

Ćwiczenie – TWOJE NAWYKI EMOCJONALNE®-TRANFORMUJEMY W POLU

Możemy mówić o dwóch kluczowych źródłach lęków, opartych na decyzjach-
UCIEKAJ , LUB WALCZ

Przejrzyj poniższe listy z nawykami emocjonalnymi opartymi na tych właśnie decyzjach.

- **W sensie dosłownym- wychodzisz.**
- Wychodzisz z pokoju, uciekasz ze związku, z pracy. Wycofujesz się z rozmowy. Wycofujesz się ze swojego ciała.
- Porzucasz siebie lub innych. Masz poczucie dezorientacji, jesteś zdemotywowany i apatyczny. Możesz nawet mieć stany utraty pamięci.
- **Rozpraszasz się, popadasz w ośpienie.**
- Popadasz w nałogi. Uzależniasz się od alkoholu, nikotyny, seksu, gier, hazardu, zakupów, ćwiczeń, telewizji, pracy, facebooka, ciągłego poszukiwanie technik samorozwoju – tak, tak- to też ucieczka....
- Popadasz w ‘rozbuchane’ życie towarzyskie.
- Zamartwiasz się wszystkim dookoła.
- **Angażujesz się w niezwykle sytuacje, które opanowują twój umysł i stanowią wymówkę dla unikania uczuć.**
- **Wmawiasz sobie, że lubisz samo poświęcenie, w którym, jak sądzisz, musisz żyć.** Co więcej, aby czuć kontrolę, możesz nawet wmawiać innym, że celowo wybrałeś lub stworzyłeś takie a nie inne warunki.
- **Czujesz się bezradną ofiarą.**
- Czujesz, jakbyś nie miał granic, poczucia swojego ja, preferencji lub wolności, i stopniowo ogarnia Cię wyczerpanie i paraliż.
- Narzekasz, wynajdujesz wymówki, uważasz się za pechowca.
- Często popadasz w zły nastrój.
- Ciągłe wikłasz się w te same negatywne cykle.
- Ogarnia cię niepokój i miewasz ataki paniki, które z czasem osłabiają twoje zdrowie fizyczne.

- **Projektujesz winę, złość, wściekłość, nienawiść, agresję, na zewnątrz, na innych ludzi, kiedy nie chcesz czegoś czuć.**
- Atakujesz tych, którzy w jakiś sposób zagrażają sposobowi funkcjonowania Twojej rzeczywistości. – np. z góry polemizujesz i udowadniasz swoje racje.
- **Stajesz się ekspertem od rozwiązywania problemów.**
- Naprawiasz wszystko, co ci przeszkadza, żeby dostosować świat do swoich preferencji.
- Naprawiasz ludzi dookoła, nieproszony o to.
- **Zaczynasz działać jak ratownik, wybawca, albo uzdrowiciel, projektując twoje pojmowanie tego, jak szczęśliwi i zdrowi powinni być inni, na ich proces rozwoju.**
- **Próbujesz kontrolować i wpływać na innych.**
- Poprzez swój urok.
- Uwodzenie.
- Fałszywą skromność.
- Oszustwo.
- Negocjowanie.
- Manipulacje.
- Przemoc.
- **Starasz się dowiedzieć więcej i zrobić więcej.**
- Zachłannie czytasz.
- Nadmiernie bierzesz udział w seminariach i warsztatach.
- Pracujesz do późna.
- Zgłaszasz się na ochotnika do ponadprogramowych projektów.
- **Wpadasz w pułapkę konfliktu i przeciwnieństw, których nie da się pogodzić.**
- Kłócisz się.
- Krytykujesz.

- Walczysz.
- Chcesz odrzucić lub ukarać innych. Jesteś chory.
- Czujesz ból, jesteś obezwładniony.
- Wikłasz się w relacje pełne przemocy.
- Musisz- koniecznie- zająć się chorym krewnym.
- Musisz zająć się wieloma sprawami-, bo nikt za ciebie tego nie załatwi. Z małych spraw czynisz wielkie i 'rozkminiasz' każdy szczegół, pieczołowicie się nimi zajmując.
- **Stajesz się uparty i oporny, stoicki i nieporuszony.**
- Nie chcesz się zmieniać, słuchać, ani brać udziału w czymś.
- **Żyjesz w innych rzeczywistościach niż twoja własna.**
- Idealizujesz inne miejsca i czasy.
- Idealizujesz przeszłość lub przyszłość.
- Idealizujesz sławne osoby, może nawet żyjesz ich życiem.
- Jesteś ślepo i bezkrytycznie zapatrzony w osoby sławne, nauczycieli, idee.
- Idealizujesz istoty niematerialne, poprzednie wcielenia, tak, że przystaniają ci twoje tu i teraz.
- Okazujesz swoiste przewrażliwienie na punkcie wywołanie niezadowolenia w osobach, które idealizujesz.
- Tworzysz relacje oparte na współ uzależnieniu, gdzie żyjesz życiem drugiej osoby, zlewasz się z nią, czując się potem zdominowanym i uzależnionym, bez własnego życia.