

ANTYPATIA



1. «UCZUCIE NIECHĘCI
DO KOGOŚ ALBO
CZEGOŚ»
2. «OSOBA, DO KTÓREJ
CZUJE SIĘ NIECHĘĆ»



Głębia naszej duszy jest zwrócona przeciwko człowiekowi,
którego darzymy tym uczuciem.



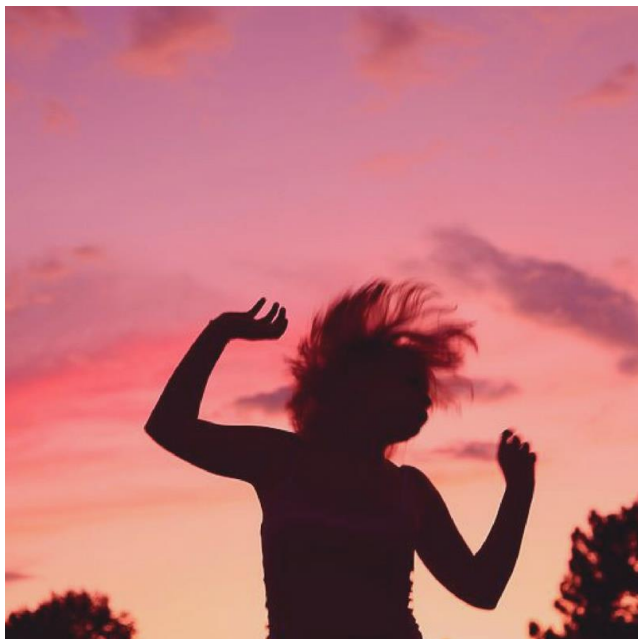
- Gdy o nim myślimy odczuwamy wewnętrzne cierpienie.
- To uczucie może mieć swoją przyczynę w fakcie, że człowiek, do którego czujemy antypatię wskazuje na pewne aspekty naszej osobowości, których nie darzymy sympatią.

BEZSILNOŚĆ



Wady:

Uznanie się za bezsilnego mnoży
problemy zamiast ich rozwiązywać.
Zwiększa też podatność na manipulację
i unicestwia wolność samoistnienia.



Zalety:

Uważanie siebie za bezsilnego
zapewnia chwilowy spokój sumienia.

BEZSILNOŚĆ

Jest zaproszeniem do poszukiwania nowych, alternatywnych możliwości postępowania z sobą i innymi. Nie jesteśmy bezsilni wobec siebie i Świata , tylko musimy sobie uświadomić, co jest w naszej mocy, a w jakim zakresie musimy pogodzić się z faktem, że Świat jest taki jaki jest.

GNIEW



- Źródło gniewu tkwi zawsze w naszym myśleniu. Są nim nasze potrzeby, oczekiwania i osądy. Jeśli czujesz gniew, to znaczy, że jakaś Twoja potrzeba pozostaje niespełniona. Gdy wybierzesz krzyki i oskarżenia jako metodę wyrażenia tej emocji, zamiast rozwiązania będziesz mieć niepotrzebny konflikt, a relacja z drugą osobą na tym ucierpi.
- Najzwyczajniej w świecie chcemy, aby dowiedziała się o bólu, który według nas nam zadała. Chcemy, aby przyznała się do błędu i aby uległa. Chcemy, aby wreszcie zmieniła swoje zachowanie.
- Problem w tym, że gdy ktoś myśli, że zrobił coś nie tak, nie będzie nawet miał okazji wczuć się w nasz ból. Całą swoją energię przeznaczy bowiem na obronę siebie.
- Dlatego nie ma sensu obwiniać i oskarżać innych, gdy źle się czujemy. Jeśli chcemy rozwiązać sprawę konstruktywnie, musimy umożliwić tej osobie zrozumienie tego, co się w nas dzieje.

Nadzieja



Zalety nadziei

- Utrzymuje nas w przekonaniu, że coś o czym marzymy może dojść do skutku
- Mobilizuje do działania
- Nie pozwala się poddać
- Podtrzymuje nas w lepszym samopoczuciu

Wady nadziei

- Po długim trwaniu w nadziei, rozczarowanie może być większe
- Czasem jest to po prostu oszukiwanie samych siebie
- Nie jest konstruktywna
- Niepewność związana z nadzieją może nas wykończyć
- Często przystajemy na nadziei, a nie podejmujemy innych działań



LĘK

LĘK JEST TAK DUŻY, JAK ZDECYDUJE TWÓJ UMYŚŁ.

CO TO JEST LĘK?



- JEST TO UCZUCIE, KTÓRE TRUDNO NAM KONTROLOWAĆ, DLATEGO TAK ŁATWO ZDOBYWA WŁADZĘ NAD NAMI. JEST ZAPROSZENIEM DO REZYGNACJI Z PERFEKCJONIZMU I WRAŻLIWOŚCI NA OPINIE INNYCH.

"ŻYCIE ZACZYNA SIĘ TAM
GDZIE KOŃCZY SIĘ LĘK."



ROŚNIJ WSILE.PL

PLUSY I MINUSY LĘKU

PLUSY

- UŚWIADAMIA CZEGO SIĘ BOIMY
- MOTYWUJE
- ZAPRASZA DO UFNOŚCI
- ZACHĘCA DO WALKI Z SWOIMI OBAWAMI

MINUSY

- PARALIŻUJE
- TRUDNOŚĆ W
NAWIĄZANIU NOWYCH RELACJI
- UPORCZYWY, STAŁY NIEPOKÓJ
- STANIE SIĘ AGRESYWNYM



Lęk przed gorszym jutrem
sprowadza 24 godziny dzień i noc na jedną straszną

www.rosnijwsile.pl