

Tváře Ega (pro inspiraci)

Uveřejnil(a) Administrator
Pondělí, 30 Srpen 2021 21:41

Pro vaši inspiraci, vám přinášíme mnohé tváře Ega, o něž se podělilo (na které přišlo) několik lidí z duchovní školy.

Tváře Ega

- 1) **Kontrola druhých**, chtění, aby to dělali po mně, jako já, ne jinak, musí to být po mně. Udělám si to raději sama, jak chci já (nedůvěra), budu to mít precizněji, rychleji atd.
- 2) **chudinka**, nikdo mě nechápe, nerozumí, vždyť chci pro moji rodinu to nejlepší, obviňování se, omlouvání...
- 3) **vnučování informací, nových věcí..**v euforii rozdávání dárků. Třeba i věcí, co byly dány s láskou nebo za nějakým účelem, a kterých by po vychladnutí člověk litoval...
- 4) **urážení se na někoho, kdo ublížil mně nebo někomu z mé rodiny** (pomluva) a věděla jsem, že je to neoprávněně -> "odříznuti" dotyčného, vyhýbaní se, nezdravení...
- 5) **obsáhlé vysvětlování situace, děje ze života**, kdy si člověk myslí, že i toto tam patří- bere to jako souvislost a pak vzniká, že "gro" podstata se vytrácí, => tím se vytváří zmatek a chaos.

6) - nikdo mně nenaslouchá

7) - jsem závislá na hodnocení druhých

8) - strachy o majetek, peníze, o materiální zabezpečení

9) - nejsem schopna přijmout, že moji nejbližší si dělají věci podle sebe

10) - nejsem schopna přijmout, že moji nejbližší nedělají věci podle mě

1.Perfekcionismus

2.Pořádkumilovnost

3.Kritizování ostatních

4.Musí být podle mě

5. Popření sebe sama v tlaku, obava, že nejsem dobrá

Pokud se objeví problém, tak ho popřu. Pak provedu pouze „kosmetické změny“, které ho vůbec neřeší.

- 1. Cílený, přesně načasovaný projev ega**
- 2. Abych se mohla utvrdit ve své pravdě, najdu si pro to potřebné důvody**
- 3. Zastření srdce egem**
- 4. Nadřazenost pocitu rozumu nad pocity srdce**
- 5. Nadřazení víry v silu intelektu nad soucit a něhu srdce**

- 1. Při spojení ega s rozumem, zvládnou všechny situace i lidi kolem sebe.**
- 2. Vždy najdu viníka** za to, co se mi děje
- 3. Jenom když zůstanu uzavřený vůči ostatním, můžu přežít**
- 4. Když budu manipulovat s ostatními,** nebudou oni se mnou
- 5. Nechci být jako ostatní,** dokáži být výjimečný jinak

Tváře Ega - uražená, přestávám komunikovat (když se mi něco nelíbí, není to podle mě)
- **kritika a hodnocení ostatních**
- **jen moje pravda je ta pravá a mam ji vždy**
- **pocit křivdy, nespravedlnosti vede do agrese a útoku**
- **masky a pózy** (jinak se projevuji navenek, než cítím uvnitř sebe)

- strachy o děti a blízké
- podrážděnost a z toho plynoucí ataky
- odkládání řešení problémů, do kterých se mi nechce
- intriky a manipulace
- lhaní a klamy
- soutěživost, ctižádost, touha po dokonalosti
- lpění na některých vztazích, na tradicích, na některých lidech
- lipnutí na svojej pravdě
- ja to zvladnem najlepšie sama (netrpezlivosť a nadraděnost)
- ovládá ma tužba po dokonalosti
- emočna závislost na (tradiciach, vzťahoch v rodine, veciach....)
- strach z odmietnutia, neprijatia a zranenia
- tlak na seba -vykon, vedena tuzbou po pochvale
- vplyv nespracovanej emocionality - chaos, nespracovana rychlost, nevnimam iných, skačem do reci, potreba emocneho jasu
- tichy kritik, posudzovanie
- strach z bolesti a o zdravie

- 1.zbyrnele prožití podmíněné lásky
- 2.zbytnela touha po dokonalosti
- 3.zbytnělá touha po Poznávání
- 4.zbytněle potenciály emocí
- 5.nevira v sebe a nedůvěra v ostatní

- 1) Když se špatně rozhodnu, zboří se svět.
- 2) Zastření mysli
- 3) Extremista
- 4) Hledám pomoc vně sebe, ne v sobě
- 5) Duchovno je blbost - přijde reálný život a nebude to fungovat.

