



**SIPOS ÁGOTA**

**NEM VAGY EGYEDÜL!**

**INSPIRÁLÓ ÍRÁSAIM GYŰJTEMÉNYE**

# **NEM VAGY EGYEDÜL!**

Inspiráló írásaim gyűjteménye

Szerző: Sipos Ágota

ISBN: 978-615-02-0893-0

Minden jog fenntartva!

2024.

## Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ .....	5
AJÁNLÁS AZ OLVASÁSHOZ.....	8
BLOGBEJEGYZÉSEIMBŐL.....	9
30 másodperc és a nagyikám...avagy mit is csinállok?.....	10
A jó kislánytól a mentorig.....	11
Egy mentor mindenkinek kell!.....	12
3:1-ben...miben segíthetek?.....	14
Jóllétet a közösségeknek is! .....	16
A gyermek az egyik legjobb tükör önmagam felfedezésére .....	18
Jólét helyett jóllét!.....	19
Szenvedek vagy élek? Mindig van választásom! .....	20
Az őszinteség a kulcs.....	22
Befejezem a keresést! .....	24
Az élet célja az öröm! .....	25
SZÜLETÉSNAPOMRA!.....	26
MÚZSA HÍVJA FÖLDET, FÖLD JELENTKEZZ!.....	28
MONDDMIAKŐ, VESEKŐ??!! .....	30
LEVÉL ANYÁNAK! .....	33
KIÉBREDÉS A GYERMEKI JÁTSZMÁINKBÓL .....	35
POSZTJAIMBÓL .....	40
Egy bemutatkozó posztom .....	41
Elvált nőként azt gondolod, hogy te már biztosan nem kellesz senki másnak, neked már nem lesz boldog párkapcsolatod?!.....	44
Azt gondolod, hogy a válásod után egyedül is képes vagy felállni. Nézd meg, eltelt 1 év, és történt bármilyen változás?.....	48
Vajon elvált nőként hogy tudtad újraindítani az életed?.....	51
Kész, vége, feladom, nincs értelme tovább keresnem, a normális férfiak egy másik bolygón élnek! ..	53
Én csak szerettem volna, ha a gyerekeim családban nőnek fel, a válással ez a vágyam totálisan szertefoszlott!.....	57
Nem vagy OK, amiért elhagyott a párod? .....	61
Egy újabb motivációs írás még a jóllét mentoros korszakomból .....	64
Te döntöttél, elváltál, azt hitted, hogy ez megkönnyebbülést hoz. Közben eltelt jópár év, még mindig egyedül vagy, célok nélkül, bizonytalanul. Hogyan lehet végre ebből kitörni? .....	66
Egyedül vagy, magányosan, úgy vágnál végre egy szerető társra, de egyszerűen képtelen vagy változtatni, mert gyerekekkel ez olyan nehéz! Vagy mégsem? Olvass tovább, kiderül a végére. ....	70

