Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

JUDITH ORLOFF, MD

New York Times bestselling author of *Emotional Freedom*

THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE

Life Strategies *for* Sensitive People

JUDITH ORLOFF, MD

THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE

Life Strategies *for* Sensitive People

SOUNDS TRUE
BOULDER, COLORADO

Corey Folsom için

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 Empat mısınız? Empatiye Giriş

BÖLÜM 2 Empatlar, Duygular ve Sağlık: Emilmeyi Nasıl Durdurabilirsiniz? Başkalarının Sıkıntısı

BÖLÜM 3 Empatlar ve Bağımlılık: Alkolden Aşırı Yeme'ye

4. BÖLÜM Empatlar, Aşk ve Seks

BÖLÜM 5 Kendinizi Narsistlerden ve Diğer Enerjilerden Korumak Vampirler

BÖLÜM 6 Empati, Ebeveynlik ve Hassas Çocuklar Yetiştirmek

BÖLÜM 7 Empatlar ve Çalışma

BÖLÜM 8 Empatlar, Sezgiler ve Olağanüstü Algılar

BÖLÜM 9 Empat Olmanın Hediyesi

Koruma Stratejileri: Hızlı Başvuru Kılavuzu

Topluluk Oluşturma: Kendi Empat Destek Grubunuzu Kurma

Teşekkür

Notlar

Seçilmiş Okuma

Dizin

yazar hakkında

Kitaplar ve Ses Programları Judith Orloff, MD

Hakkında Kulağa Doğru Geliyor

Telif hakkı

Övgü*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*

Doğuştan gelen empati kapasitemiz, en değerli şeyin kaynağıdır.
insan özellikleri.

Kutsal Dalai Lama 14.

Bölüm 1

EMPATİ MİSİNİZ?

Empatiye Giriş

BEN

USC ve UCLA'da on dört yıllık geleneksel tıp eğitimi almış bir doktor. Ben aynı zamanda bir empatiyim. Yirmi yılı aşkın süredir tıbbi uygulamalarımda, benim gibi son derece hassas kişilerin tedavisinde uzmanlaşıyorum. Her ne kadar insanlarda geniş bir duyarlılık yelpazesi mevcut olsa da, empatiler dünyanın hem stresini hem de neşesini emen duygusal süngerlerdir. Her şeyi çoğu zaman aşırı derecede hissediyoruz ve başkalarıyla kendimiz arasında çok az korumamız var. Sonuç olarak, çoğu zaman aşırı uyarılma karşısında bunalırız ve yorgunluğa ve duyusal aşırı yüklenmeye yatkın oluruz.

Bu konu hakkında hem profesyonel hem de kişisel olarak çok tutkuluyum çünkü ben de empati olmanın zorluklarını yönetebilmek için özel stratejiler geliştirmek zorunda kaldım. Bunlar, hassasiyetlerimi korumamı sağlıyor, böylece onların faydalarını en üst düzeye çıkarabiliyorum.*Bu yüzden*birçok! Nasıl dengeli, güçlü ve mutlu bir empati olabileceğinizi sizinle paylaşmak istiyorum. Gelişmek için başkalarının enerjisini, semptomlarını ve stresini üstlenmekten kaçınmanın yollarını öğrenmelisiniz. Ayrıca sevdiklerinizi ve akranlarınızı (aileniz, iş arkadaşlarınız, patronlarınız, ebeveynleriniz ve romantik partnerleriniz) sizi en iyi nasıl destekleyip sizinle iletişim kurabilecekleri konusunda eğitmek istiyorum. Bu kitapta size bu hedeflere nasıl ulaşacağınızı göstereceğim.

teklif ediyorum*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*Genellikle kaba, kalpsiz ve hassasiyeti küçümseyen bir dünyada, benzer hassas ruhların anlayış ve kabul bulmaları için bir kaynak olarak. İçinde statükoya meydan okuyorum ve spektrumun neresinde olursanız olun duyarlılığın nasıl görüleceğine dair yeni bir normal yaratıyorum. Hassas olmanın "yanlış" hiçbir yanı yoktur. Aslında kendinizle ilgili en "doğru" şeyin ne olduğunu keşfetmek üzeresiniz. Bu kitap aracılığıyla,

yardımcı ses programı,*Empatlar için Temel Araçlar,*ve empatilere yönelik atölye çalışmalarımda, kabilenizi bulabilmeniz, özgün olmanız ve parlayabilmeniz için bir destek topluluğu oluşturmak istiyorum. Duyarlılıklarına saygı duyan insanların hareketini desteklemek istiyorum. Sevgi çemberine hoş geldiniz! Size mesajım umut ve kabullenme mesajıdır. Yeteneklerinizi kucaklamanızı ve empati yolculuğunda tüm gücünüzü ortaya koymanızı teşvik ediyorum.

EMPATİ NEDİR?

Empatların son derece reaktif bir nörolojik sistemi vardır. Diğer insanların uyarımı engellemek için kullandığı filtrelerin aynısına sahip değiliz. Sonuç olarak etrafımızdaki pozitif ve stresli enerjileri kendi bedenlerimize çekeriz. O kadar hassasız ki, sanki beş yerine elli parmağı olan bir şeyi elimizde tutuyormuşuz gibi. Biz gerçekten süper tepki verenleriz.

Araştırmalar, yüksek duyarlılığın insanların yaklaşık yüzde 20'sini etkilediğini gösteriyor.

nüfus, ancak kişinin duyarlılığının derecesi değişebilir.[1]Empatlar genellikle "aşırı hassas" olarak etiketlenir ve "daha kalın bir cilde sahip olmaları" söylenir. Çocuklar ve yetişkinler olarak hassasiyetlerimizden dolayı desteklenmek yerine utandırılıyoruz. Kronik yorgunluk yaşayabiliriz ve çoğu zaman çok bunaltıcı hissettiğimiz için dünyadan çekilmek isteyebiliriz. Ama hayatımın bu noktasında hiçbir şeye empati yapmaktan vazgeçmezdim. Evrenin sırlarını hissetmemi ve en çılgın hayallerimin ötesindeki tutkuyu bilmemi sağlıyor.

