

AZ ANYA ELEMZÉSE

Munkasikerek

1. Milyen munkát végzett édesanyád, amikor kisgyermek voltál?
2. Büszke (volt) arra, amit csinált?
3. Miben (volt) kiváló?

Megerősítő önkifejezés

4. Sorolj fel pozitív jelzőket, amelyek anyádat jellemezhetik, (például: értelmes, kreatív, szeretetteljes, stb.)!
5. Mi az az egy vagy két szó, amely legpontosabban jellemzi anyád személyiségét?
6. Miben (volt) egyedülálló, különleges?

Negatív önkifejezés

7. Sorolj fel olyan jelzőket, amelyek anyád személyiségének negatív vonásait jellemzik, (például: szigorú, bizonytalan, elfogult stb.)!
8. Mi váltotta ki belőle a negatív viselkedést?
9. Mi az az egy vagy két szó, amely apád személyiségének legrosszabb vonásait fejezi ki?

Az anyád gyerekkora

10. Írd le a lehető legpontosabban anyád gyermekkorát!
11. Boldog volt? Elhanyagolták? Fiatalon állt munkába? Szegény vagy gazdag család gyermeke volt? Védetségben nevelkedett? Törekvő volt?
12. Szerinted milyen hatalmi drámákat alkalmaztak az ő szülei? Melyik leírás fedi a legpontosabban anyád viszonyát az ő szüleihez? Ha több kategóriát is megfelelőnek találsz, írd mellé a százalékarányt is. Szülők viselkedése:
 - a. _____ Megfélemlítő: elutasítás, lekezelés, ingerültség, arrogancia, hatalom, düh, erőszakosság. Hatása a gyermekre: félelem, harag, bosszúvágy, lekezelés.
 - b. _____ Vallató: Minek képzeled Magad? Hova mész? Miért nem csinálod azt, hogy...? Megmondtam előre. Hatása a gyermekre: megfigyelés alatt tart, semmibe vesz, büntudatot kelt.
 - c. _____ Zárkózott: Nem tudom. Nem biztos. Nincs elég (pénzem, időm, tudásom, energiám). Lehet. Majd máskor. Hatása a gyermekre: elbizonytalanít.
 - d. _____ Szegény én: Fáradt vagyok. Én már csak ilyen vagyok. Mindent megteszek, amit csak tudok. Jó nekem így. majd én megcsinálom. Ne aggódj. Hatása a gyermekre: büntudatot kelt.
 - e. Valami más?

13. Gyerekkora mennyiben befolyásolta későbbi döntéseit?

Az anyád filozófiája

14. Mi (volt) számára a legfontosabb?
15. Milyen mondat vagy hitvallás fejezi ki legjobban anyád életfilozófiáját?

Hiányzó elemek

16. Sorold fel, hogy szerinted mi hiányzott anyád életéből?

17. Mit csinált volna, ha több az ideje, a pénze, a képzettsége?

Anyád energia elemzése

Melyik leírás fedi a legpontosabban apád viszonyát tehozzád? Ha több kategóriát is megfelelőnek találsz, írd mellé a százalékarányt is.

_____ Megfélemlítő: Állandó robbanásveszély, fenyegető volt, parancsolgató, hajthatatlan, ingerült, énközpontú volt; félelemben tartott.

_____ Vallató: Folyton ellenőrizte, mit csinálsz; hibáztatott, elbátortalanított, piszkálódott; vaslogikájával sarokba szorított; gúnyolódott rajtad; megfigyelés alatt tartott.

_____ Zárkózott: távolságtartó, elfoglalt volt; keveset tartózkodott otthon; nem érdeklődött irántad; érzéketlen volt, titkolózott; a saját dolgaival volt elfoglalva.

_____ Szegény én / Áldozat: Mindig a negatívumot vette észre, a problémákat kereste; mindig arról beszélt, hogy mennyire elfoglalt vagy mennyire fáradt; büntudatot keltett benned, szemedre vetve, hogy nem segítesz problémái megoldásában.

Valami más?

Anyád viselkedésére adott reakciód

Hogyan reagáltál, amikor anyád hatalmi drámája zajlott? Válaszd ki a legmegfelelőbbet, vagy jelöld százalékos arányban.

_____ Megfélemlítő: szembefordultál anyáddal és határozott lázadó alapállást vettél fel?

_____ Vallató: Kérdezősködéssel próbáltad felkelteni a figyelmet? Megpróbáltál okosabb lenni, mint ő és hibát találni az érvelésében?

_____ Zárkózott: Bezárkóztál önmagadba, vagy visszavonultál a szobádba és elfoglaltad magad valamivel? Kimaradoztál otthonról. Elrejtetted valódi érzéseidet?

_____ Szegény én / Áldozat: Megpróbáltad érzékeltetni anyáddal, hogy szükséged van segítségre, pénzre, támogatásra, figyelemre? A problémáidat hangsúlyoztad, hogy több figyelmet áldozzon rád?

Valami más?

Az anyai mintából tanultak elemzése

Az anyád életével kapcsolatos észrevételeid pozitív vagy negatív hittételként működhet benned tovább, melyet ott hordozol most is magadban.

1. Felfedezted-e már, hogy úgy viselkedsz, úgy reagálsz bizonyos helyzetekben, mint az anyád? Milyen szituációkban/kapcsolatokban fordul ez elő?
2. Felfedezted-e már, hogy gesztusaid, mimikád hasonlít anyád gesztusaira, mimikájára? Melyek ezek és milyen helyzetekben tapasztaltad?
3. Melyek azok a tulajdonságok, melyeket nem akarsz átvenni anyádtól:
4. Mi az, amit semmiképpen nem akarsz követni anyád sorsából?
5. Felfedezted-e már, hogy ismétled szüleid/nagyszüleid mintáját? Miben látod ezt?
6. Anyám életét tekintve, azt szeretném, ha én inkább:.....
.....lennék.

7. Mi az amiért hálás vagy anyádnak?
8. Mi az amit szívesen megbocsátasz anyádnak?
9. Egyéb fontos esemény, érzés anyámmal kapcsolatban:
10. Azok közül a dolgok közül, amelyek anyád életéből hiányoztak, mi az, amit te el akarsz érni?

Anyád életéből hiányzó dolgok olyan iránymutatóak, amelyek talán máris hatnak rád vagy vágyaid között szerepel a velük való foglalkozás. Valószínű, hogy ezek szerepet játszanak a pályaválasztásodban, a szülői szerepvállalásodban, spirituális tevékenységedben.