A média, a barátnők, anyád, mindenki olyan okosakat mond neked: hogy legyél újra csini, vonzó NŐ, kezdj el megint pasizni, mozdulj ki már a lakás négy fala közül, ne legyél már olyan tesze-tosza! De mégis mi kell ahhoz, hogy végre beleállj az életedbe, és tegyél végre magadért?.....	75
Nem szívesen beszélsz a múltból, arról, ahogy az ex-ed bánt veled. Azzal a mondattal vigasztalod magad, hogy majd az idő megoldja, majd elfelejted. De vajon tényleg az idő és a memóriád az, ami megoldja? .....	79
Ha egy csoda folytán most megtudnád valahonnan, valakitől, hogy meddig fogsz élni, mikor lesz a halálad napja. Kiderül, van még pontosan 365 nap az életedből. Vajon élnéd-e ugyanazt az életet, amit eddig, vagy végre felébredsz, és teszed azt, amit igazán szeretnél? .....	84
Hogyan láss túl azon félelmeden, hogy 30 év házasság után 52 évesen, új ráncokkal, 9 kg plusszal te már nem kellesz senkinek sem, miközben a volt férjed az új párjával mosolyog rád a világhálóról? .	89
„Majd ha NŐvé válok, akkor jönni fog végre az a férfi, aki a nekem való!” .....	94
Kimondtad, hogy legyen vége, elváltál, jött a megkönnyebbülés, most szárnyalsz, pörögsz ezerrel, este mégis, valahogy rossz érzéssel alszol el. Vigyázat, csapda...olvass tovább, a végére kiderül. ....	99
A tortádon számgymertya szembesített még januárban, 62 éves lettél. Az éves leltáradból hiányzik egy férfi, 105 kg mínusz, a válási papír már az asztalfiókodon. Új élet? Új kihívás: kellhetsz te még ennyi idősen egy férfinak? .....	104
Elhunyt a párom, már öt év telt el nélküle, magányos vagyok, nem jó így egyedül, de szabad nekem újra ismerkednem?.....	109
Már 15 éve annak, hogy elváltál, te jó ég, hogy szalad az idő! És te még mindig nem bízol senkiben. Kiderült, megmondták, hogy te nem bízol, hurrá, most már ki is mered mondani, szuper. És akkor most mi van? Vigasztalod magad ezzel a gondolattal, vagy végre beleállsz az életedbe, és változtatsz ezen?! .....	114
Közeleg a Karácsony, a szeretet ünnepe, a családban ez mindig a legkülönlegesebb együttlét volt az évben. A szüleid már nem élnek, a gyerekekhez még elmehetsz. Belátod, magányos vagy, mint a kisujjad. Vajon mi tart attól vissza, hogy ezt felül írd, és indulj el újra egy párkapcsolat felé? .....	119
Levél a meg nem született gyermekemnek.....	123
AZ ELSŐ KÖNYVEM .....	126
A SZERZŐRŐL.....	127
A SZERZŐ UTÓSZAVA.....	129

## ELŐSZÓ

2021. december 03., reggel 6 óra 51 perc. Itt ülök a nappali szobámban, a laptopom előttem egy tartóállványon, mögötte kikukkantva látom, hogy most pirkad, kint csend, és bennem is.

Tegnap este mentorommal beszélgettünk, és a beszélgetésben Nerella (Tóth Nerella -önismereti előadó, tudatosság mentor) említette, hogy olvasta pár posztomat az egyik közösségi hírmegosztó felületen, szerinte tök jó, amiket írok, miért nem állítok össze ezekből egy könyvet, mutatom meg ezt az oldalamat is országnak-világnak, sokaknak ebben a formában is segíthetek.

Nem hiszek a véletlenekben, szeretem figyelni ahogy az életem puzzle darabkáiból valami csodálatos teremtő folyamat indul be, és áll össze.

Az egyik ilyen puzzle darabka valamikor 2019. őszén érkezett hozzám egy könyv formájában. Ez pedig Oprah Winfrey: Amit biztosan tudok című könyve volt, amit két nap alatt felfaltam. Inspiráló, rövid írásait tartalmazza, amik hatalmas életbölcsestről, tapasztalatról tanúskodnak. Imádtam minden sorát, utána még egyszer elolvastam, és egy darabig, reggelente, ahol kinyílt, azt a kis írást olvastam el, megadta a napom indítását. Karácsonyra sokan ezt kapták tőlem ajándékba, annyira bíztam abban, hogy másokat is megszólít ez a kis könyvecske.

2020. tavaszán egyik reggel arra ébredtem, hogy írjak egy könyvet. Egyszer csak jött ez a gondolat, nagyon erős volt, annyira, hogy el is kezdtem, hasonló szerkezetben gondolkodtam, mint Oprah könyve. Egy pár oldalt írtam, egy-két napig érdekelt, de aztán elment a fókuszsom más felé, és ma nincs is meg az az íromány, amit akkor kezdtem le.

Teltek-múltak a hónapok, ezzel a témával nem foglalkoztam. Mígnem 2021. májusában elindítottam a honlapomat, az eletszeretek.hu-t, és mivel május 13. a születésnapom, ezért ezt összekötöttem egy bevezető kampánnyal, írtam 13 blogbejegyzést. Minden napra egyet, ami nem önéletrajz, de bemutatta azt, amit akkor csináltam, ahogy csináltam, és bepillantást nyerhetett az olvasó a saját életfilozófiámba is. Ezek az írások a mai napig fent vannak az oldalamon.