Ancak empatik yeteneklerim bana her zaman bu kadar inanılmaz gelmemişti. Ben.

EMPATİ OLARAK BÜYÜMEK

Çoğu empatik çocuk gibi ben de asla uyum sağlayamadım. Aslında kendimi yıldızlardaki gerçek evime nakledilmeyi bekleyen dünyadaki bir uzaylı gibi hissettim. Ön bahçemde oturup evrene baktığımı ve bir uzay gemisinin beni evime götürmesini umduğumu hatırlıyorum. Tek çocuk olduğum için tek başıma çok zaman geçiriyordum. Hassasiyetimi anlayabilecek kimsem yoktu. Kimse benim gibi görünmüyordu. Her ikisi de doktor olan annem ve babam -ben yirmi beş doktorlu bir aileden geliyorum- "Canım, sıkılaş ve daha kalın bir cilde sahip ol" dediler ki ben bunu istemiyordum, hatta nasıl yapacağımı bile bilmiyordum. BEN

kalabalık alışveriş merkezlerine veya partilere gidemedim. Kendimi iyi hissederek içeri giriyordum ve bitkin, başım dönmüş, kaygılı ya da daha önce yaşamadığım bir ağrı ya da sızıdan acı çekerek çıkıyordum.

O zamanlar bilmediğim şey, herkesin vücudunu çevreleyen süptil bir enerji alanına sahip olduğuydu; nüfuz eden ve onun ötesine inçler, hatta ayaklar kadar uzanan süptil, parlak bir ışık. Bu alanlar duygular ve fiziksel sağlık veya sıkıntı gibi bilgileri iletir. Kalabalık yerlerde olduğumuzda başkalarının enerji alanları bizimkilerle örtüşür. Bütün bu yoğun hisleri hissettim ama bunların ne olduğu ya da nasıl yorumlanacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kalabalıkların içinde kendimi endişeli ve yorgun hissediyordum. Ve en önemlisi kaçmak istedim.

Los Angeles'ta bir genç olarak hassasiyetlerimi engellemek için yoğun şekilde uyuşturucuya bulaştım. (Bunu size tavsiye etmiyorum!) O zaman, hassasiyetlerim uyuşmuş halde başa çıkabildim. Tıpkı arkadaşlarım gibi partilere katılabiliyor, alışveriş merkezlerinde takılabiliyordum ve kendimi iyi hissediyordum. Bu ne kadar rahatlatıcıydı! Anılarımda,*İkinci Görüş,*Sezgilerimi ve empatik yeteneklerimi kapatmak için nasıl uyuşturucuya başvurduğumu yazdım. Ancak sabahın üçte Topanga Kanyonu'nda Austin Mini Cooper'la 1.500 metrelik bir uçurumun üzerinden geçtiğim neredeyse trajik bir araba kazasından sonra ailem ölesiye korktu ve beni bir psikiyatriste gönderdi.

Doğal olarak tüm yol boyunca psikiyatristimle kavga ettim. Ama aslında insan formundaki bu melek, bütün olabilmek için hassasiyetlerimi benimsemem gerektiğini, onlardan kaçmam gerektiğini anlamama yardımcı olan ilk kişiydi. Bu benim bir empati olarak iyileşmemin ve kendimi kabullenmemin başlangıcıydı. Çocukluğumda yaşadığım empatik ve sezgisel deneyimlerden çok korktuğum için, bir doktor ve kadın olarak gelişimimin bir parçası da bu yetenekleri benimsemeyi öğrenmek oldu. Onlar değerlidirler ve beslenmeyi ve desteklenmeyi hak ederler. Bu yüzden psikiyatri uygulamalarımda ve atölyelerimde empatilere yardım etme konusunda uzmanım.

BU DÜNYAYA UYMADIĞINIZI HİSSETTİYSENİZ,
ÇÜNKÜ SİZ DAHA İYİSİNİ YARATMAK İÇİN BURADASINIZ.

Yazar Bilinmiyor

Evet empati yapıyoruz*olabilmek*güzelleşmek! Empati dünyanın ihtiyaç duyduğu ilaçtır.

EMPATH DENEYİMİ

Şimdi empati deneyimini daha ayrıntılı olarak inceleyelim. Kişisel olarak ilişki kurup kurmadığınıza ya da sevdiğiniz bir kişinin ya da empati niteliğine sahip bir meslektaşınızın olup olmadığına bakın.

Öncelikle sıradan empati ile empati sahibi olmak arasındaki fark nedir? Sıradan empati, zor bir dönemden geçen başka bir kişi için kalbimizin atması anlamına gelir. Bu aynı zamanda başkalarının sevinçli zamanlarında onlar için de mutlu olabileceğimiz anlamına gelir. Ancak bir empati olarak aslında çoğu insanın sahip olduğu filtreler olmadan, diğer insanların duygularını, enerjilerini ve bedenlerimizdeki fiziksel semptomlarını hissederiz. Başkalarının üzüntüsünü de, sevincini de yaşayabiliriz. Ses tonlarına ve vücut hareketlerine karşı aşırı duyarlıyız. Kelimelerle söylemediklerini duyabiliyoruz, ancak sözsüz olarak ve sessizlik yoluyla iletişim kuruyoruz. Empatlar ilk önce şeyleri hissederler,*Daha sonra*Bu, aşırı entelektüelleşmiş toplumumuzda çoğu insanın işleyişinin tam tersidir. Bizi dünyadan ayıran bir zar yok. Bu bizi neredeyse doğdukları andan itibaren savunmaları gelişmiş olan diğer insanlardan çok farklı kılıyor.

Empatlar, psikolog Elaine Aron'un Yüksek Hassasiyetli İnsanlar veya HSP'ler olarak adlandırdığı özelliklerin bir kısmını veya tamamını paylaşırlar. Bu özellikler arasında uyarılma eşiğinin düşük olması, yalnız kalma ihtiyacı, ışığa, sese ve kokuya duyarlılık ve büyük gruplardan hoşlanmama yer alıyor. Ayrıca, son derece hassas kişilerin yoğun bir günün ardından sakinleşmeleri daha uzun sürer çünkü sistemlerinin yüksek uyarımdan sessiz ve sakin duruma geçiş yeteneği daha yavaştır. Empatlar aynı zamanda son derece hassas bir kişinin doğaya ve sessiz ortamlara olan sevgisini de paylaşırlar.

