

# EMK "tánclépések" lépőlapokkal

## A káosztól a tudatosságig

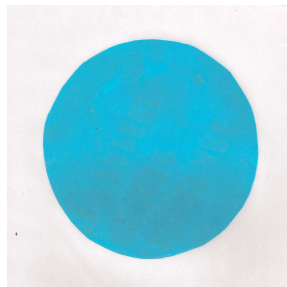
### Önmagam felszabadítása az EMK belső lépéseivel

#### Történik egy szituáció

X mond vagy nem mond valamit...tesz, vagy nem tesz valamit — ami engem kellemetlenül vagy fájdalmasan érint, pl.

- nem hív fel telefonon amikor megbeszéltük,
- szembejön velem az utcán, és elfordítja a fejét,
- fél órát késik,
- buszsávban előz és “bevág” elém a sorba...

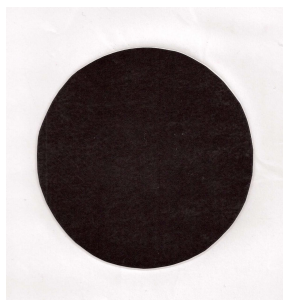
Jelöljük KÉK lépőlappal ezt az eseményt.



#### Belső reakció

A külső eseményre belső reakcióval válaszolok: gondolatokkal, értelmezéssel, ítéletekkel és érzelmekkel. Ha ezek a gondolatok jelennek meg bennem, pl. “Tolakodó, hanyag, erőszakos, pimasz, tiszteletlen, fegyelmezetlen, örült, nem lehet számítani rá...” és “Mit képzels EZ magáról?!”, “Ha én tudok várni a soromra...?! Én itt tudok lenni időre, ő miért nem?!... Én észben tudom tartani, ő miért nem?!... ” stb. akkor düh, ingerültség, feszültség és hasonló kellemetlen érzelmek és a hozzájuk kapcsolódó testérzetek követik a gondolatokat.

Az ítéleteket FEKETE lépőlappal jelölöm:



Mi volt előbb — a gondolat vagy az érzés?

Próbaként tesztelhetem, milyen érzelmekkel reagálnék arra a gondolatra, hogy “Talán bajban van.”... Erre a gondolatra milyen érzelmek jelennek meg a tudatomban és a testemben?

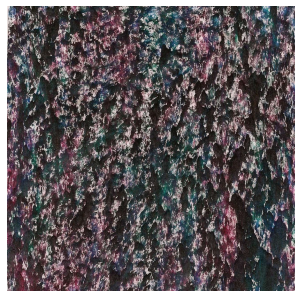
Ha tudatos vagyok a gondolataimmal, képes vagyok hatni az érzelmeimre, ezen keresztül fizikai reakcióimra... ezen keresztül hatással lehetek saját élményeimre, életemre!

A gondolatok, érzelmek és testérzetek mindent kitöltő kavalkádja első impulzusként káoszt okozhat bennem. Ez itt a “KÁOSZ” lépőlap:



Ha ösztönösen, eddig megszokott módon reagálok, a világban is káoszt hozok létre: ütök, futok, ledermedek, szőnyeg alá sörprök...

## Ösztönös külső reakció

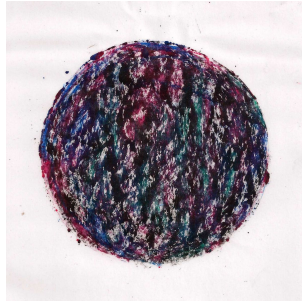


## Figyelem, jelenlét

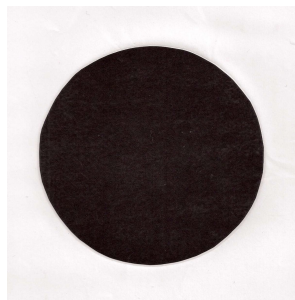
Ha tudatosan leállítok minden külső reakciót — a figyelem, lecsendesedés, jelenlét állapotába hozhatom magam. A FEHÉR lépőlap a csendet, tudatosságot, figyelmet, lélegzést – a belső szemlélődő, “tanú” állapotát jelöli:



