

**Bizalmasan**

SZERKESZTI: SZABÓ CSILLA

**Abortusz**Az Európai Uni  
hiszen a szemlé

# Ne menekülj!

**LIGETVÁRI ANITA**

transzperszonális pszichológus

E-mail: info@noiseg.hu és info@egyuttlegzes.hu

**A testünk és szellemünk tisztítására és fejlesztésére ugyanúgy oda kell figyelnünk. Nem lehet az egyiket előtérbe helyezni, mert akkor felborul az egyensúly.**

Magamon is tapasztaltam és több ember is ezt támasztotta alá, hogy ha pár napig nem meditálunk, nem imádkozunk, nem rendezzük érzéseinket, gondolatainkat, nem dolgoztatjuk meg testünket, akkor szétesünk. Zavartak, kapkodók, frusztráltak, feszültek leszünk. Nem találjuk a helyünket, belecsúszunk egy alacsonyabb rezgésszintű világba. Innen újra, sokkal nagyobb munkával kell visszatornáznunk magunkat eredeti állapotunkba. A sportoló is, ha az edzést hetekre-hónapokra abbahagyja, sokkal nagyobb erőfeszítéssel éri el a régi, magasabb szintet. Ez az élet minden területére érvényes.

Sokkal könnyebb lebontani egy házat, mint felépíteni. Viszont az építkezés során is meg kell néha állnunk, és meg kell figyelnünk, hogy jól építünk-e. Nem tértünk-e el az eredeti tervtől. Ha igen, akkor jó-e a módosítás. Akik a külsőségek alapján ítélik meg a világot, nem mernek megállni. Pánikszerűen építenek, mert félnek hibázni, félnek meglátani a kevésbé tökéleteset. Másban meglátják és szeretnek hangot is adni ennek. De ezt a kritikát a félelem diktálja. Emögött segélykiáltás van, hogy nem merem magam szeretni, nem tudom magam elfogadni, csak akkor, ha a külvilág tökéletesnek ítélt meg. Akkor van jogom létezni.

Aki kapja a kritikát, és napokra, hetekre kibillenti az egyensúlyából, el kell gondolkoznia azon, hogy mennyire van magával egyensúlyban. Akit zavar a kritika, még nincs. Kapott egy pofont, amit egy fejlődési lehetőségként érdemes elfogadnia. „Aha, ezzel még dolgoznom kell! Még nem tudom magam elfogadni olyannak, amilyen vagyok, ezért bánt mások véleménye.” Sok esetben a magzati életünkből is jöhetnek ezek a diszharmonikus érzések. Ha nem olyan neműnek születtünk, mint amilyennek a szüleink vártak, akkor ez az érzés fokozottan jelen van. Akiknél felmerült az abortusz lehetősége, szintén nehezen fogadják el önmagukat. A „nem vagyok elég jó” érzés végigkíséri az életünket. Ez a negatív modell, érzés jó szakember segítségével megszüntethető.

Ameddig diszharmoniót, elfogadási nehézséget érzünk testünkkel kapcsolatban, vagy kisebbségi érzésünk van, akkor még elnyomott érzések, fel nem dolgozott krízisek tartanak ebben az állapotban. Az egyetlen út a harmónia felé, hogy elfogadjuk ezt az állapotot, nem szépítjük, nem menekülünk előle, és ha egyedül nem megy, segítséget kérünk a feldolgozásukban.