Ancak empatiler son derece hassas kişinin deneyimini daha da ileri götürür. olarak adlandırılan süptil enerjiyi hissedebiliriz.*Şakti*veya*prana*Doğu şifa geleneklerinde bu enerjiyi kendi bedenlerimize çekeriz. Son derece hassas insanlar genellikle bunu yapmazlar. Bu kapasite etrafımızdaki enerjileri son derece derin şekillerde deneyimlememize olanak tanır. Duygular ve fiziksel duyumlar da dahil olmak üzere her şey süptil enerjiden oluştuğu için, başkalarının duygularını, acısını ve çeşitli fiziksel duyumlarını enerjisel olarak içselleştiririz. Çoğu zaman başka birinin rahatsızlığını ayırt etmekte güçlük çekeriz

bizimkilerden. Ayrıca bazı empatilerin derin manevi ve sezgisel deneyimleri vardır ve bunlar genellikle çok hassas insanlarla ilişkilendirilmez. Bazı empatiler hayvanlarla, doğayla ve onların iç rehberleriyle bile iletişim kurabilir. Ancak son derece hassas bir kişi olmak ve bir empatik olmak birbirini dışlayan şeyler değildir: aynı anda her ikisi de olabilirsiniz.

Empat olup olmadığınızı belirlemek için bu türlerden bir veya birkaçıyla ilişkinizin olup olmadığına bakın.

GENEL EMPATİ TÜRLERİ

Fiziksel Empatlar.Özellikle diğer insanların fiziksel semptomlarına uyum sağlıyorsunuz ve onları vücudunuza çekme eğilimindesiniz. Ayrıca birinin iyi olma duygusuyla da enerji kazanabilirsiniz.

Duygusal Empatlar. Esas olarak diğer insanların duygularını alırsınız ve onların hem mutlu hem de üzgün duygularını sünger haline getirebilirsiniz.

Sezgisel Empatlar. Sezgilerin artması, telepati, rüyalardaki mesajlar, hayvan ve bitki iletişimi, Karşı Tarafla temas gibi olağanüstü algılar yaşarsınız. Aşağıdakiler farklı türleri ve bunların nasıl çalıştığını içerir:

- **Telepatik Empatlar**şimdiki zamanda başkaları hakkında sezgisel bilgiler alın.
- **Önbilişsel Empatlar**Uyanıkken veya rüya görürken gelecekle ilgili önsezilere sahip olmak.
- **Rüya Empatları**hevesli hayalperestlerdir ve rüyalardan başkalarına yardım eden ve onlara kendi yaşamlarında rehberlik eden sezgisel bilgiler alabilirler.
- **Medyumluk Empatları**Diğer Taraftaki ruhlara erişebilir.

- **Bitki Empatları**bitkilerin ihtiyaçlarını hissedebilir ve onların özüyle bağlantı kurabilir.

- **Dünya Empatları**Gezegenimizdeki, güneş sistemimizdeki ve hava koşullarındaki değişikliklere uyum sağlıyoruz.

- **Hayvan Empatları**hayvanlara uyum sağlayabilir ve onlarla iletişim kurabilir.

Empatların çeşitli ve güzel incelikli hassasiyetleri vardır. Yukarıdaki türlerden biri veya daha fazlası olabilirsiniz. Gelecek bölümlerde ayrıca yiyecek empatileri (yiyeceklerin enerjisine uyum sağlayanlar) ve ilişki ve cinsel empatiler (partnerlerinin ve arkadaşlarının ruh hallerine, duygusallıklarına uyum sağlayanlar) gibi belirli fiziksel ve duygusal empati türlerini de tartışacağım. ve fiziksel sağlık). Özel yeteneklerinizi tanımlamayı öğrendikçe, bunların yalnızca hayatınızı zenginleştirmekle kalmayıp aynı zamanda başkalarının iyiliği için de kullanılabileceğini göreceksiniz.

İLİŞKİ TARZLARI: İÇE DÖNÜK VE DIŞA DÖNÜK EMPATİ

Fiziksel, duygusal ve sezgisel empatiler farklı sosyalleşme ve dünyayla etkileşim kurma tarzlarına sahip olabilir. Empatların çoğu içe dönüktür, ancak bazıları dışa dönüktür. Diğer empatiler her ikisinin birleşimidir. Benim gibi içe dönük empatilerin sosyalleşmeye ve küçük konuşmaya karşı minimum toleransı vardır. Toplantılarda daha sessiz olma eğilimindedirler ve erken ayrılmayı tercih ederler. Çoğunlukla kendi arabalarıyla gelirler, böylece kendilerini kapana kısılmış veya başkalarına bağımlı hissetmezler.

BİRÇOK EMPATİ KÜÇÜK KONUŞMALARI SEVMEZ. BU ONLARI YORUYOR.

Judith Orloff, MD

Yakın arkadaş çevremi seviyorum ve çoğunlukla büyük partilerden veya toplantılardan uzak duruyorum. Ayrıca havadan sudan konuşmayı da sevmiyorum ve bunu yapmayı hiç öğrenmedim ki bu, içe dönük tiplerde yaygın bir durumdur. Gruplarda sosyalleşebilirim

genellikle aşırı uyarılmış hissetmeden iki ila üç saat önce. Arkadaşlarımın hepsi benim hakkımda bunu biliyor ve erken izin verdiğimde bunu kişisel olarak algılamıyorlar.

Bunun tersine, dışa dönük empatiler, sosyalleşirken daha sözlü ve etkileşimlidir ve içe dönük empatilere göre başkalarıyla şakalaşmaktan daha fazla keyif alırlar. Ayrıca yorulmadan veya aşırı uyarılmadan sosyal ortamlarda daha uzun süre kalabilirler.