A felületet anno, mint jóllét mentor indítottam el, mentorálással, motivációs beszélgetésekkel, energetikai kezelésekkkel, kapcsolat terápiával. Nem csak egyéniben, hanem csoportos foglalkozásokban gondolkodtam, sőt gyermekeknek is terveztem adni a tudásomat.

Ami közben változott, az a rálátásom arra, hogy ez mind nagyon klassz, de ez sok, túl sok. Szeretek rendszerekben gondolkodni, és hiszek az egyszerűségben, a játékosságban az élet minden területén. Tudtam, hogy ebben is finom hangolnom érdemes.

Egy darabig elvált nőknek segítettem a magabiztosságuk megélésében, és felkészítettem őket az új, minőségi társ megtalálására is. Ehhez kezdtem el írni saját írásokat az egyik közösségi hírmegosztó felületen, a saját nevem alatt.

Érdekes volt látni azt, hogy bár ezek az írásaim elvált, özvegy nőknek készültek, láttam, hogy férfiak is kommentelik. Elolvasták, ha nem is végig, de beleolvastak. És ami még izgalmasabb, hogy bennük is érzelmeket mozgatott meg, a kommentekből gyakran éreztem, hogy bennük is ott van tudat alatt egy nagy adag indulat, fájdalom, meg nem értettség.

Így jutottam el a mához, a mai puzzle darabka a helyére került.

Azt gondoltam, hogy azokat az írásokat, amiket az elmúlt években megírtam, most összerendezem egy helyre.

Hogy kiknek ajánlom?

Nem csak elvált nőknek.

Mindenkinek,

nőknek, férfiaknak,

fiatalnak, idősnek egyaránt.

Az írásokban benne vagyok én is, te is, mindannyian.

Szeretettel írtam, szeretettel adom át most egy csokorban neked és kívánom, hogy találd meg azokat a mondatokat, történeteket, amikkel dolgozol, ami téged is inspirálhat!

Hálával az EGY-nek!

Sipos Ágota

Múza

Inspirálok & érintek!

az ÉletSzeretlek oldal megálmodója

és tulajdonosa

## KIÉBREDÉS A GYERMEKI JÁT SZMÁINKBÓL

Tegnap voltam egy olyan programon, ahol női vállalkozók voltunk jelen, és a vállalkozói lét kihívásai voltak a középpontban. Duna Kata és Eszter (Sejtmentők), a programot vezető mentor - testvérpár beszélgetett egy ismert színésznő-rendezővel, Dobó Katával, aki e mellett akkreditált coach is. Valahogy a beszélgetés egy pontján egy többünket megérintő téma jött elő.

Azóta jöttek fel bennem meglátások, amiket ITT ÉS MOST megosztok veled is Kedves Olvasó:

Amikor jó pár évtizeddel ezelőtt **el kezdtem felfedezni az önismeret, a személyiségfejlődés útját, nem gondoltam volna, hogy mára ez a feje tetejére állítja a magamról, a személyiségemről alkotott képemet, a teljes hitrendszeremet.**

Megéltem sok mindent is, a szüleim elvesztését, a házasságom felbomlását, egészségügyi nehézségeket, karrierválságot is, ezeket sokkal nagyobb tragédiaként éltem meg, az örömök, a sikerek eltörpültek ezek mellett, mert akkor még nem láttam magam értékesnek, szerethetőnek.

Azt hittem, hogy már túl vagyok a nehezen, már ennél nagyobb szenvedés nem jöhet az életembe, de **a Sors, vagy nevezzük bárminek, bárkinek is, hozhat újabb próbatételeket,** amire eljött az idő, hogy végre bátran szembenézzünk vele.

Pár évvel ezelőtt ilyen volt, amikor **eljutottam arra a pontra, hogy ránézzek őszintén a baráti kapcsolataimra: miben érzem magam jól, hogy adok, hogy kapok, mennyire tápláló, fejlődőképes a kapcsolat.** Amikor ezekre rá mertem őszintén nézni, volt, hogy én mondtam nemet, és zártam le hosszú kapcsolatot, és volt, hogy velem szakították meg azt, és már nem szerettem volna több energiát belerakni az újraélesztésébe, mert ahogy el kezdtem felismerni a saját személyiségem működését, jöttek fel az árnyékaim (a tudattalanba száműzött énrészeim), úgy kezdtem el ezt másokban, a közvetlen környezetemben is meglátni.