-Jsem tlustá

Tváře Ega (pro inspiraci)

Uveřejnil(a) Administrator
Pondělí, 30 Srpen 2021 21:41

- Nesvoboda-prakticky ve všem
- Útěk do samoty** a ticha
- Sebekontrola**
- Netrpělivost**
- vše si musím tvrdě vydřít
- jsem hromosvodem rodiny
- až úzkostlivé střežení** svého soukromí

- Agrese** - zvyšuji hlas, vztekám se, odvádím řeč na jiné téma-když mně jiní nerozumí
- Kritizování a posuzování ostatních**
- Strach z ublížení v noci**
- Strach ze zranění, bolesti**
- **Závislost na hodnocení druhých**-často čekám na pochvalu
- Netrpělivost** – nevydržím na někoho-něco čekat, potřebuji všechno rychle-bezdůvodu, reaguji podrážděně, když někdo nechápe co mám na mysli a nerozumí mně
- Kontrola druhých** – musí to být podle mě, udělám to líp a rychleji
- 1. **Neustále kritizují a posuzují druhé** a upozorňuji na chyby druhých, abych sama vypadala chytřejší a lepší
- 2. **Toužím po pochvale** a uznání a dávám to najevo
- 3. **Když mně někdo odporuje** a nesouhlasí se mnou, tak dokážu tvrdě oponovat
- 4. **Vnucuji svůj názor** a pravdu a nerespektují názory druhých.

- **silný pocit nesvobody**, nesnáším, když mi někdo něco nařizuje, jdu do vzteku a vzdoru, útěk do samoty, tam mě nikdo neomezuje,
- **netrpělivost**, když se mi něco nedaří nebo něco dlouho trvá, nejraději bych se na to vykašlala
- **zábrany a ostych projevit se slovně**, určitě řeknu něco hloupého, směšného. Potřeba být chválena.
- **strach z konfliktu**, neumím se bránit i když cítím pravdu. Uzavřu se do sebe a ustoupím
- **poddávání se předem roli "oběti"**, pasivita, stejně na mě vzdychky vyjde to horší.
- **nevěra v sebe a své schopnosti**, nerozhodnost, pochyby o svých rozhodnutích.
- **strach o děti a vnoučata**, silný pocit selhání jako dcery i jako matky.

Tváře Ega (pro inspiraci)

Uveřejnil(a) Administrator
Pondělí, 30 Srpen 2021 21:41

1. Ego/ projev v partnerské komunikaci:

- dusím v sobě skutečné reakce na partnerskou komunikaci jenom proto, aby byl klid. Je za tím strach z opuštění ,finanční ,fyzická závislost na muži, strach ze samoty. Vyslechnu ho ,ale myslím si o tom něco jiného ,než navenek říkám ,...myslím, rozčiluje mě , že je pomalý, že bych to dávno měla vyřešené ,že neinovuje ,nesdílí ,čekám a dusím svou nervozitu a strach mu říct své potřeby, pocity, pravdy. Zvyšují hlas ,hádám se ,jsem agresivní, do všeho bych praštila, jsem zoufalá, beznaděj...frustrace. Vypovídám se raději kamarádce, projevuje se odpor, vzdor.... Z toho všeho se formují má schémata závislosti na nich a vyjeté koleje

2. maska ega se projevuje V mé dokonalosti a potřebě mít věci pod kontrolou. Všechno udělám nejlépe a nejrychleji jenom já. Raději bych to udělala i za druhé protože to není podle mých představ i když to již dokážu ovládnout stejně, mě to vevnitř hlodá A z toho opět schémata ,strachy ,závislosti...

3. Ego : Kritika, hodnocení, posuzování. Snědla jsem všechno moudrost světa, všechno vím, všechno znám, kritizuju i sebe samotnou pro svou nedokonalost

4. Ego se projevuje v oblasti já a ti druzí. Sebestřednost, povrchnost, mazlivý úsměv a za rohem si řeknu je to blbec

- nedostatek soucitu
- kritičnost, posuzování ostatních, já mám svou pravdu
- netrpelivost, nechut jít do hloubky věci
- nevěra v sama sebe, v život, co dělám, své schopnosti
- strach se svobodně projevit, plně se otevřít životu , vystoupit ze své ulity.

- odpor k autoritám (škola , práce, vztahy...) a následné neláskyplné projevy a negativní emoce

Tváře Ega (pro inspiraci)

Uveřejnil(a) Administrator
Pondělí, 30 Srpen 2021 21:41

- Ipění na této staré realitě, na tradicích, rodině.... nechce se mi do změn a z toho plynoucí obava a strach z neznáma