BİRİ NASIL EMPATİ OLUR?

Birçok faktör katkıda bulunabilir. Bazı bebekler dünyaya diğerlerinden daha fazla hassasiyetle, yani doğuştan gelen bir mizaçla girerler. Aslında yapabilirsin*Görmek* rahimden çıktıklarında. Işığa, kokulara, dokunmaya, harekete, sıcaklığa ve sese çok daha duyarlıdırlar. Ayrıca hastalarım ve atölye katılımcılarımda gözlemlediğim kadarıyla bazı hassasiyetler genetik olarak aktarılabilir. Yüksek hassasiyete sahip çocuklar aynı özelliklere sahip anne ve babalardan gelebilir. Ayrıca ebeveynliğin de bir rolü vardır. Çocukluktaki ihmal veya istismar yetişkinlerin duyarlılık düzeylerini de etkileyebilir. Tedavi ettiğim empatilerin bir kısmı, duygusal ya da fiziksel istismar gibi erken travmalar yaşadı ya da alkolik, depresif ya da narsist ebeveynler tarafından büyütüldü. Bu, kendisini yetiştiren ebeveynleri olan bir çocuğun geliştirdiği olağan sağlıklı savunmaları potansiyel olarak yıpratabilir. Yetiştirilme tarzlarının bir sonucu olarak, bu çocuklar genellikle aileleri tarafından "görülmediklerini" hissetmezler ve aynı zamanda duyarlılığa değer vermeyen büyük dünyada kendilerini görünmez hissederler. Ancak her durumda, empatiler strese karşı savunmayı diğerleriyle aynı şekilde öğrenmemişlerdir. Bu açıdan farklıyız. Kızgın bir insan, kalabalık, gürültü veya parlak ışık gibi zararlı bir uyaran bizi tedirgin edebilir çünkü duyusal aşırı yüklenme eşiğimiz son derece düşüktür.

EMPATİ BİLİMİ

Empati deneyimini açıklayan, büyüleyici bulduğum çok sayıda bilimsel bulgu var.

Ayna Nöron Sistemi

Araştırmacılar şefkatten sorumlu özel bir beyin hücresi grubu keşfettiler. Bu hücreler herkesin duyguları yansıtmasını, başka bir kişinin acısını, korkusunu veya sevincini paylaşmasını sağlar. Empatların aşırı duyarlı ayna nöronlara sahip olduğu düşünüldüğünden, diğer insanların duygularıyla derinden yankılanırız. Bu nasıl oluyor? Ayna nöronlar dış olaylar tarafından tetiklenir. Mesela eşimiz incindiğinde biz de inciniriz. Çocuğumuz ağladığında biz de üzülürüz, arkadaşımız mutlu olduğunda biz de mutlu oluruz. Buna karşılık psikopatların, sosyopatların ve narsistlerin bilimin "empati eksikliği bozuklukları" olarak adlandırdığı hastalığa sahip olduğu düşünülmektedir (bkz. Bölüm 5). Bu, diğer insanların yaptığı gibi empati hissetme yeteneğinden yoksun oldukları anlamına gelir; bu, ayna nöron sisteminin az aktif olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu insanlara karşı dikkatli olmalıyız çünkü onlar bunu yapabilecek durumda değiller.

koşulsuz sevgi.[2]

Elektromanyetik alanlar

İkinci bulgu ise hem beynin hem de kalbin elektromanyetik alanlar ürettiği gerçeğine dayanmaktadır. HeartMath Enstitüsü'ne göre bu alanlar insanların düşünceleri ve duyguları hakkında bilgi aktarıyor. Empatlar bu girdiye karşı özellikle duyarlı olabilir ve bu girdi karşısında bunalma eğiliminde olabilirler. Benzer şekilde, dünyanın ve güneşin elektromanyetik alanlarındaki değişikliklere karşı sıklıkla daha güçlü fiziksel ve duygusal tepkiler veririz. Empatlar, Dünya'nın ve Güneş'in başına gelenlerin ruh halimizi etkilediğini çok iyi biliyorlar.

zihin ve enerji.[3]

Duygusal Bulaşma

Empatlara ilişkin anlayışımızı geliştiren üçüncü bulgu ise duygusal bulaşma olgusudur. Araştırmalar birçok insanın etrafındakilerin duygularını algıladığını göstermiştir. Örneğin ağlayan bir bebek, hastane koğuşunda ağlayan bebekler dalgasına neden olur. Veya iş yerinde kaygısını yüksek sesle dile getiren bir kişi, bunu diğer çalışanlara da yayabilir. İnsanlar genellikle diğer insanların duygularını gruplar halinde yakalarlar. Yakın zamanda yayınlanan bir makale *New York Times*başkalarıyla ruh hallerini senkronize etme yeteneğinin iyi ilişkiler için çok önemli olduğunu belirtti. Empatlar için ders nedir? Olumsuzlukların bizi yıkmaması için hayatımıza olumlu insanları seçmek.

Ve bir arkadaşımız zor bir dönemden geçtiğinde, kendimizi toparlamak ve merkeze almak için özel önlemler almamız gerekir. Bunlar önemli stratejiler bu kitapta öğreneceksiniz.[4]

Artan Dopamin Duyarlılığı

Dördüncü bulgu, nöronların aktivitesini artıran ve zevk tepkisiyle ilişkili bir nörotransmiter olan dopamini içeriyor. Araştırmalar, içe dönük empatilerin dışa dönüklere göre dopamine karşı daha yüksek duyarlılığa sahip olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Temel olarak içe dönük empatilerin mutlu hissetmek için daha az dopamine ihtiyacı vardır. Bu, neden yalnız vakit geçirmekten, okumaktan ve meditasyon yapmaktan daha memnun olduklarını ve partilerden ve diğer büyük sosyal toplantılardan daha az dış uyarıma ihtiyaç duyduklarını açıklayabilir. Bunun tersine, dışadönükler canlı olaylardan aldıkları dopamin patlamasını arzularlar. Aslında çoğu zaman ulaşamazlar bu kadarı yeterli.[5]

Sinestezi

Özellikle ilgi çekici bulduğum beşinci bulgu, "aynaya dokunma sinestezisi" adı verilen olağanüstü durumdur. Sinestezi, beyinde iki farklı duyunun eşleştiği nörolojik bir durumdur; örneğin bir müzik parçası duyduğunuzda renkleri görmek veya kelimeleri tatmak gibi. Ünlü sinestetikler arasında Isaac Newton, Billy Joel ve Itzhak Perlman yer alıyor. Ancak ayna dokunuşu sinestezisi ile insanlar aslında başkalarının duygu ve hislerini, sanki bu duygular kendilerine aitmiş gibi kendi bedenlerinde hissederler. Bu bir empatinin harika bir nörolojik açıklamasıdır. deneyim.[6]

EMPATİ HAYATIN HANGİ ALANLARINI ETKİLER?

