

# Útmutató

Ez a munkafüzet egy belső iránytű, amely segít felfedezni, megérteni és átírni azokat az ismétlődő, mélyen gyökerező érzelmi mintázatokat – úgynevezett sémákat –, amelyek a mindennapi elakadásaidat, kapcsolati nehézségeidet vagy belső konfliktusaidat okozzák.

A könyv 10 fejezeten keresztül vezet végig a 10 leggyakoribb sémán (mint például az Érzelmi Megfosztottság, a Kudarcc vagy az Alárendeltség). Minden egyes fejezet egy fix, jól követhető struktúrára épül, amely lépésről lépésre támogatja a felismerést és a változást.

Tippek a munkafüzet használatához:

- Haladj a saját tempódban: A sémák mély sebeket érinthetnek. Nem kell sietned; hagyj időt magadnak egy-egy fejezet után a tapasztalatok integrálására. Akár heteket is tölthetsz egy-egy témával.
- Légy végtelenül őszinte és elfogadó: Nem az a cél, hogy elítéld magad a hibás működésedért. Ezek a minták valaha a túlélésedet szolgálták. Most azért nézünk rájuk, hogy felnőtt fejjel eldönthesd: szolgálnak-e még téged, vagy készen állsz elengedni őket.
- Vezess naplót: A reflexiós kérdések megválaszolásához érdemes egy külön füzetet nyitnod, ahol nyomon követheted a fejlődésedet és az érzelmi mintáid szelídülését.

Az Érzelmi Térképész nem egy gyors megoldást ígérő könyv, hanem egy mély, transzformatív utazás önmagadhoz. Jó utat a saját térképed felfedezéséhez!