

# 5 figyelmeztető jel, hogy elvesztél a szerepeid között – és hogyan találj vissza önmagadhoz

Útmutató azoknak, akik szeretnének újra  
kapcsolódni önmagukhoz

Volt már olyan érzésed, hogy mindenki más fontosabb nálad?  
Hogy meg sem tudod mondani, mire vágysz, mert mindig  
másokra figyelsz?

Hogy büntudatod van, ha végre magaddal törődnél?  
Ha igen, akkor nem vagy egyedül.

Sokan nőttünk fel úgy, hogy csendben alkalmazkodni,  
megfelelni, gondoskodni kellett.

Csak épp nem tanultuk meg, hogyan legyünk saját magunk  
számára is elég fontosak.

Ez az útmutató azoknak szól, akik szeretnének újra  
kapcsolódni önmagukhoz –  
kis lépésekben, de határozottan.



# 5 figyelmeztető jel

**1.** Mindenkinek igent mondasz, még akkor is, ha belül tiltakozol.

Ismerős az „oké, megoldom...” mondat, miközben a tested már fáradt, a lelked pedig elfutna?

**2.** Bűntudatod van, ha magaddal törődsz.

Egy fél óra kávé egyedül? Egy séta? Rögtön ott a gondolat: „Ez önző dolog?”

**3.** Nehezen mondasz nemet – még akkor is, ha érzed, kéne. Azt mondod: „Majd legközelebb...”, miközben belül egyre jobban szorongsz.

**4.** Állandóan segítesz – még ha senki nem kérte, és neked sincs erőd.

Mintha automatikusan ugrani kellene, ha valaki bajban van. De ki ugrik érted?

**5.** Sokszor elnyomod az érzéseidet, hogy „ne legyen gond.” Mosolyogsz, miközben belül fáj. A béke kedvéért – de hol maradsz te?



# Miért alakul ez ki?

Gyakran gyerekkorból hozott minták miatt élünk így felnőttként is.

Ha túl korán kellett erősnek lenned, másokat támogatnod, akkor talán:

- **Parentifikálódtaál** – túl korán vállaltál felelősséget.
- **Megfelelési kényszer** alakult ki – akkor szerettek, ha jó kislány voltál.
- **Szerepekbe ragadtál** – mindig erős, mindig türelmes, mindig másokért...

**De ez nem végleges.** Bármikor **visszatalálhatsz** önmagadhoz.



# 3 kis lépés, amit már ma megtehetsz

## 1. Próbáld ki 3 „NEM”-et a héten

Ne magyarázkodj. Elég ennyi: „Most nem fér bele.”

Vagy: „Köszönöm, de most nemet mondok.”

Légy kíváncsi: mit érzel utána?

## 2. 5 perc naponta – csak magadnak

Kapcsold ki a zajt. Ül le egyedül.

Írd le, mire van szükséged ma. Ne ítéld meg. Csak figyelj.

## 3. Tükörkérdés

Este kérdezd meg magadtól: „Ma mi volt az, ami igazán jólesett neked?”

És: „Mit csináltam ma csak másokért?”

Lassan kialakul egy minta. És egy választás.



Ha ezek az érzések ismerősek, nem vagy egyedül.  
A Mentawell épp azért jött létre, hogy legyen egy hely, ahol  
szabad hibázni, keresni, nemet mondani – és újra  
kapcsolódni magunkhoz.

Szeretnél hasonló gyakorlatokat, kis lépésekből álló  
önismereti utakat?

Még több és mélyebb információért iratkozz fel **ingyenes 8**  
**részes e-mail sorozatomra**

**Feliratkozom**

Kövess Facebookon vagy iratkozz fel a hírlevélre, hogy  
elsőként értesülj az új tartalmakról.

Sokan érzik, hogy egy-egy gyakorlat komoly érzelmeket mozdit  
meg – ilyen esetekben érdemes lehet egyéni kísérést is igénybe  
venni. Ha szeretnél róla beszélgetni, itt találsz információt az online  
konzultációról:

<https://mentawell.hu/mentalhigienes-konz/>

Zsuzsa – Mentawell