Empati günlük yaşamın aşağıdaki alanlarında mevcut olabilir:

- **Sağlık.**Bana hasta olarak ve atölyelerime gelen empatilerin çoğu, hassasiyetleriyle başa çıkmalarına yardımcı olacak pratik becerileri öğrenmeden önce kendilerini bunalmış, yorgun ve tamamen bitkin hissediyorlar. Onlara sıklıkla teşhis konuluyor

Agorafobi, kronik yorgunluk, fibromiyalji, migren, kronik ağrı, alerji ve adrenal yorgunluk (bir çeşit tükenmişlik). Duygusal düzeyde kaygı, depresyon veya panik atak yaşayabilirler. Bütün bu konuları tartışacağızBölüm 2.

- **Bağımlılıklar.**Bazı empatiler, hassasiyetlerini uyuşturmak amacıyla alkol, uyuşturucu, yiyecek, seks, alışveriş veya diğer davranışlara bağımlı hale gelir. Bazı empatiler farkında olmadan kendilerini topraklamak için yiyecek kullandıklarından aşırı yemek yaygındır. Empatlar kolayca aşırı kilolu hale gelebilir çünkü ekstra dolgu negatif enerjiye karşı koruma sağlar. İçinde Bölüm 3, daha sağlıklı başa çıkma mekanizmalarına bakacağız.

- **İlişkiler, Aşk ve Seks.**Empatlar bilmeden toksik partnerlerle ilişki kurabilir ve kaygılı, depresif veya hasta olabilirler. Narsistlere ve diğer ulaşılmaz insanlara çok kolay kalplerini verirler. Empatlar sevgi doludur ve başkalarının da öyle olmasını beklerler ama bu her zaman gerçekleşmez. Ayrıca partnerlerinin stresini ve öfke veya depresyon gibi duygularını, sadece onlarla etkileşime girerek ve özellikle hassas bir zaman olan sevişme sırasında absorbe ederler. İçindeBölüm 4Ve5, aşırı yüklenmeden nasıl sağlıklı bir ilişki kuracağınızı ve hayatınızdaki toksik insanlarla net sınırlar koymanın yollarını öğreneceksiniz.

- **Ebeveynlik.**Empatik ebeveynler, çocuklarının duygularını ve acılarını absorbe etme eğiliminde oldukları için çocuk yetiştirmenin yoğun talepleri karşısında kendilerini özellikle bunalmış ve bitkin hissederler. İçindeBölüm 6Ebeveyn olan empatiler bunu yapmalarını engelleyecek beceriler öğreneceklerdir. Ayrıca empatik çocuklar, hassasiyetlerinden dolayı bunalmış hissedebilirler. Bu çocukların yeteneklerini geliştirmelerine ve gelişmelerine yardımcı olmak için ebeveynlerinin özel bir eğitime ihtiyacı var.

- **İş.**Empatlar işyerlerindeki enerji vampirleri tarafından tükenmiş hissedebilirler ancak kendilerini korumak için sınırları nasıl belirleyeceklerini bilemeyebilirler. İçindeBölüm 7, empatiler merkezlemeyi öğrenecek ve

Aşırı derecede teşvik edici olabilecek veya çok az mahremiyete sahip olabilecek bir çalışma ortamında kendilerini yenilerler.

- **Olağanüstü Algısal Yetenekler.**Empatlar, onları daha sezgisel hale getiren, insanların enerjisini hissedebilen, önsezilere, hayvanlarla iletişim kurmaya ve güçlü rüyalara açık hale getiren yüksek hassasiyetlere sahiptir. İçindeBölüm 8, bu yeteneklerle nasıl sağlam bir şekilde güçlendirilebileceklerine bakacağız.

ÖZ DEĞERLENDİRME**Empat mısınız?**

Bunu öğrenmek için, her soruya "çoğunlukla evet" veya "çoğunlukla hayır" şeklinde yanıt vererek aşağıdaki empati öz değerlendirmesini yapın.

- Hiç aşırı hassas, utangaç veya içe dönük olarak etiketlendim mi?
- Sık sık bunalmış veya kaygılı mıyım?
- Tartışmalar ve bağırışlar beni hasta eder mi?
- Sık sık ortama uyum sağlayamadığımı mı hissediyorum?
- Kalabalık beni tüketiyor mu ve kendimi yeniden canlandırmak için yalnız zamana mı ihtiyacım var?
- Gürültü, kokular ya da aralıksız konuşanlar beni bunaltıyor mu?
- Kimyasal hassasiyetim var mı veya kaşındıran giysilere karşı toleransım düşük mü?
- İhtiyaç duyduğumda erken çıkabileceğim yerlere kendi arabamla gitmeyi mi tercih ederim?
- Stresle başa çıkmak için fazla mı yemek yiyorum?
- Yakın ilişkilerde boğulmaktan korkuyor muyum?
- Kolayca ürker miyim?
- Kafeine veya ilaçlara güçlü tepki veriyor muyum?
- Acı eşiğim düşük mü?
- Sosyal izolasyona eğilimli miyim?