Ebben a figyelemben érzékelhetem a KÁOSZ-t, ami bennem van:



Megvizsgálom a bennem lévő ítéleteket. (FEKETE lépőlap)



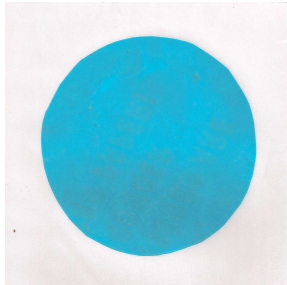
- „Lusta, érzéketlen, tapintatlan, felelőtlen, kövér, önző, szorgalmas, okos, szép, jó nő”, stb.
- „Kellene..., kellett volna..., Nem szabadott volna / kellett volna ezt tennie!”
- „Meg kellene / kellett volna adnia nekem!... Meg kell / kellett volna kapnom tőle, amire szükségem van!”

Látom, hogy az ítéleteimmal én hoztam létre magamban a zavarodottságot. Amit én hoztam létre, azt képes vagyok uralni, ha akarom, képes vagyok megszüntetni! Tisztul a kép, és bár még káosz van bennem, oldódik a feszültség. Világosodik a káosz...



## Az EMK 4 LÉPÉSE

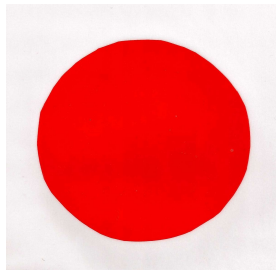
### Pontos MEGFIGYELÉS (KÉK lépőlap)



Mi történt?

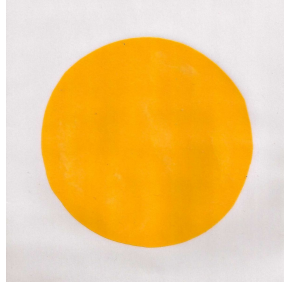
- Megteszi /megtette.
- Nem teszi/tette, nem adja/adta meg.
- Nem kaptam/kapom meg. Legalábbis nem úgy, ahogy szeretném.

### Milyen ÉRZÉSEK vannak bennem? (PIROS lépőlap)



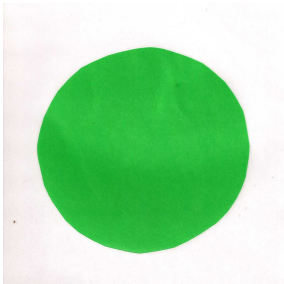
- Mit érzek a testemben? (pl. nyom, szúr, nehéz, fáradt, elgyengült, remeg, stb.)
- Milyen érzés? (pl. feszültség, fájdalom, szomorúság, tehetetlenség, felháborodottság, kétségbeesés, stb. — mindez egy nagy düh-csomag!)
- Hogy élem így az életem? (pl. vigyázok, hogy szólalok meg, magamba zárkózom, inkább hallgatok, folyamatos feszültségben, bizonytalanságban, békétlenségben, stb.)
- Miket mondok magamnak? (pl. “Ki kellene végre állnom magamért”, “Pipogya vagyok”, “Átgázolnak rajtam”, “Erőszakos vagyok”, “Már megint elrontottam”, stb.)
- Miket mondok a másoknak? (pl. “Most nem érek rá”, “Nem tudom”, “Pont te beszélsz?” “Te aztán ne mondd meg nekem!”, stb.)

## BELSŐ ERŐFORRÁSAIM TUDATOSSÁGA (NAP-SÁRGA lépőlap)



- Mire lenne szükségem? pl. tisztelet, megértés, elfogadás, megbecsülés, autonómia, szabadság.
- Tőle várom mindezt?... Rajta múlik a boldogságom?... Képes vagyok megadni magamnak?
- Ki lennék és hogyan élnék, ha nem gondolnám róla és/vagy magamról a feszültséget okozó gondolatokat?

## KÉRÉS, KOMMUNIKÁCIÓ, CSELEKVÉS, MEGVALÓSULÁS (ZÖLD lépőlap)



- Mit kérek magamtól?...
- Meg tudom tenni itt és most?
- Mit kérek mástól?
- El tudom fogadni, ha nem adja meg?