MINDENNAPI COACHING

Virgile Stanislas Martin
Desislava Masson

50 gyakorlat

A JUNGI PSZICHOLÓGIA ESZKÖZTÁRÁBÓL

Fedezd fel igazi valódat a szimbólumok, archetípusok és szinkronicitások segítségével

Z-Press | Antener

Tartalom

Bevezetés 9

1. Az én/a perszóna 13
   1. gyakorlat: Ki vagyok én? 15
   2. gyakorlat: A hibáid erényei 17
   3. gyakorlat: Frankenstein 19
   4. gyakorlat: Milyen győztes vagy? 22
   5. gyakorlat: Tavaszi nagytakarítás 24
   6. gyakorlat: Kincugi 26

2. Az árnyék 29
   7. gyakorlat: Melyek a vakfoltjaid? 31
   8. gyakorlat: A tükör 34
   9. gyakorlat: Válts szemüveget 37
   10. gyakorlat: Átlépni a félelem kapuján 40
   11. gyakorlat: Tiltott érzelmek 43

3. A belső páros: anima/animusz 47
   12. gyakorlat: A boldogság megtestesülése 50
   13. gyakorlat: A gyűlölettől a szerelemig 52
   14. gyakorlat: A lemniszkáta 55

15. gyakorlat: A kikristályosodott energia visszanyerése 58
16. gyakorlat: Búcsú a függőségeinktől 61
17. gyakorlat: Változz így, „kezeld" másként 66
18. gyakorlat: Kifordítom-befordítom 69

4. Az individuáció/a Selbst 73
19. gyakorlat: A labirintus 75
20. gyakorlat: Rajzold meg saját mandaládat 78
21. gyakorlat: A négyzettől a körig 81
22. gyakorlat: Gyakorold a magányt és az elcsendesedést 84
23. gyakorlat: Írd át életed forgatókönyvét 87

5. Az archetípusok és az álmok 91
24. gyakorlat: Válaszd ki saját archetípusodat 93
25. gyakorlat: A mentális tanácsadó testület 97
26. gyakorlat: A zodiákus istenségei 100
27. gyakorlat: A múlt átalakítása egy archetípus segítségével 104
28. gyakorlat: A mágikus keret 107
29. gyakorlat: Álmodj egy álmot 110
30. gyakorlat: Fejezd be az álmot 114
31. gyakorlat: Alakítsd át az álmot 116
32. gyakorlat: Az aktív imagináció 119

6. Tipológia 123
33. gyakorlat: Introvertált vagy extravertált vagy? 125
34. gyakorlat: A gondolataid vagy az érzéseid vezérelnek? 128

35. gyakorlat: Az érzékelésedre vagy az intuíciódra hallgatsz? 131
36. gyakorlat: Erdei tipológia 135
37. gyakorlat: Visszatérés a középpontba 138
38. gyakorlat: A relatív egyéniség 141

7. A dolgok rejtett értelme: szinkronicitások és szimbólumok 145
39. gyakorlat: Figyeld a szinkronicitásokat 147
40. gyakorlat: A varázskönyv 149
41. gyakorlat: Mentális sztriptíz 152
42. gyakorlat: Légy E.R.Ő.S! 155
43. gyakorlat: Nyomd meg a „STOP" gombot! 158
44. gyakorlat: Bújj elő a napfogyatkozásból 161

8. Ciklusok, átmenetek és az élet értelme 163
45. gyakorlat: Az értelem kérdése 164
46. gyakorlat: Életciklusok 167
47. gyakorlat: Létátmenetek 170
48. gyakorlat: Állj *mesterfokon* 174
49. gyakorlat: Újrakapcsolódás 176
50. gyakorlat: Teljes elköteleződés 178

Összefoglalás 183
Bónuszgyakorlat: Meditáció 185

Bibliográfia és egyéb ajánlások 189

a perszónával, amely az individuáció folyamatában eltűnik, hogy helyet adhasson a hiteles, belső, mély-én, vagyis a Selbst megszületésének.



1. gyakorlat: Ki vagyok én?

„A személyiség nélküli személyek csak szerepet játszanak."
Gilbert Cesbron

Szüleink, párunk, barátaink, munkatársaink címkékkel, becenevekkel, ránk szabott szerepekkel határoznak meg minket. Ha szeretnénk megszabadulni tőlük, előbb érdemes leltárt készíteni róluk.

Fejezd be az alábbi mondatokat, majd válaszolj az utolsó kérdésre.

❶ „A munkahelyemen én vagyok az, aki..."
Például: nagylelkű és készséges (én szervezem a születésnapi összejöveteleket).

