiminga ir pamilti save, stiprinti ir atstatyti sveikatą.

Labai svarbūs yra ir jūsų santykiai su aplinkiniais žmonėmis

Buvimas su savimi yra labai vertingas laikas. Jeigu išsiskirsite su žmonėmis, su kuriais jūs nesate laiminga, ateis nauji žmonės, kurie jus vertins, mąstys, kaip jūs. Nutraukite ryšius su tais, kurie jus žemina, griaua jūsų pasitikėjimą savimi, neatneša jums džiaugsmo. Išmokite atsisakyti tų, kurie jums nesuteikia gerų, malonių emocijų. Atsisakykite žmonių, su kuriais bendravimas jūsų nedžiugina, arba, dar blogiau, sekina. Venkite tų, kurie yra nuolat negatyvūs, sukelia jums blogas emocijas, užkrečia prasta nuotaika, ar net savigrauža. Vertingiau praleisti laiką su savimi, negu su tais žmonėmis, kurie jus vargina. Geriau tuo metu pasilepinkite šiltoje vonioje prisileidusi putų, paglostykite kiekvieną savo kūno dalį, pajauskite vandens teikiamą šilumą, leiskite atsipalaiduoti kūnui ir sielai.

***"Buvimas su savimi yra labai vertingas laikas. Jeigu išsiskirsite su žmonėmis, su kuriais jūs nesate laiminga, ateis nauji žmonės, kurie jus vertins, mąstys kaip jūs."
-Jurgita-***

Raskite jėgų sukurti ribas

Mes visi kažkada privalėsime pasirūpinti tėvais ar kitais artimaisiais, bet daugeliu atveju jūs niekam nieko neprivalote. Jeigu tėvai jus slegia, raskite jėgų sukurti ribas, už kurių jūsų negalės sužeisti. Jūs turite teisę į savo asmeninę erdvę.

Kai imsite keistis, tikrai atsiras žmonių, kurie pasišaipys, kritikuos, priekaištaus, kad „tu nebe tokia, tu keitiesi...“ jauskite, kas naudingiausia ir smagiausia jums pačiai – ar šie pokyčiai jums patinka, o gal jie tiesiog „nepatogūs“ žmogui, kuris juos pastebėjo, nes jis jumis dažnai naudojosi arba išnaudodavo.

Ugdykime drąsą būti savimi

Tegu nuo šiol jokia pardavėja neįkalbės nusipirkti suknelės, kuri nelabai jums patinka. Jokių būdu neikite padėti draugei apsipirkti, jeigu jums tai nėra malonu. Mokykitės drąsiai, bet mandagiai ir paprastai ištarti „ne“, nes kaskart, kai mes darome tai, ko nenorime, mes išduodame ir žeminame save. Išmokite paprastai pasakyti „atleisk, aš nenoriu to daryti“, taip elgiasi emociškai subrendęs žmogus.

Kiekvieną dieną galima po truputį artėti prie meilės sau

Moterys ir merginos, kiekvieną dieną galima po truputį artėti prie meilės sau, prie gebančios džiaugtis gyvenimu, sveikos ir charizmatiškos moters. Prie moters, kokia norite būti ir save matote savo vaizduotėje. Tiesiog mylėkite ir girkite save, arba bent jau nustokite peikti; nutraukite bendravimą su jus varginančiais ir jus žeminančiais žmonėmis, atsiribokite nuo draugų, šalia kurių jūs kažkodėl jaučiatės susigūžusi ar niekam tikusi. Tapkite savarankiška, išsitiesusi, laiminga, leidžianti sau pirkti, daryti, eiti ir valgyti tai, ką norite ir kada norite.

PRATIMAS

Būkite labai kantri, užsirašykite net ir pačius menkiausius elgesio ar bendravimo pokyčius, kurie byloja apie gimstančią meilę sau. Vėliau, kai ims atrodyti, kad niekas negerėja ir nesikeičia, jūs galėsite įsitikinti, kad po truputį, bet tikrai keičiasi.

Mano pokyčiai:

Tavyje slypinti charizmatiška moteris

“Aš esu moteriška, rami ir atsipalaidavusi.”

