

A lefelé mutató nyíl technikája

A lefelé mutató nyíl technikáját dr. Jill P. Weber dolgozta ki. Segítségével betekintést nyerhetsz a halogatásod vagy a szorongásaid mögé. Megtalálhatod a meggyőződéseid gyökerét. „*A kognitív viselkedésterápia szakterületén ezek az alapvető meggyőzések jelentik a magadról kialakított legbelsőbb gondolatokat, és azt, hogy milyen jelentést tulajdonítasz azoknak a nehézségeknek, amelyekkel mindannyiunknak szembe kell néznünk.*” (Nyugi-használható szorongásoldó technikák a teljesebb életért. Édesvíz kiadó, 168. old.)

Az a lényeg, hogy amikor a hiedelmeid és meggyőződéseid a hatalmukba kerítenek, akkor az agyad csak olyan dolgokat képes befogadni, amelyek ezt a hiedelmet vagy meggyőzést megerősítik. Ha ezt az eszközt használod, akkor viszont mögédjük láthatsz, így könnyebben el tudod engedni a szorongásod vagy a halogatásod. A kettő sokszor összefügg, hiszen a halogatás egy érzelemkezelési probléma. Vagyis van egy feszültség, ami amiatt keletkezik, hogy valamit meg kellene tennem, de mégsem tudom.

A halogatás

Majd akkor szólok, amikor valami durvábbat csinál vagy durvább dolog történik.

(Hogy hat ez rád, mit jelent ez a számodra?)



Még van erő bennem arra, hogy kibírjam.
(Hogy hat ez rád, mit jelent ez a számodra?)



A hátamon akár fát is lehet hasogatni.
(Hogy hat ez rád, mit jelent ez a számodra?)



Még nincs elég bátorságom, hogy jelezzem a másiknak, hogy ez nekem rossz.
(Hogy hat ez rád, mit jelent ez a számodra?)



Remélem, hogy valahogy meg fog oldódni. (Hogy hat ez rád, mit jelent ez a számodra?)



Félek, hogy megbántom, vagy bajom esik, vagy elvesztem a szeretetét.

Remélem, hogy ez az eszköz segít abban, hogy a meggyőződéseid mögé láss.

Ha pedig úgy érzed, hogy ennél hathatósabb segítségre lenne szükséged, akkor keress bizalommal a láblécben lévő elérhetőségeken!