

Folyton másokért teszel, de magadat cserbenhagyod? - Így teremthetsz végre belső egyensúlyt

Nem a teendők listája végtelen, hanem a saját energiáinkat apasztjuk ki azzal, hogy mindenki mást előbbre sorolunk magunknál – erről a problémáról beszélt Varga Diána (Radia) női segítő és önismereti mentor az [IgényesNő Podcast](#) adásában. A HR-szervezetfejlesztési területről érkezett, majd egy sorsfordító balesetet követően a segítő pályára lépett szakember bemutatta, miért vezet törvényszerűen belső válsághoz a folyamatos megfelelési kényszer, és hogyan találhatunk vissza a saját belső iránytűnköz.

Nem a gondoskodás a hiba, hanem az „önelgázolás”

A beszélgetés középpontjában azok a láthatatlan belső terhek és minták álltak, amelyek során a nők a saját szükségleteiket következetesen a sor végére helyezik. Varga Diána (Radia) tapasztalatai alapján ezt a folyamatot az önismereti munkában találóan nevezhetjük „önelgázolásnak”, ami idővel kiégéshez és lelki kimerültséghez vezet.

„A csoportjaimba érkező nők nagyon tudatosak abban, hogy a párjuknak vagy a gyermeküknek mire van szüksége, mert folyamatosan a környezetük rezdüléseit figyelik. De amikor rákérdezek, hogy nekik mi esne jól ebben a pillanatban, arra már sokkal nehezebben válaszolnak” – mesélte a mentor.

Nem a környezetünk iránti gondoskodás a probléma persze, hanem az, hogy a folyamat során saját magunkat hagyjuk teljesen cserben. A szakértő saját életútja – egy harmincas éveiben történt súlyos, magányos küzdelemmel járó baleset – is arra tanította meg, hogy a testünk sokkal hamarabb jelez, mint az elménk.

„Fejből próbálunk élni, és fejből próbálunk jól dönteni. De sokszor észrevettem azt, hogy a testem már jóval korábban jelez. A testünk mondhatni egy bölcsebb intelligenciával rendelkezik, mint az elménk” – emelte ki a szakértő.

Láthatóság és önazonosság: mi van a külső szerepek mögött?

A podcast során szó esett arról is, hogy a nők a mindennapokban milyen külső és belső elvárások hálójában élnek. A szakember szerint nincsenek mindenkire ráhúzható sablonok: a ceruzaszoknyás, magassarkús megjelenésen túl ugyanúgy ragyoghat egy nő farmerban és sportcipőben is, ha az valóban önazonos.

„Az önismeretet senki nem tudja megspórolni. Ennek az egyik kezdeti lépése az lehet, hogy visszagondolok a fiatal felnőtt önmagamra: ki voltam én, amikor a világ még nem akarta megmondani, hogy milyen nőnek kell lennem?” – mutatott rá Diána.

Az önazonosság eléréséhez olyan eszközök nyújtanak térképet, mint a Human Design rendszer, amely a születési adatok alapján segít lebontani a felvett külső mintákat, vagy a női archetípusok (például a független Artemisz energiája) feltérképezése.

Nem harcra van szükség, hanem tiszta kommunikációra

A változástól sokan tartanak, mert attól félnek, hogy a saját határaik kijelölése elkerülhetetlenül konfliktushoz vezet a környezetükben. [Varga Diána \(Radia\)](#) szerint azonban a határhúzás nem jelent csatát: ha a felismeréseinket nem egy maszkulin, támadó energiával, hanem egy nyugodt belső középpontból képviseljük, a környezetünk is megértőbb lesz.

„A valódi áttörést az jelenti, amikor a saját igényeinket is elkezdjük felismerni, és a testünk jelzéseire figyelve, belső egyensúlyból tudunk jelen lenni a kapcsolatainkban” – fogalmazott.

A saját határok és vágyak felvállalása nem önzés, hanem az alapja annak, hogy hosszú távon is harmóniában tudjunk működni, a családban, a párkapcsolatban és önmagunkkal egyaránt.

Sajtókapcsolat:

- Dallos Zoltán
- DLX MEDIA Kft.
- hello@dlxmedia.hu



© DLX MEDIA Kft.

„A valódi áttörést az jelenti, amikor a saját igényeinket is elkezdjük felismerni, és a testünk jelzéseire figyelve, belső egyensúlyból tudunk jelen lenni a kapcsolatainkban” – fogalmazott.

Eredeti tartalom: igenyyesno.hu

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/33371/folyton-masokert-teszel-de-magadat-cserbenhagyod-igy-teremthetsz-vegre-belso-egyensulyt/>