Kellett idő, míg aztán eljött az a pont, amikor végre nemet mertem mondani, amikor el kezdtem meghúzni az énhatárait.



Én azt látom a magam történetében, és látva embereket a környezetemben, akik hasonlóan mennek át, hogy **ahogy egyre önazonosabbak kezdünk lenni, vállaljuk fel azt, akik, amik vagyunk, állunk bele a saját, igaz életünkbe, az a környezetünknek, a hozzánk eddig közelállóknak nem feltétlen tetszik.**

Sőt.

Hiszen ők hosszú ideje megszoktak rólunk egy képet, és ha ez nekik elfogadható volt, tudtak vele azonosulni, akkor megvolt egyfajta elfogadás felénk. Ez addig klasszul működhet is, amíg mi simulékonyak, konfliktuskerülőök vagyunk, nem húzunk énhatárokat, nem mondunk nemet.

**Akkor indulhat meg egyfajta eltávolodás, egymástól való elfejlődés a kapcsolatokban, amikor rájövünk arra, hogy eddig nem a saját életünket éltük,** mások elvárásai mentén, megfeleléskényszerből működtünk. Amikor ez a folyamat elindul, hozhatunk olyan döntéseket, ami a közvetlen környezet számára elfogadhatatlan lehet, meg nem értésre talál, alakulhatnak ki viták, veszekedések, konfliktusos helyzetek, amikben a felek aztán nem találnak békére, illetve elindulhat egy lassú vagy akár gyors eltávolodási folyamat is.

És ilyenkor **jöhet akár egy kisebb szikra, ami aztán robbanhat, és a két meg nem értett félben bekapcsol a régi működési mintázat, két sérült gyermeki én játszmázik,** lehet sértett, csalódott, haragszik vagy akár gyűlöl, megsértődik, vádolja a másikat, a saját felelősségét áthárítva a másikra.

Ez is teljesen rendben van, hiszen a régi működésünk kapcsol be.

**Ez az egónk egy önvédelmi mechanizmusa,** ezzel védjük meg magunkat attól, hogy nehogy újra sérüljünk, nehogy újra át kelljen élnünk azt a rég, a tudattalanba elfojtott, baromszar érzést.

Ezt a játékot, a két sérült gyermeki énrész játszmáját (Eric Burne: Emberi játszmák c. könyvében többet olvashatsz erről) lehet éveken keresztül is játszani, ilyenkor a két fél beleragad ebbe a helyzetbe, és ennek lelki súlya nyomaszthatja mindkettőjüket.

De megtörténhet az is, hogy **az egyik „játékos” ráébred arra, mert ő már egy más tudatszinten, tágabb nézőpontból lát rá a játékra,** hogy ebben mi az ő felelőssége, felismeri magában ezt a sérült gyermeki ént, „meggyógyítja” azt, és már a felnőtt énjével, empátiákkal kapcsolódhat a másikkal.

És itt már a másikon múlik az, hogy ő ezzel mit tud kezdeni, meg tudja-e engedni, hogy az ő sérült gyermeki énrésze neki is gyógyuljon, vagy benne ragad ebben a dacos, sértődött állapotban.

Akár élete végéig.

Ez pedig az ő döntése, az ő vesztesége lehet, ha ezt felismeri egyszer.

De az is OK, ha nem.

Nekünk, akik erre már más nézőpontból látunk rá, **szerintem az a legnehezebb, hogy megértsük és aztán elfogadjuk az ő döntését**, és hagyjuk őt ebben a tudatban élni, a saját tempójában fejlődni.

És persze ez a helyzet bármikor változhat, a lényeg, hogy mi magunkban rendben legyünk a jelennel kapcsolatban.

Hozok itt néhány példát arra, hogy **mi triggerelhet (a régi működést aktiválja) be, és ragaszthat be a sérült gyermeki énbé:**

- lehet, hogy a régi személyiségünket be tudta fogadni, tudott rajta fogást találni, **ez az új már nem izgalmas a számára, eltűnik a játszma**, ami nem hoz már nyereséget, már nem vagyunk elég érdekesek neki. Ilyenkor jellemzően talál másokat, akikkel tovább folytatja az áldozat-tettes dinamikát (szülőket, párkapcsolatot, gyermekeket, kollégát akár)
- **lehet, hogy van a háttérben szégyen, büntudat**, mert amit most lát bennünk, amit most tapasztal velünk kapcsolatban, az az ő értékrendjétől fényévekkel távolabb áll, tudat alatt a saját szégyenével, büntudatával nem tud szembenézni, és inkább a hárítást vagy éppen a sértődöttséget választja, azzal bünteti meg a másikat, hogy megvonja tőle a szeretetét (Ez mekkora önbecsapás!)