- Başkalarının stresini, duygularını veya semptomlarını özümsüyor muyum?
- Çoklu görevlerden bunaldım mı ve aynı anda tek bir şey yapmayı mı tercih ediyorum?
- Doğada kendimi yeniliyor muyum?
- Zor insanlarla veya enerji vampirleriyle birlikte olduktan sonra iyileşmek için uzun bir zamana ihtiyacım var mı?
- Büyük şehirler yerine küçük şehirlerde mi yoksa kırsalda mı kendimi daha iyi hissediyorum?
- Bire bir etkileşimleri ve küçük grupları büyük toplantılara mı tercih ederim?

Şimdi sonuçlarınızı hesaplayın.

- Bir ila beş soruya evet yanıtı verdiyseniz, en azından kısmi bir empatisiniz demektir.
- Altı ila on soruya evet yanıtı verdiyseniz orta düzeyde empati eğiliminiz var demektir.
- On bir ila on beş soruya evet yanıtı verdiyseniz, güçlü empati eğilimleriniz var demektir.
- On beşten fazla soruya evet yanıtı verdiyseniz, tam gelişmiş bir empatisiniz.

Ne dereceye kadar empati olduğunuzu belirlemek ihtiyaçlarınızı ve bunları karşılamak için öğrenmeniz gereken stratejileri netleştirecektir. Yaşamınızda bir konfor alanı kazanmak için bu çok önemlidir.

EMPATİ OLMANIN AVANTAJLARI VE ZORLUKLARI

Empat olmak hem avantajları hem de zorlukları beraberinde getirir.

Ortak Avantajlar

Empat olmaya değer veriyorum. Duyarlılığımın bana bahşettiği nimetlere her gün şükrediyorum. Sezgisel olmayı, dünyadaki enerji akışını hissetmeyi, insanları okumayı, hayata ve doğaya bu kadar açık olmanın zenginliğini yaşamayı seviyorum.

Biz empatların pek çok harika özelliği var. Kocaman kalplerimiz ve ihtiyacı olan ya da daha az şanslı olanlara yardım etme içgüdümüz var. Bizler hayalperest ve idealistiz. Aynı zamanda tutkuluyuz, deriniz, yaratıcıyız, duygularımızla temas halindeyiz, şefkatliyiz ve büyük resmi görebiliyoruz. Başkalarının duygularını takdir edebilir ve sadık dostlar ve dostlar olabiliriz. Sezgiseliz, ruhsalız ve enerjiyi hissedebiliyoruz. Doğal dünyaya karşı özel bir takdirimiz var ve orada kendimizi evimizde gibi hissediyoruz. Doğayla, onun bitkileriyle, ormanlarıyla ve bahçeleriyle rezonansa giriyoruz ve çoğu zaman suyu seviyoruz. İster bir banyonun rahim benzeri ılık suyunda ıslanalım, ister bir okyanus ya da nehir kenarında yaşayalım, su bize enerji verir. Ayrıca hayvan dostlarımızla aramızda güçlü bir sezgisel bağ hissedebiliriz. Onlarla sıklıkla insanmış gibi konuşuruz ve hayvanların kurtarılması veya hayvanlarla iletişim kurulması konularına dahil olabiliriz.

Ortak Zorluklar

Empat olmanın zorluklarıyla baş etmeye başladığınızda ve daha fazla başa çıkma becerisi kazandığınızda, *Gerçekten* tüm avantajlardan yararlanın. Hastalarım ve atölye katılımcılarımda bildiğim ve gördüğüm ortak zorluklar arasında şunlar yer alıyor:

- **Aşırı uyarılmak.** Başkalarıyla aynı savunmaya sahip olmadığınız için, çoğu zaman sinir uçlarınızın ham olduğunu ve kolayca yanabileceğinizi hissedebilirsiniz. Her gün kendinizi yenilemek ve rahatlamak için yeterli yalnız zamanınız olmazsa, aşırı uyarılmanın ve duyusal aşırı yüklenmenin toksik etkilerinden muzdarip olursunuz.

- **Başkalarının stresini ve olumsuzluğunu absorbe etmek.** Bazen bir duygunun veya bedensel rahatsızlık hissinin size mi yoksa başkasına mı ait olduğunu anlayamazsınız. Başkalarının sıkıntısını üstlenmek,

Acıdan kaygıya kadar içinizdeki çeşitli fiziksel ve duygusal belirtiler.

- **Bir şeyleri yoğun bir şekilde hissetmek.**İnsanlar veya hayvanlarla ilgili şiddet içeren veya üzücü filmleri izleyemeyebilirsiniz çünkü vahşet çok acı vericidir. Dünyanın yükünü omuzlarınızda taşıyabilir, hayatınızdaki başkalarının ya da haberlerde acılarına tanık olduğunuz kişilerin acılarını hissedebilirsiniz.

- **Duygusal ve sosyal akşamdan kalmalıklar yaşamak.**Çok fazla insanla birlikte olduğunuzda veya yoğun duygular içinde olduğunuzda, duyusal aşırı yüklenmenin getirdiği rahatsızlık, olaydan sonra da uzun süre devam edebilir.

- **İzole edilmiş ve yalnız hissetmek.**Dünya çok bunaltıcı göründüğü için kendinizi izole edebilir veya insanlardan uzak durabilirsiniz. Sonuç olarak başkaları sizi soğukkanlı biri olarak görebilir. Birçok empati gibi siz de ortamınızın güvenli olduğundan emin olmak için çevrenizi tarama konusunda aşırı tetikte olabilirsiniz, bu da başkalarının bunu uzak durma sinyali olarak algılayabileceği bir durumdur. Ayrıca, gerçek olmayan insanların yanında donup kalabilirsiniz, bu da mesafeliliği ifade edebilir; ancak bu açıkça koruyucu bir cihazdır. Bazı empatiler, diğerlerini uzakta tutmak için çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih eder, böylece onların rahatsızlıklarını ve streslerini absorbe etme eğilimi daha az olur.

- **Duygusal tükenmişlik yaşamak.**Bu kadar şefkatli olmanın bir dezavantajı, insanların size hayat hikayelerini anlatmak için akın etmeleridir. Çocukluğumdan beri sanki “Sana yardım edebilirim” yazan bir tabela taşıyordum. Bu nedenle empatiler diğerlerine karşı net sınırlar koymalı ve "aşırıya kaçmamalı".

