Identity Shift

5 reflexiós kérdés

2.rész

Néha nem új válaszokra van szükséged, hanem arra, hogy végre fel merd tenni a valódi kérdéseket.



Kolozsi Mariann

IDENTITY SHIFT JOURNAL – 2. RÉSZ A MASZKOK LEVÉTELE

5 önreflexiós kérdés



Ki vagyok a szerepeim nélkül?

„Nem a szerepeim vagyok. Önmagam vagyok."

Ne siess a válaszokkal. Választhatsz egyetlen szerepet, amelyet ebben a hónapban megfigyelsz. Ha valamelyik kérdés túl megterhelő, nyugodtan hagyd ki, és térj vissza hozzá később.

1. Melyik szerepemben élek most a leggyakrabban – és milyen helyzetek hívják elő?

Csukd be a szemed, és képzeld el magad egy év múlva. Figyeld meg, hogyan állsz, hogyan mozogsz, milyen a légzésed, milyen érzés ebben az elképzelt önmagadban létezni. Hol érzel könnyedséget, izgatottságot vagy éppen feszültséget? Van olyan testi érzet, amely megmutatja, mennyire érzed közel magadhoz ezt az új identitást?

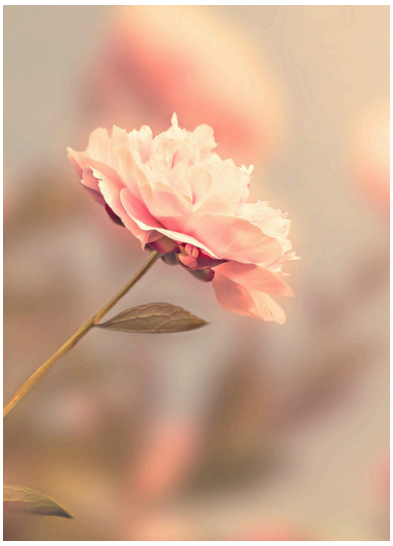
Amikor elképzelem a jövőbeli önmagamat, a testemben ezt érzem:

2. Mit próbál megvédeni vagy biztosítani számomra ez a szerep?

Mitől tartanál, ha most nem így reagálnál? Elutasítástól, konfliktustól, kudarctól, bizonytalanságtól? Milyen fontos szükséglet – például kapcsolódás, biztonság vagy elismerés – húzódhat meg mögötte? Ne tényként, hanem lehetséges magyarázatként vizsgáld.

Talán azért kapaszkodom ebbe a szerepbe, mert ...

3. Mit ad nekem ez a szerep, és milyen árat fizetek érte ma?



Mely tulajdonságai értékesek számodra? Miben segített eddig? Ugyanakkor mit vesz el az időből, energiádból, kapcsolataidból vagy önmagaddal való viszonyodból? Mit szeretnél megtartani belőle, és mi az, amit már nem?

Megtartom belőle: ... Amit újragondolok: ...

4. Ki vagyok akkor, amikor nem kell bizonyítanom, megfelelnem vagy mindent megoldanom?

Milyen értékek, érzések, vágyak és szükségletek kapnak helyet benned, ha egy pillanatra nem a megszokott elvárások vezetnek? Hogyan beszélnél? Mire mondanál igent vagy nemet? Nem egy tökéletes „igazi ént” kell megtalálnod; a saját hangodat keresed.

Amikor önazonosabban vagyok jelen, akkor ...

5. Mi az az egyetlen apró, biztonságos döntés, amellyel ezen a héten több választási szabadságot gyakorlok?

Válassz egy konkrét, hétköznapi helyzetet. Mit mondasz vagy teszel másképp? Mi lehet a legkisebb vállalható lépés? Honnan fogod észrevenni, hogy megtetted? Hogyan reagálsz magadra együttérzéssel akkor is, ha a régi szerep még visszatér?



Az a nő, akivé válok, ezen a héten ezt választja: ...

A hónap záró mondata:
„Nem a szerepeim vagyok. Önmagam vagyok.”

Ezt a mondatot vidd magaddal a hónap során.

Szeretettel,
Kolozsi Mariann
Szakmai vezető, mentor
Idegrendszer specialista



Az Identity Shift 2. részének végére értél! 🎉

Ne állj meg félúton – hozd ki a legtöbbet
a transzformációdból!
Találkozunk a következő részben!

Ez az anyag szerzői jogi védelem alatt áll. Részben vagy egészben történő másolása, terjesztése vagy engedély nélküli felhasználása nem megengedett és jogi következményekkel jár.