- **lehet akár a személyiség működése mögött irigység, féltékenység is,** pl. amikor elkezdünk valamiben sikeresek lenni, amivel tükröt tartunk neki, és ez a saját képtelenségére, tehetetlenségére hívja fel a figyelmét. Erről mesélt el egy példát a program egyik résztvevője, miszerint divattervezéssel kezdett el nemrégiben foglalkozni, korábban nem ezt csinálta, most indult el az első kollekciójával, aminek a divatbemutatójára a családja nem jött el, még az a testvére sem, aki egyébként segítő foglalkozású, és korábban vele osztotta meg minden bűját-bánatát.

**FONTOS: A fentieket érdemes a mi nézőpontunkból is megvizsgálni, hiszen a másik viselkedése nekünk tart tükröt.**

***Ilyenkor kérdezzük meg magunktól, hogy a fenti minőségekkel mi, hogy vagyunk, van-e olyan, ami bennünket is zavar, és arra nézzünk rá őszintén.***

\*\*\*

A programon jelenlévők között többeknek van mostanság hasonló megélésük, párokkal, szülőkkel, testvérekkel kapcsolatban akár.

**És ezzel a sztorival nem vagyunk egyedül.**

Hosszú évtizedeken keresztül **az volt a meggyőződésem,** és még emlékszem is, hogy könyvekben hányszor olvastam ezt, **hogy a párkapcsolatok, barátságok jönnek-mennek, a család az, ami állandó, azok mindig ott lesznek velünk, számíthatunk rájuk.**

**És mi van, ha ez is egy illúzió,** és az is teljesen OK, ha a család lesz a változó, és igen, mi is lehetünk csalódottak, félhetünk, aggódhatunk, **hogy akkor, hogy lesz ez ezután, ha már a közvetlen családtagjaink sincsenek mellettünk?**

**De ezek csak régi gondolatok, érzések, amik nem mi vagyunk.**

Hihetjük azt magunkról, hogy mi hülyék vagyunk, nem normálisak.

**És ez jóóóó, igen, nem vagyunk normálisak, de örültek sem. :)**

Egyszerűen csak **fel merjük szabadítani önmagunkat**, az eddigi hitrendszerünket, valamiről, amiről azt hittük eddig, hogy a miénk.

**És ha megengedjük, akkor helyette jöhetnek olyan kapcsolatok, amik már táplálóak**, szeretetteljesek, őszinték, amikben lehetünk szabadon azok, akik, amik vagyunk.

2024.05.19.

Én csak szerettem volna, ha a gyerekeim családban nőnek fel, a válással ez a vágyam totálisan szertefoszlott!

Voltál-e úgy, hogy **valamit nagyon, de nagyon elképzeltél, tökéletesen megterveztél, szinte részletekbe menően mindent kitaláltál, leírtál, lerajzoltál, még talán precíz menetrendet, vázlatot, forgatókönyvet is készítettél hozzá, igyekeztél a legnagyobb biztonsággal mindent ki nem hagyni, sőt még menet közben is hozzáraktál, csiszolgattál rajta, ami még felmerült benned, csak hogy minél tökéletesebb legyen.** De lehet, hogy pont nem vagy az az előre leírós, megtervezős típus, egyszerűen csak van egy vágy, egy érzés benned, amit lehet, hogy most nem is tudsz konkrétan megfogalmazni, de az a valami vissz előre az életedben, és e mentén alakulnak a dolgaid. És aztán később persze rájössz, hogy jé, egyébként tényleg ezt szerettem volna igazán! **Ha te is az a tervezős, bebiztosító vagy, akkor üdvözöllek a világomban!**