Visos esame mačiosios moterį, kuri, eidama gatve, kaipmat išsiskiria iš minios. Pažvelgus atidžiau nepastebime ypatingai ryškaus makiažo, provokuojančių drabužių ar ekspresyvios kūno kalbos. Priešingai – ji subtilaus grožio, švelniai seksuali ir elegantiška. Ji eina taip, tarsi šių žingsnių neitų atkartoti nei vienam, einančiam greta. Ji spinduliuoja ypatingą energiją, džiaugsmą, pasitikėjimą. Į ją žiūri visi vyrai. Slapčia ją stebime ir mes – moterys.

Matyti, jog šiai moteriai nieko netrūksta: ji džiaugiasi gyvenimu ir, panašu, jog tai yra jos švytėjimo paslaptis. Ji dėl visko rami, žino savo tikslą, turi aiškas koordinatas. Ji nesiblaško, nes pasitiki savimi ir savo sprendimais. Kiekvienas vyras tyliai svajoja apie tokią moterį, kuri yra laiminga, mylinti save, besirūpinanti savo vidiniu iš išoriniu grožiu bei yra pasitikinti savimi. Kiekvienam būtų malonu matyti Savo moterį iš šalies, kuomet ji – kaip magnetas, traukia aplinkinius savo subtilia energija, o jos išvaizda aiškiai atspindi jos vidinės ramybės, moteriškumo, harmonijos, meilės sau ir džiaugsmo gyventi būseną.

Tokias moteris sunku apibūdinti vienu žodžiu. Vieni jas vadina moteriškumo pavyzdžiu, kitiems jos – seksualumo etalonas. Dar kitiems ji – tiesiog laiminga, graži moteris, kuriai Dievas padovanojo kažką, kas išskirtinai traukia, magnetizuoja kitus. Ši tariama Dovana – Charizma – (iš graikų kalbos) „Dievo malonė“. Tačiau psichologai tikina, kad charizmą turi kiekviena moteris, bet ne visos tai žino ir tuo naudojasi.

Visa tai suprasti, pasiekti reikės laiko ir pastangų, be kurių akivaizdžių rezultatų vargiai sulauksime.

Patikėkite Savimi ir Jumyse gyvenančia Charizmatiška asmenybe. Pamatysite, kaip greitai tai padės Jums tapti Svajonių Moterimi, save mylinčiu ir laimingu žmogumi.

Plačiau apie projektą “Charizmatiška moteris” galite skaityti tinklalapyje www.charizmatiskamoteris.lt.

Šypsenos ir juoko galia

“Aš esu atsakinga už savo gyvenimą, aš esu savo gyvenimo šeimininkė”, Jurgita.

Šypsokimės, juokimės ir būkime nuoširdesni vieni kitiems! Šypsena ne tik nušviečia veidą, bet ir pati teikia malonumo.

Danų mokslininkas Karlas Rodalis yra pasakęs: „Trijų minučių juokas prilygsta penkiolikos minučių mankštai.“ Mokslininkai teigia, kad juokiantis puikiai išsikrauna nervų sistema.

Medicinos istorijoje nežinoma atvejo, kad 100 metų būtų sulaukęs niūrus, piktas, neturintis humoro jausmo, žmogus. Nustatyta, kad linksmi žmonės gyvena ilgiau. Ilgiau... taigi ir linksmiau.

Pasistenkime būti optimistiškesni, švelnesni, nuoširdesni, pakantesni, geranoriškesni šeimos nariams ir kolegoms. Aplinkiniams skleidžiama gera nuotaika padės tausoti ir savo sveikatą, o dovanotos šypsenos grįš atgal pas jus.

Atleiskime

"Viską atleisk tiems, kurie tave užgavo netyčia. Atleisk ir tiems, kurie tai padarė tyčia – tiek, kiek gali", Jurgita D.-Š.-

Atleidimo psichologija – labai plati tema. Vis dėlto kas labiausiai padeda atleisti savo tėvams jų padarytas skriaudas?

Supratimas. Būkite supratingi. Reikia stengtis suprasti, kodėl žmonės vienaip ar kitaip pasielgė. Nuolat dėl visko kaltinti savo tėvus, įstrigti vaikystės traumose iki pat brandos, o gal net gyvenimo galo – tai jau paties žmogaus klaidingas pasirinkimas. Vaikystėje aplinkybių pasirinkti negalime, bet suaugę galime rinktis, kaip mums tas aplinkybes vertinti.