- **Işığa, kokuya, tada, dokunmaya, sıcaklığa ve sese karşı artan hassasiyetle başa çıkma.**Birçok empati ve benim için yüksek sesler ve parlak ışıklar acı vericidir. Vücudumuza nüfuz edip şok veriyorlar. Ambulans geçerken kulaklarımı tutuyorum. İşitme yaprağı

Üfleyiciler ve gürültülü makineler sarsıcıdır. Ayrıca patlayıcı havai fişek patlamalarına da tahammül edemiyorum. Beni ürkütüyorlar ve korkmuş bir köpeğin tepkisi gibi tepki veriyorum. Empatların gelişmiş bir irkilme tepkisi vardır çünkü yoğun duyusal girdilere karşı süper duyarlıyız. Egzoz ve parfüm gibi güçlü kokular ve kimyasallar midemizi bulandırır, alerjiye neden olur veya boğulmamıza neden olur. Ayrıca aşırı sıcaklıklara karşı da duyarlıyız ve klimayı sevmiyor olabiliriz. Fırtına, sert rüzgarlar veya kar yağışı gibi yoğun hava koşulları vücudumuza enerji verebilir veya tükenebilir. Pek çok empat parlak dolunaydan enerji alır, diğerleri ise bundan tedirgin olur.

- **Yakın ilişkilerde ihtiyaçların ifade edilmesi.**Empatların biriyle aynı yerde yaşarken veya aynı yatağı paylaşırken özel ihtiyaçları vardır. Çoğu, rahat hissetmek için ayrı bir alana ve bazen de ayrı bir yatağa ihtiyaç duyar. Empatların partnerleriyle özel ihtiyaçları hakkında konuşmaları önemlidir.

Her Cinsiyete Özel Zorluklar

Bir empatın hassasiyetleri erkekler ve kadınlar için farklı şekillerde zorlayıcı olabilir, ancak elbette pek çok örtüşme vardır.

Örneğin erkek empatiler çoğu zaman hassasiyetlerinden utanır ve bunlar hakkında konuşmaktan çekinirler. "Yeterince erkeksi" olmadıklarını hissedebilirler. Cinsiyet stereotipleriyle mücadele etmek zorunda kaldılar ve muhtemelen "ağlayan bebek" olmamaları ve "erkek gibi davranmaları" konusunda uyarıldılar. Erkek çocuklarına "güçlü erkeklerin ağlamadığı" öğretilir ve hassas erkek çocukların okulda "hanım evladı" oldukları gerekçesiyle zorbalığa maruz kalabilecekleri öğretilir. Erkek empatiler futbola, futbola veya agresif temas sporlarına ilgi duymayabilir ve bu nedenle diğer erkekler tarafından dışlanabilir ve utanabilirler. Sonuç olarak, erkek empatiler duygularını bastırabilir ve hatta sonunda bu duygulara sahip olduklarını unutabilirler. Tüm bu nedenlerden dolayı genellikle sessizlik içinde acı çekerler ve bu durum ilişkilerini, kariyerlerini ve sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Oldukça hassas olan ünlü erkekler arasında Abraham Lincoln, Albert Einstein ve Jim Carrey yer alıyor.

Hassas erkekleri inanılmaz derecede çekici buluyorum. Alanis Morissette'in "Savunmasız Adama Övgü" şarkısını seviyorum. Dengeli olabilmek için erkeklerin hassas yönlerine sahip olmaları gerekir. Aşırı feminen erkeklerden bahsetmiyorum

erkeksi olmayı öğrenmemiş, daha ziyade hassas olacak kadar güçlü ve savunmasız olacak kadar güvenli, dengeli erkekleri temsil eden. Bu tür adamların duygusal IQ'su yüksektir. Kendilerinin ya da başkalarının duygularından korkmazlar. Bu onları şefkatli ve çekici ortaklar, arkadaşlar ve liderler yapar.

Buna karşılık, Batı kültüründeki kadın empatilere duygularını ve "kadın sezgilerini" ifade etmeleri için daha fazla izin veriliyor, ancak dünyamız hiçbir şekilde kadınsı gücü kucaklamıyor. Tarihin büyük bölümünde kadınsılık ezildi. Karanlık Çağlar sırasındaki Engizisyonu veya hassas şeylerin kazığa bağlanarak yakıldığı Salem cadı duruşmalarını düşünün. Gruplara sezgi hakkında ilk kez konuşmaya başladığımda, zarar göreceğimden korkuyordum. Ancak çağlar boyunca bastırılmış kadın kahinlerin kolektif enerjisine uyum sağladığımı fark ettiğimde, bugünün farklı bir zaman olduğunu keşfettim. Artık sesimi ifade etmek çok daha güvenli, dolayısıyla rahatsızlığım ortadan kalktı.

Benzer şekilde, kadın hastalarımın çoğu, yanlış anlaşılma, yargılanma veya terk edilme korkusuyla hassasiyetlerini özgün bir şekilde ifade etmekte isteksiz davrandılar. Empatik ihtiyaçlarımızla ilgili ilişkilerde özgün olmayı öğrenmemiz önemlidir. Ayrıca bazı kadın empatiler için empati karşılıklı bağımlılığa dönüşebilir. O kadar büyük kalpleri var ki, bakıcılık rollerine kapılıyorlar, kendilerinden çok başkalarıyla ilgileniyorlar. Dengeli bir kadın empati, zamanı ve enerjisiyle nasıl sınır koyacağını bilir. Dengeli bir şekilde, güçlü bir kombinasyonla vermeyi ve almayı öğrenir. Ünlü kadın empatlar arasında Nicole Kidman, Jewel ("Sensitive" adlı şarkısı empatiler hakkındadır), Winona Ryder, Alanis Morissette ve Prenses Diana yer alır.

EMPATİ “AŞIRI HASSAS” DEĞİLDİR. ONLARIN BİR HEDİYESİ VAR AMA HASSASİYETLERİNİ YÖNETMEYİ ÖĞRENMELİDİR.

