

### **Miért azt bántom, akit szeretek?**

Gondolom, sokakban felmerült már ez a kérdés. Számomra a megértést az érzelmi blokkoldó módszerem alkalmazása hozta.

Az egyik barátomnak segítettem a gyakorlat végzésében, aminek a tartalma a "nem működő" kapcsolata volt. A kapcsolatáról beszélt. Tisztáztuk, hogy milyen érzelmei vannak a párjával kapcsolatban.

Megfigyelte, hogy a kapcsolata előtti időben mikor érezte magát ugyanolyan érzelmi állapotban. Miután feloldottuk ezt a blokkot, már csak nevetett, amikor újra a párjára gondolt. Sehoh nem volt az addigi feszültsége.

Rádöbentem, hogy valójában a bennünk levő traumákat engedjük felszínre a számunkra közelálló személyek mellett.

Minden kapcsolatunkban az érzelmi blokkjainkat szeretnénk feloldani.

A felmerült érzelmeket általában annak tulajdonítjuk, hogy a "másik" okozta a "mi" rossz érzésünket. Így a "hála" helyett a "harag" jelenik meg bennünk.

Ha szeretnénk szembesülni a bennünk rejtőző traumákkal, hogy végre feloldhassuk, akkor a hála érzése fog eltölteni mindenkiel szemben, mert segítenek a blokkjaink tudatosításában.

A blokkoldó módszerről itt olvashatsz.

Üdvözlettel Tölcsér Attila