S ě k i m e m e i l ě s s ě k l a s ,
A u g i n k i m e m e i l ě ,
P u o s e l ě k i m e m e i l ě ,
S t i p r i n k i m e m e i l ě ,
B r a n g i n k i m e m e i l ě ,
S k l e i s k i m e m e i l ě ,
D o v a n o k i m e m e i l ě ,
P r i i m k i m e m e i l ě ,
T e g u l m e i l ě s a u i r k i t i e m s
l i e j a s i p e r k r a š t u s !

S u m e i l e , J u r g i t a

Kodėl gyvenate tikrai dėl kitų?

“Aš esu atsakinga už savo gyvenimą, aš esu savo gyvenimo šeimininkė.”

Galbūt esate iš tų moterų, kurios tiki, kad jos turi visus ir visada užjausti, padėti. Tuomet daugiausia savo dėmesio, minčių ir energijos skiriate kitų žmonių problemų, aptarimui, iš klausymui, sprendimui. Pavyzdžiui, jums pasakoja, kaip kaimynas užstatė automobilį, susipyko su vyru ar serga vaikai. Jūs tampate tarsi kempinė, imate sugerti į save jums visai nereikalingą negatyvią informaciją. Mokslininkai yra įrodę, kad per dieną pasakytų žodžių apie 80 proc. yra visiškai beverčiai plepalai. Todėl neiekvokime savo gyvenimo laiko tušties ir beverčiams plepėjimams.

Mažiau kalbų, daugiau darbų!

- Pasistenkite sutelkti dėmesį į savo pačios gyvenimą ir jame vykstančius įvykius.
- Iki minimumo sumažinkite bendravimą su draugėmis, kurios jus sekina, vargina, o po susitikimo jaučiatės išsekusi ir niekam tikusi. Verčiau tą laiką skirkite sau.
- Išmokite pasakyti „NE“.
- Atsiradus laisvo laiko, išnaudokite jį pramogai, poilsiui, pasivaikščiavimui, miegui.

PRATIMAS

Siūlau tokį paprastą pratimą, galite užsimerkti: kiekviena sau pagalvokite, kaip gyvenote prieš 5-erius -10-dešimt metų,--- pagalvokite kaip gyvenate dabar?--- Įsivaizduokite kaip gyvensite dar po 10-ties ar 20-ies metų, jeigu nieko nekeisite. Tikiu, kad šiuos klausimus atsakėte nuoširdžiai ir išvadas padarysite patys.

Mokytis mylėti save – nesibaigiantis procesas

“Aš esu sveika, energijos kupina moteris.”

Turime mokytis mylėti ir išreikšti savo meilę. Tai daryti turime nuolat, nes tai nesibaigiantis procesas, jis nebūna galutinis. Barbę ar medinį arkliuką galima nupirkti ir suaugusiam vaikui, jeigu to nepadarėte vaikystėje... Galima ir nusipirkti pačiam. Sakau tai ir tiesiogine, ir perkeltine prasme. Jeigu mums trūko meilės, jeigu negalėjome meilės pamokų perimti iš savo tėvų, negalime, nežinome, kaip to išmokti patiems, kai auginame savo vaikus, tuomet verta pagalbos kreiptis į tuos, kurie žino daugiau už mus, susirasti sau tinkamą specialistą.

Išlaisvinkite kūrybiškumą

Piešiniuose mes iškeliamo į paviršių tai, ką reikia išlaisvinti. Kas mumyse per ilgai užsibuvo, įstrigo, kas skauda, neduoda ramybės. Galbūt iki galo net nesuprasime, ką reiškia lape atsiradęs vaizdas, kurį išvedžiojo ranka, – ne tai svarbiausia. Judėdami ar šokdami mes išlaisvinsime savo kūną, o tuo pačiu kūne įstrigusias psichologines traumas. Išgijimas prasideda kuriant. Kūryba, menas – terapija, padedanti užmegzti kontaktą su savimi. Jūs neturite mokėti piešti arklio, kad galėtumėte jį nupiešti... savaip .

Kai buvau ketverių metukų, mane darželyje grubiai sukritikavo pedagogai, sakydami, kad blogai nuspalvinau medį. – Nuo to laiko nemėgau dailės. Sankt –Peterburge siekdama meno terapeutės kvalifikacijos supratau, kad aš galiu, moku ir noriu piešti. Ir kad tai padeda man išreikšti, išlaisvinti savo jausmus, o to būtinai reikia, kad galėtume pamilti save. Išmokus tinkamai išreikšti savo jausmus, teisingai reaguoti į aplinką, mūsų kompleksai ima byrėti kaip kortų namelis, taip atsiranda vietos meilei sau.