Családot szerettem volna, boldog, kerek, örökké tartó családot, férjjel, gyerekekkel, klassz egzisztenciával. Gyermekként láttam, hogy a felnőttek valahogy így csinálják, láttam a szüleimnél, nagyszüleimnél, a környezetemben, hogy ezt így „kell csinálni”. Nem mellékesen sem a szüleimnél, sem a közvetlen rokonságomban nem láttam boldog, kiteljesedett kapcsolatokat, a legtöbb helyen válással végződtek a házasságok. Persze, kislányként ez engem nem érdekelt, kitaláltam magamnak a szereplőket. Emlékszem, nem tudtam jól rajzolni, viszont minden áron szerettem volna megörökíteni magamat, mint kis hercegnőt és persze a hercegemet. Anyukámnak viszont csodálatos tehetsége volt a rajzhoz, festéshez, így őt kértem meg, és mindig meseszépeket készített nekem. (A herceg lova lemaradt, mert lóban nem volt annyira otthon...)

A tervezgetés beindult, meg is jelent a hercegem, minden olyan szépen alakult, tényleg, mint a mesében. A tervemből az évek alatt sok minden megvalósult, gyermekeink nem születtek. Az a biztonságos tervem, amit olyan tökéletesen elképzéltem, az egyszer csak darabokra hullt, megsemmisült, nincs tovább.

**Te, akinek lehet, hogy van, vannak gyermekeid, neked lehet, hogy még cifrább lett a helyzeted.** Érkeztek a gyermekek, lehet, könnyedén, szépen sorban, de lehet, hogy éppen lombik program segített abban, hogy megérkezzen a várva várt boldogság, megdolgoztatok érte, talán néha álmodban fel is sejlik a fájdalmas emléke annak, amikor magadnak kellett azt a rengeteg injekciót a hasfaladba adni.

Néha a férjed kérted meg, hogy segítsen, mert neked nincs erőd, és már bátorod sem. És micsoda boldogság volt aztán a karjaitokban tartani a picit, elkezdődött az életed egy új, kihívásokkal teli szakasza, tele ismeretlen helyzetekkel, örömmel, kudarcokkal. Csináltátok a férjeddal, úgy ahogy tudtátok, amire képesek voltatok.

**Aztán amikor a válásra sor került, ott maradtál a gyerekekkel egyedül, és a kérdések csak záporoztak belőled:**

- hogy fogom eltartani egyedül magad és a családomat?
- ki fog segíteni a gyerekeket a külön programokra vinni, mert a nagyszülőkre nem számíthatok?
- hová tudok költözni velük, mert a közös házunkat most el kell adni?
- mit mondok a munkahelyemen, hogy innentől nem tudok majd túlórát vállalni, mert a srácokat kell elhoznom a suliból?
- elég lesz-e a fizetésem és a gyerektartás hármónknak vagy mellékállást kell vállalnom?

És a kérdések csak gyűltek benned, a bizonytalanságod fokozódott, egyik este, amikor már a gyerekeket végre ágyba dugtad, egy gyors zuhany után, egy kis csipsszel a kezében bámultad a TV villódzó fényeit. Egyszer csak feltört benned az érzés, hogy basszus, én csak azt szerettem volna mindig is, hogy a gyerekeim családban nőjenek fel, hogy ott legyen velük anya és apa, akikre mindig is számíthatnak, szeretetben, biztonságban. És ez **az álmod most foszlott szerteszét, ennyi volt, mélyről törő zokogásban törtél ki, megállíthatatlanul, míg nem - nem is emlékszel rá, de - valahogy álomba zuhantál.** A gondolat pedig azóta is itt pörög benned, megállíthatatlanul, hogy elcseszted, elszúrta, elrontottátok, a lényeg, hogy a család, mint olyan, számodra megsemmisült. Végleg!

Mit gondolsz, hogy segít ez a gondolkodásmód téged abban, hogy előre juss, hogy meglásd, vannak más lehetőségeid is arra, hogy változtathass. Ha folyamatosan ezt ismételted magadban, sőt, nemcsak magadban, még a családnak, a barátaidnak is gyakran beszélsz erről, hogy a család egysége innentől számodra egy illúzió, és már soha nem lehetsz ennek te és a gyerekeid a részese.