.....

.....

❷ „A barátaim körében én vagyok az, aki..."
Például: a társaság lelke (megteremtem a hangulatot).

.....

.....

❸ „A családban én vagyok az, aki…”

Például: közvetítőként jár el (én kezelem a konfliktusokat).

.....

.....

❹ „A párkapcsolatomban én vagyok az, aki…”

Például: a pénzügyeket intézi (kezelem a számláinkat).

.....

.....

❺ „Otthon én vagyok az, aki…”

Például: kertészkedem (gondozom a növényeket).

.....

.....

❻ Nézz rá távolabbról is a szerepeidre. Mit veszel észre?

Például: túl sok mindent vállalok magamra, és ez stresszel.

.....

.....

Megjegyzés

Gyakran a mások által ránk aggatott szerepek, becenevek, címkék szorítanak minket keretek közé. Így lesz végül belőlünk a csoport Bohóca, a Búvalbélelt vagy a Család Esze. Az irodában talán mi vagyunk az aktuális Komoly, a Szorgalmas, a Dilettáns, vagy



41. gyakorlat: Mentális sztriptíz

„Az ember épp azokban az apróságokban, ahol nem ügyel a látszatra, fedi fel valódi jellemét."

Arthur Schopenhauer

Bizonyos viselkedési szokások, kognitív sémák, visszatérő érzelmek olyanok, mint az állandóan hordott ruhák. Csak rajtunk múlik, hogy felismerjük őket, és megszabaduljunk tőlük.

Készíts elő egy tollat, majd kövesd az alábbi utasításokat.

❶ Olvasd át, majd kövesd az alábbi útmutatást.

Képzeld el, hogy nyár van, de te mégis egy régi télikabátot viselsz.

Kényelmesen érzed magad benne? Vagy annyira meleged van, hogy már a rosszullét kerülget? Esetleg azon pufogsz magadban, milyen ostoba ötlet felöltőt hordani 25 °C-os hőségben?

Bizony, jusson eszedbe, hogy pontosan ugyanezt teszed, amikor a jelenedben „hordod" régen „felöltött" szokásaidat.

Itt az idő, hogy máris megszabadulj egytől. Először is, válaszd ki azt, amelyiket érzésed szerint a legkönnyebben tudnád elengedni.

Nevezd meg! Képzeld el! Tedd le!

Például: „Meg akarok szabadulni a halogatástól."

.....

.....

❷ Olvasd tovább, majd ismét kövesd az útmutatást.

Annak érdekében, hogy ne érezd magad olyan elveszettnek, válassz vagy alkoss egy szimbólumot, ami kifejezi az elhatározásodat [például azt, hogy: „nem dohányzom többé, nem nassolok, nem bosszankodom ok nélkül, nem kritizálok másokat" stb.].

Tetszés szerint rajzold le, hímezd ki, fesd meg, írd le szókép formájában, rögzítsd hangfelvételként, fényképezd le...

Bármilyen megoldás jó, amennyiben a szimbólum egyértelműen az elengedés és az újjászületés ígéretét juttatja eszedbe.

Például: a Nike logóját és a *„Just do it!"* jelmondatát választom elköteleződésem jelképének, sőt, veszek magamnak egy ilyen márkájú cipőt és pólót is, hogy amikor felveszem őket, rögtön eszembe jusson ez az elhatározásom.

.....

.....

❸ Olvasd tovább, majd ismét kövesd az útmutatást.

Legalább egy hétig hagyd, hogy hasson rád ez a szimbólum a különböző napszakokban.

Jegyezd fel a tapasztalataidat. Idővel észreveszed majd, hogy a mérgezőnek, negatívnak vagy egyszerűen

csak zavarónak ítélt szokásaid, gondolataid, érzelmeid intenzitása, gyakorisága és időtartama jelentősen csökken. Például: amikor felveszem a Nike cipőmet és pólómat, úgy érzem, mintha egy proaktívabb személyiséget öltenék magamra.

.....

.....

4 Gratulálunk! Folytasd a gyakorlatot, majd ismételd meg egy másik szokásoddal is, amelytől szívesen megszabadulnál.

Például: úgy döntöttem, hogy kipróbálom ezt a módszert, hogy megszabaduljak egy régi, rossz szokásomtól: a folyamatos önostorozástól.

.....

.....

Megjegyzés

Ez a gyakorlat arra buzdít, hogy használd eszközként a szimbólumok viselkedés- és szemléletváltást támogató erejét. A szimbólum amolyan „horgony" lehet, ami folyton emlékeztet az elhatározásodra, és fokozza a motivációdat.