Išnaudokime savo šeimos potencialą

Polinkį į meną paveldėjau iš senelio. Tėvai išsiskyrė, kai buvau septynerių metukų, ir dėl vėliau susiklosčiusių aplinkybių mane augino seneliai iš tėčio pusės. Tai buvo be galo šilti ir šviesūs žmonės, užauginę keturis savo vaikus ir vėliau – mane.

Močiutė buvo siuvėja, senelis – batsiuvys, labai vertinamas amatininkas. Jis mokėjo groti gitara, smuiku, puikiai dainavo. Senelis ir buvo pirmasis mano muzikos mokytojas. Pastebėję, kad „groju“, kuo tik pakliūva – stalais, lentynomis ir kitais paviršiais, seneliai nuvedė mane į muzikos mokyklą. Iki šiol esu dėkinga jiems už išpildytą svajonę.

Turite neišsipildžiusią svajonę?

.
Vaikystėje, mes dažnai būname emociškai apleisti, liūdni, „užsiblokavę“, nes mūsų tėvai – užsiėmę, pavargę, neturi laiko apkabinti, išklaudyti... Tačiau neturime užstrigti praeityje, nes dabar tikrai galite daryti viską ko kažkada neturėjote galimybės. Nekaupkite savo svajonių ir nelaikykite užrakintų ”sandėliuke” - darykite arba pamirškite. Kitu atveju jos tik vargins jus ir trukdys džiaugtis laime dabar.

PRATIMAS

Būtinai pasistenkite išpildyti tą svajonę. Raskite mokytoją ar specialistą, kuris padės tai įgyvendinti. Galbūt netapsite garsia pianiste ar balerina, tačiau ši, kad ir kelis užsiėmimus trunkanti veikla, suteiks neįkainojamą patirtį ir begalinį džiaugsmą. Juk tu nori pamilti save?

Jauskite, kas jums geriausia ir tapkite savimi

Psichologai nuolat kartoja, jog reikia mylėti save. Dažniau žinome, ką reikia daryti, rečiau – kaip. O kaip jūs tai darote? Kaip palepinate, apdovanojate save?

Neverskite savęs aukotis, kad paskui už tai galėtumėte save apdovanoti. Tiesiog gyvenkite. Džiaukitės gyvenimu. Tas džiaugsmas ir yra dovana. Galimybė padėti žmonėms, suprasti save taip pat yra dovana.

Iliuzijos

Įsivaizduojame, kad būsimė laimingi, kai turėsime namą, automobilį ar išvyksime gyventi į užsienį, bet juk save ir savo mintis, įpročius bei problemas pasiimsite kartu į tą naują namą ar kitą šalį. O tada beliks tikrai suprasti, kad laimė tikrai ne šiuose dalykuose, bet ji yra savo pačios viduje. Turime išmokti gyventi čia ir dabar su tuo, ką turime šiuo gyvenimo periodu.

Kalbant apie tai kaip svarbu imti suvokti save, bent po truputį mokytis jausti ir atskirti savo, o ne kitų žmonių norus ir laimės receptus, papasakosiu vieną istoriją, nes tai tikrai iliustracija daugelio žmonių istorijų.

Viena istorija...

Moteris jau du dešimtmečius bendrauja su viena drauge. Moteris ilgą laiką žavėjosi savo draugės namų jaukumu, o ten buvo daugybė suvenyrų ir statulėlių, ji nusprendė, kad ir jai reikia to paties. Ėmė po truputį pirkti įvairias statulėles ir nešti jas namo, tačiau kaip pati teigia, laukiamo džiaugsmo vis nebuvo, bet ji mane, kad kai daugiau pripirks tai jau tas džiaugsmas ateis, tad pirkdavo dar ir dar, kol Vieną dieną vyras paklausė, kam čia tas statulas dedi jos netinka. Tada ji susimąstė ir suprato, kad kažkas čia negerai.

Taikant tam tikras terapijos metodikas jai atėjo atsakymai, ji pajuto ir suprato, kad iš tiesų jai norisi ramybės ir paprasto džiaugsmo, o statulėlės to visai nesuteikia, toliau išsiaiškinome, kad jos namuose yra daugybė gėlių, nes ji myli gėles, tik jos visos nežydinčios. Ji net pašoko iš džiaugsmo supratusi, kad jos namams daugiau ramybės, džiaugsmo ir jaukumo suteiktų bent pora žydinčių gėlių. Ji pajautė tikruosius savo norus, o tai didžiulė laimė, gyventi savo nuosavą gyvenimą ir daryti ne tai ką daro kiti, o ko reikia tikrai tau pačiai.

