

Problemų nėra. Esame nepasiruošę jų sprendimui

Psichologė Virginija Servutienė,

Šiandien žmonijos didžiausia priklausomybė – problemos. Jų turi vaikai, suaugę, mokiniai ir mokytojai. Tik dalis žmonių sprendžia problemas atpažindami priežastį, dauguma kovoja su pasekmėmis ir naikina save negatyviais išgyvenimais. Mes patys savyje generuojame pyktį ir neapykantą, tai „privačios“ emocijos. Kol pykstame, nėra laimės, kol liūdime – negalime džiaugtis. Emocinė patirtis, reagavimas – visų problemų priežastis. Norint suvokti negandų priežastingumą, svarbu atliepti iš vidinio „Aš“, mokytis išgyvenimą „transformuoti“ į pamoką, taikyti techniką ir atsisveikinti su problema. Fizinė prasme, visos problemos yra pagal mūsų „pečius“.... Sunkiausiai sekasi įvaldyti emocinę dalį, mūsų vidinį „filtrą“. Ir tai vadinama sunkiu darbu (saviugda), tačiau kaip išmokyti teisingai „išsikrauti“, juolab, jei dažniau girdima: „Patylėk“. Moko gyvenimas, taip – yra tiesos, bet laukia ilgas kelias.... Verta jį trumpinti, nes visą emocinę patirtį galime dekoduoti „čia ir dabar“.

Kaip nepakliūti į emocinį kalėjimą, nesibaigiančių problemų ratą? Koks emocinio išsilaisvinimo kelias, kur veda nesuvaldyta emocinė patirtis, perauganti į patyčias, suicidus, konfliktus, somatinį skausmą. „Mūsų laimė slypi viduje, o jos ieškojimas išorėje prilygsta dar vienam lako sluoksnio tepimui“.

Norite vidinės laisvės, daugiau pasitikėjimo, gyvenimo džiaugsmo - kviečiu į „problemų turgų“.

P.S. Atsinešti visas **SAVO** problemas .

Programos trukmė: 6 val. *