



Tengeri szörnyek

Ezek azok a mondások, attitűdök, amik ott lehetnek valahol, és akkor is hatnak rád, ha tudod, hogy nem igaz, amit állítanak. Ezért azt is érdemes leírni, amivel nem értesz egyet.

AKADÁLYOZÓ HIEDELMEK

A dicséret annak jár, aki...

A pihenés akkor megérdemelt, ha...

Nem szabad ..., mert ...

Ha valami nem sikerül, az ...

Ha elsőre nem megy...

Akkor szabad abbahagyni, ha...

Aki többre vágyik...

A siker annak jár, aki...

Akkor leszek elfogadható, ha...

Az én koromban már nem kéne...

Az én koromban már rég...

MILYEN „ALAPIGAZSÁGOK” JUTNAK MÉG ESZEDBE?

Milyen elvárásokat tudsz még felírni, amik hatnak rád azzal kapcsolatban, hogy milyen döntéseket hozol az életedről?

HALOGATÓ MONDATOK, KIFOGÁSOK

Nem kezdem el, mert mi van, ha...

Nem kezdem el, mert úgysem...

Minek nekiállni, ha...

Attól félek, hogy ha nem sikerül...

Attól félek, hogy ha sikerül...

Mi lesz, ha valaki megtudja, hogy én ezzel foglalkozom, és...

(Ki ez a valaki, és miket szólhat?)

Még nem vagyok elég...

Még túlságosan ... vagyok.

AMIT HOZOL MAGADDAL – HIEDELMEK, AKADÁLYOZÓ „SZABÁLYOK”

Egy nőnek/férfinak nem szabad...

Egy igazi nő/férfi mindig/soha...

Egy Hufnágel* mindig/sohasem...

A mi családukban nem illik...

A mi családukban soha nem fordulhat elő, hogy...

Ne is kerülj a szemem elé, ha valaha...

*a te vezetéknéved

A TE CSALÁDODBAN HOGYAN ÁLLTAK A SIKERHEZ, AZ EREDMÉNYEIDHEZ?

Mit mondtak neked, amikor jó jegyet vittél haza? Mit mondtak, amikor megosztottad a nehézségeidet, céljaidat, álmaidat?

MIK A TÍPIKUS MONDATAI AZ EGYES SZÖRNYEKNEK?

Mire figyelj, hogyan szoktak felbukkanni, milyen esetekben befolyásolják az életedet?

Lustaság

Halogatás

Maximalizmus

Büntetés/megszégyenítés

Egyéb téma, ami eszedbe jutott

MELYIK TENGERI SZÖRNY / NEHÉZSÉG TARTOZIK AZ ÉLETED KÜLÖNBÖZŐ TERÜLETEIHEZ?

Milyen hiedelmek gátolnak a haladásban? Milyen külső elvárásoknak szeretnél eleget tenni? Milyen félelmek rejtőznek a halogatásod mögött?

Ezt a részt a 2. modulban töltsd ki, amikor részletesebben foglalkozunk az életterületekkel.

EGÉSZSÉG, TESTKÉP

OTTHON, KÖRNYEZET

ÉN ÉS A TÖBBI EMBER (CSALÁD, BARÁTOK)

PÁRKAPCSOLAT

MUNKA / TANULÁS

PÉNZ, SIKER