Tai tik viena iš daugelio istorijų kaip mes negebame ir nežinome kaip siekti savų norų, daryti tai, kas patinka ir teikia džiaugsmą asmeniškai.

8 būdai padėsiantys susigrąžinti džiaugsmą ir pamilti save

Vidinė ramybė, šypsena veide, sutelktas dėmesys ir emocinis balansas – viskas, ko reikia, norint jaustis gerai. Tačiau ne visada pavyksta išlikti ramiai, besišypsančiai bei dėmesingai. Keli ritualai, kuriuos reikėtų atlikti per dieną, tikrai padės pasijausti gerai. Jie visai nesudėtingi. Juos galima atlikti net ruošiant pusryčius šeimai ar važiuojant automobiliu į darbą:

- Džiaukitės nubudę.
- Mėgaukitės rytine kava.
- Šypsokitės sėkmingai pasiekę darbo vietą.
- Šypsokitės vėl sutikę tuos, su kuriais vakar atsisveikinote.
- Šypsokitės savo atvaizdui veidrodyje kaskart į jį pažvelgę.
- Šypsokitės apkabindami savo vaiką, draugą/draugę, mamą, tėtį...
- Dėmesį koncentruokite tikrai į malonius ir pozityvius dalykus.
- Kalbėkite tikrai apie teigiamus dalykus, o jei kyla noras bumbėti, verčiau visai susilaikykite nuo kalbėjimo.

Atlikus bet kurį iš šių veiksmų, jausitės pakylėta. Meilė savaime augs jūsų viduje. Visatos dėsniai paprasti: išspinduliuodama gerus ir malonius jausmus ir suteikdama gerus pojūčius šalia esantiems, visada sulauksi tokios pat grąžos.

Moters stiprybė – MOTERIŠKUMAS

Tikrieji meilės sau resursai atsiveria tada, kai imame pilnai suvokti savo moterišką prigimtį, gamtos ir Visatos dėsnius, savo gyvenimo prasmę.

Vidinė ramybė, šypsena veide, sutelktas dėmesys ir emocinis balansas – viskas, ko reikia, norint jaustis gerai. Tačiau ne visada pavyksta išlikti ramiai, besišypsančiai bei dėmesingai. Keli ritualai, kuriuos reikėtų atlikti per dieną, tikrai padės pasijausti gerai. Jie visai nesudėtingi. Juos galima atlikti net ruošiant pusryčius šeimai ar važiuojant automobiliu į darbą:

Kas yra moteriškumas?

Apie tai prirašyta daugybė knygų, straipsnių, tad nesikartosiu, paminėsiu tik tai keletą momentų.

Gyva, švytinti, švelni MOTERIS yra reikalinga vyrui ir vaikui, mamai ir tėvui.

MOTERIS padeda augti ir skleisti viskam aplink save, ji nedusina priekaištais ir nepasitenkinimu, ji gerbia save ir savo šeimos narius, ji nuolat auga ir tobulėja.

MOTERIS geba greitai atleisti ir nevaidina spektaklių, nemanipuliuoja „dabar pabūsiu įsižeidusi...“, „dabar atleisiu...“.

MOTERIS galvoja apie tuos santykius, kuriuos turi dabar, o ne kurių neturi arba seniai prarado...

MOTERIS savo energiją ir laiką eikvoja ne problemos analizei, bet sprendimui.

Kantrybės stoka

Juk mokykloje mes negavome pačių svarbiausių žinių: kaip kurti santykius, kaip gyventi laimingai ir džiaugtis gyvenimu, kaip ugdyti savo dvasinę asmenybę, kaip išmokti kontroliuoti dėmesį ir emocijas, kaip keisti įpročius ir reakcijas, kaip savo prigimtinius resursus, kurie yra beribiai kiekvieno žmogaus kūne, sąmonėje, sieloje, taikyti siekiant būti laimingais.

