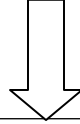


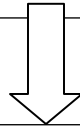
A BELSŐ GYERMEK ÉRZELMI GYÓGYÍTÁSÁNAK FOLYAMATÁBRÁJA

Aktuális fájdalmas élmény
(pl. valaki elutasítja)



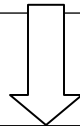
Keresse meg az azelőtti.. és azelőtti.. és azelőtti hasonló fájdalmas élményt, egészen a legelső hasonló élményig!

(A legelső alkalmat, amire emlékszik, amikor elutasították. Ez egy folyamat lesz, ahogy felbukkannak a régi élmények. Általában a szüleinkhez, elsődleges gondozókhöz köthetők az első fájdalmas élményeink...)



A belső gyermekkel való érzelmi munka: sírás, dühöngés.

(Figyeljen továbbra is befelé, önmagára. Ölelje át az önben élő belső gyermeket, adjon elegendő időt és figyelmet számára az érzelmei átélésére.)



Írja le érzéseit, gondolatait, következtetéseit a naplójába - a felnőttét és a belső gyermekét egyaránt.

(Mit tanult mindebből az élményből? Van-e valamilyen tennivalója* a felismerések alapján?)

(idővel):

*** Ha úgy véli: cselekvés
(visszajelzés, korrekció).**

(Amikor már indulatok nélkül tud visszajelzést adni, illetve változtatni a viselkedésén ahhoz, hogy további hasonló fájdalmas élmény kisebb valószínűséggel érje.)

A fentieket ismételje addig, míg az érzelmi fájdalom/düh el nem múlik és helyét át nem veszi a megértés, elfogadás, megbocsátás, elengedés!