

2. fejezet: a) Az elkerülés ára

Kérdőív

Hogyan fejezhetnéd be a következő mondatot: „*Leginkább a következő érzésektől és gondolatoktól szeretnék megszabadulni:...*”

Ha megvan a válasz, szánj rá néhány percet, hogy lejegyezz mindent, amit korábban megpróbáltál elkerülni, megváltoztatni, vagy elűzni negatív érzéseidet és gondolataidat. Próbálg meg visszaemlékezni minden stratégiára, amit –szántsándékkal vagy ösztönösen – alkalmaztál. Ne szépíts semmit, ne kozmetikázd a válaszaidat. A feladat lényege, hogy minél több példát sorolj fel, amikor egy bizonyos érzelmet keltő szituációt úgy próbáltál meg elkerülni, hogy

- alkoholt vagy kábítószerrel fogyasztottál,
- nyugtatót szedted,
- kritizáltad, vagy büntetted magad,
- tagadásba menekültél,
- másokat hibáztattál,
- vizualizációt vagy önhipnózist alkalmaztál,
- önsegítő könyveket olvastál,
- terapeutához jártál,
- pozitív kijelentéseket ismételtél,
- elodáztad a dolgokat,
- imádkoztál,
- barátaiddal beszélted meg gondjaidat,
- naplót írtál,
- többet dohányoztál vagy ettél, vagy éppen kevesebbet ettél,
- többet vagy kevesebbet aludtál a szokásosnál,
- elnapoltad a fontos döntéseket, vagy változtatásokat,
- munkába/társasági életbe/hobbikba/testedzésbe menekültél,
- vagy azt mondogatta magadnak: „*el fog múlni*”.

Ha befejezted, menj végig a listán, és minden feljegyzésnél tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

1. Elmúltak-e hosszú távon a kínzó érzéseim és gondolataim?
2. Megérte-e a befektetett pénzt, időt, energiát, nem ment-e a vitalitásom és az egészségem rovására?
3. Közelebb vitt-e egy gazdagabb, értelmesebb élethez?

Kérlek, tedd le a könyvet, és végezd el ezt a feladatot mielőtt továbbhaladnál. Még ha nem is írod le a válaszokat, szánj rá egy negyedórát, hogy komolyan elgondolkodj ezen.

A feladat elvégzése során figyelhetél négy dologra:

1. Rengeteg időbe és energiába került, hogy megpróbáltad elhárítani vagy leküzdeni a negatív gondolatokat és érzéseket.
2. A legtöbb irányítási stratégia, amit kipróbáltál, nem enyhítette hosszú távra a kínzó gondolatokat és érzéseket.
3. A legtöbb irányítási stratégia áldozatokkal járt.
4. Sok irányítási stratégia csak még távolabbra sodort egy olyan élettől, amelyre vágysz, és amelynek elérésére törekedtél.

www.kulturbutik.hu/boldogsagcsapda