Paprastas pavyzdys: vaikas gimsta bejėgis, nevalingai šlapinasi ir tuštinasi, jis nuolat priklausomas nuo kitų žmonių priežiūros. Mes visi tokie buvome, tačiau juk augdami išmokome šliaužioti, vaikščioti ant dviejų kojų, išmokome naudotis tualetu, savarankiškai valgyti, skaityti, rašyti... Gyvenimas neturi baigtis specialybės įgijimu ar universiteto diplomo atsiėmimu.



Nuolat turime augti, tobulėti, mokytis:

- visur ir visada elgtis mandagiai;
- kalbėti švelniai ir ramiai;
- ugdyti vidinę šypseną;
- gebėti gyventi su lengvumo išraiška veide;
- būti atsipalaidavusiu ir laimingu žmogumi.

Pamilti save yra kelias

Kurį reikia nueiti, kad keistųsi gyvenimo kokybė. Ėjimas juo tikrai truks ne vienerius metus, tačiau gyvenimas buvo ir yra labai įdomus, kupinas pažinimo ir išsilaisvinimo džiaugsmą teikiančių pojūčių. Žinau pati ir noriu palinkėti visiems patirti, kaip smagu kai keičiantis ir mokantis naujų dalykų, keičiasi viskas aplink, o ėmus suprasti tam tikrus Gamtos ir Visatos dėsnius, ėmus juos taikyti gyvenime, į jį ateina tavo žmonės, vyksta tau reikalingi įvykiai. Skatinu tai daryti ir kitus, tikrai visada perspėju, kad žinojimas be praktikos neduos jokios naudos. Ir šioje taisyklėje nei man, nei jums, net ir labai norint išimčių nebus.

Linkiu pamilti save.

Su meile, Jurgita



Teikiama pagalba

- dvasinių traumų, krizių atvejais;
- asmeninio augimo, savivertės, pasitikėjimo savimi klausimais;
- varginant psichosomatiniais sveikatos sutrikimams, neaiškos kilmės skausmams, lėtiniais susirgimams;
- emocinio išsekimo, depresijos, pervargimo atvejais;
- onkologinių susirgimų atvejais;
- turintiems priklausomybių bei šeimos nariams;
- poroms ir šeimoms;
- kilus elgesio problemoms;
- ginekologinių susirgimų ir psichologinio nevaisingumo atvejais;
- siekiant moteriškumo suvokimo ir atskleidimo;
- gyvenimo prasmės beieškant ir kitais panašiais klausimais.

KONTAKTAI

Meno terapeutė, psichologė, koučingo specialistė:

Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė

Tel.nr.: +370 610 04532

El. paštas: jurgita@patikeksavimi.lt

Adresas: Žvejų g. 2-506 kab. 91248 Klaipėda,
Lietuva

Nuotolinis konsultavimas skype: patikeksavimi



www.patikeksavimi.lt

www.charizmatiskamoteris.lt



#Psichologė Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė
#charizmatiskamoteris



www.patikeksavimi.lt
www.charizmatiskamoteris.lt

Meno terapeutė,
psichologė Jurgita
Dainauskaitė-Šileikienė

Laimės Atmintinė - ir vaikui ir tėveliams

1. Nesvarbu, kur esi ir koks kelias tavęs laukia, žinok, kad jo gale – šviesa.
2. Nesitikėk ir nereikalauk. Tiesiog daryk, ką gali. Kai padarysi, ką gali, įvyks tai, kas turi įvykti, arba pamatysi, ką turi daryti toliau.
3. Tu neprivalai padaryti visko iš karto. Įkvėpk ir daryk tai, kas svarbiausia. Tu geriausiai žinai, kas tai.
4. Nesisielok, jei tavo pasirinktam keliui nepritars tie, kuriems nesvarbu, kur tu eini.
5. Nemokėk per didelės kainos už tai, kas turi per mažai vertės.
6. Jeigu netiki laiminga pabaiga, ieškok naujos pradžios.
7. Tuos, kurie tau brangūs, brangink.
8. Viską atleisk tiems, kurie tave užgavo netyčia. Atleisk ir tiems, kurie tai padarė tyčia – tiek, kiek gali.
9. Kartais tu suklupsi, tai nieko baisaus. Tu stiprus, o stiprūs žmonės žino, ką reikia daryti toliau: kelkis ir eik.

PDF knygą parengė:

Aiva Jokubauskaitė

Tel.: 868 466 802

el. paštas: ajokuba7@gmail.com

Kai reikalinga, Asistento Internetu, pagalba.