Ehelyett mi lenne, ha innentől elkezdenél tudatosan rálátni azokra a benned futó kis programokra, amik, mint egy robotpilótaként vezényeltek téged eddig? Elkezdenéd felfedezni és megkérdőjelezni azt, hogy amit te gondolsz magadról, az tényleg a tiéd, vagy lehetne egyébként másképp is?

**Nem gondolkodtál el még azon, hogy ezek a gondolataid hogy kerültek, kerülnek oda, mi alapján fogalmazod meg őket?**

Gyermekként rengeteg mindent látsz, felfedezel, magadba szippantod, tanulod a körülötted élők viselkedését, ezt veszed át, mert ezt látod leggyakrabban, bár sokszor nem értesz velük egyet, és a tiltakozásod hatástalan, hiszen te csak egy pici gyerek vagy, szépen beállsz a sorba, és csinálod azt, ahogy tőlük látod, érzel úgy, ahogy tőlük tanulod.

**Mi lenne, ha felfedeznéd tudatosan, hogy nálad, hogy működött a család?** Szüleidnél, nevelőidnél milyen mintákat láttál? Házasságban éltek? Ha igen, milyennek láttad a kapcsolatukat? Ha nem, mi történt? Lett-e új kapcsolatuk aztán? És abban megtalálták-e a boldogságukat?

Ha őszintén elkezded rálátni, hogy ott a múltban mik történtek velük, könnyen felismerheted azt, hogy pontosan te is azt a mintát követed, amit ők, csak egy kicsit színesebben.

Persze, most mondhatod, hogy te pedig csak azzal férfival képzelted ezt, vele szeretted volna. Értem... rendben van... de most hol van az a férfi?

**Lehet, hogy csak újra kell definiálnod magadban, hogy eddig mit gondoltál a család fogalmáról, és inentől TE hogy szeretnéd?**

**A jó hírem az, hogy ezen képes vagy változtatni, te magad is.** És nem kell, hogy ezt szenvedve tedd, hanem szeretettel teli fókuszálással, kíváncsian arra, hogy tényleg, mi is az, ami eddig gátolt abban, hogy családban nőhessenek fel a gyerekeid.

Légy te Maigret felügyelő, vagy Poirot (bárki, akivel most szívesen azonosulni tudsz)! Legyen ez egy izgalmas, játékos felfedező kaland a saját életed szövetében!

**Szeretem az egyszerűség elvét alkalmazni mindenben, és ez sem egy rakétatudomány, amit most mondok neked (néha annyira szeretjük túlbonyolítani a dolgokat):**

**Egyszerűen figyelj az ismétlődésekre, mit csinált anyukád, apukád, kérdezd a nagyszüleidet, ha még élnek, ebből rengeteg megértést kaphatsz, hogy ők hogy tudták csinálni.**

Ahogy cselekszel, ahogy gondolkodsz, ahogy érzel ma, annak az alapjait gyermekkorodból hozod magaddal. Ha élnek a szüleid, nevelőid, kérdezd őket arról, mi volt a vágyuk, milyen elképzeléseik voltak a család fogalmával kapcsolatban, mit szerettek volna, mi valósult meg? Ha nem élnek, biztosan vannak azért emlékeid, te hogy láttad őket, mint családot? Mit kaptak meg benne? Mi hiányzott belőle? Nekem már nem élnek a szüleim sajnós, de anyukám unokahúga még tud nekem sok mindent mesélni, és sok hasznos információt tudtam meg tőle eddig is.

**Ha felfedezted ezeket az ismétlődéseket, akkor tudatosítsd magadban, hogy OK, ezt eddig így tudtad csinálni, és mire vezetett? Lett egy félresikerült házasságod, válás a vége, azóta sem kaptál erőre, még most sem érted, hogy veled miért történt meg, és azóta is csak a sebeid nyalogatod.**

**Döntsd el, hogy innentől TE hogy szeretnéd! Fogalmazzd újra és legyen ez másképp, amiért a gyerekeid is hálásak lesznek, mert ők már ezt kapják tőled örökül.**

Ahogy ezek a felismerések érkeznek hozzád, tisztulni fog sok minden benned, és még több új dologra lehet rálátásod.

Szeretettel,

Nő vagy!

Értékes vagy!

Különleges vagy!

**A teljes e-book megrendelhető itt:**

**<https://www.eletszeretlek.hu/nem-vagy-egyedul/>**