Judith Orloff, MD

EMPATİ OLARAK GELİŞMEK: AŞIRI YÜKLENMEYİ ÖNLEME BECERİLERİ

Bu kitap boyunca, empatilerin zorlukları yönetmelerine ve yeteneklerinin birçok avantajını geliştirmelerine yardımcı olacak becerileri paylaşacağım. Her ne kadar toplum, empatilerin "çok hassas" olduğunu söylese ve "sertleşmemizi" önerse de, ben empatileri, onlara odaklanarak hassasiyetlerini daha da geliştirmeleri konusunda teşvik ediyorum. Empat olmak, onu yönetmeyi öğrendiğinizde çok büyük bir değerdir. Empatlar deli, nevrotik, zayıf veya hastalık hastası değildir. Onlar harika ve hassas insanlardır, ancak hepimizin başa çıkmak için araçlara ihtiyacı vardır.

Hassas insanların öğrenmesi gereken bir beceri, onlara çok hızlı bir şekilde çok fazla şey geldiğinde duyusal aşırı yüklenmeyle nasıl başa çıkılacağıdır. Bu onları bitkin, endişeli, depresif veya hasta bırakabilir. Birçoğumuz gibi siz de empatinizin açma/kapama düğmesinin olmadığını hissedebilirsiniz. Bu *Olumsuz* doğru. Size, hassasiyetlerinizin kurbanı olmak yerine onların sorumluluğunu nasıl üstleneceğinizi göstereceğim. Kendinizi korunaklı ve güvende hissettiğinizde dünya sizin oyun alanınız haline gelecektir.

Güvenlik duygusu kazanmak için aşırı empatiye katkıda bulunan bazı ortak faktörleri tanıyın. Tetikleyicilerinizi belirlemeye başladığınızda, durumu düzeltmek için hızla harekete geçebilirsiniz.

Bir empatın aşırı yük semptomlarını daha da kötüleştiren şey nedir? Yorgunluk, hastalık, telaş, trafik, kalabalık, gürültülü ortamlar, zehirli insanlar, düşük kan şekeri, tartışma, aşırı çalışma, kimyasal hassasiyetler, çok fazla sosyalleşme ve partiler ve gemi yolculukları gibi aşırı uyarıcı durumlarda sıkışıp kalma hissi. Bu koşulların herhangi bir kombinasyonu bir empatın aşırı yükünü yoğunlaştırır. Bu nedenle şunları aklınızda bulundurun: stres + düşük kan şekeri = dram ve bitkinlik.

Bir empatın aşırı yük semptomlarını daha iyi hale getiren şey nedir? Duyusal aşırı yük yaşadığımda her şeyi yavaşlatmam ve tüm uyarılardan kopmam gerekiyor. Eğer gerçekten şiddetlenirse, solmakta olan bir çiçek gibi hissediyorum ve işte o zaman dinginlikten beslenmeye ihtiyaç duyuyorum. Çoğu zaman sesin veya parlak ışığın olmadığı bir odaya çekiliyorum ve kendimi daha düşük bir uyarılma düzeyine yeniden ayarlamak için uyuyor veya meditasyon yapıyorum. Duyusal aşırı yüklemem aşırı ise, bazen bütün bir gün veya bir hafta sonu boyunca yalnız kalmak gerekebilir. Yine de böyle zamanlarda doğada kısa yürüyüşler yapabilirim ve gezilerimi işleri halletmek için sınırlandırabilirim. Sorun şu ki, empatiler çoğu zaman olayları "ya hep ya hiç" olarak görüyorlar. Ya hareket halindeyiz ya da evimizin güvenli limanına çekiliyoruz. Dengeyi bulabilmeniz için bu radikal duruşu yumuşatmanızı öneririm

ve gereksiz tecrit veya yalnızlıktan muzdarip olmayın. Sizin için neyin doğru olduğuna dair sezginizi dinleyin. Her birimiz ihtiyaçlarımızı karşılamanın kendi yolunu bulmalıyız.

Aşırı yüklenmeyle başa çıkmak için bir hasta bana şunları söyledi: "İnsanlarla yalnızca bire bir temas katlanılabilir. Gruplar çok yoğun geliyor." Başka bir hastam bana şöyle açıkladı: "Geceleri herkes uyurken ve tüm dünya dinlenirken baskıyı azaltıyorum. Günün görünmez enerjik uğultusu diniyor ve rahatlayıp odaklanabiliyorum."

Ayrıca koruma, empatik aşırı yüklenmeyi önlemek için önerdiğim temel bir beceridir. Koruma, kendinizi korumanın hızlı bir yoludur. Pek çok empati, pozitif enerjilerin serbest akışına izin verirken toksik enerjiyi engellemek için de buna güveniyor. Bu beceriyi düzenli olarak kullanmanızı öneririm. Bir kişiden, yerden veya durumdan rahatsız olduğunuz anda kalkanınızı kaldırın. Havaalanında, bir enerji vampiriyle konuşuyorsanız bir partide veya tıka basa dolu bir doktorun bekleme odasında kullanın. Koruma sizi, tükenmeyeceğiniz güvenli bir balonun içine sokar.

KORUMA STRATEJİSİ

Empatlar için Koruyucu Görselleştirme

Bu alıştırmaya en az beş dakika ayırın. Sessiz ve korunaklı bir alan bulun. Kesintiye uğramayacağınızdan emin olun. Giysilerinizi gevşetin ve rahat bir pozisyon bulun; örneğin yerde bağdaş kurarak veya bir sandalyede dik oturarak. Birkaç derin, uzun nefes alarak başlayın. Nefes alın, gerçekten nefes aldığınızı hissedin ve sonra nefes verin, gerçekten büyük bir nefes verin. Nefesin duygusallığını, pranayla, kutsal yaşam gücüyle bağlantıyı hissedin.

Tüm düşüncelerin gökyüzündeki bulutlar gibi akıp gitmesine izin verin, merkezinizi bulmak için tekrar tekrar nefesinize dönün. Ayak parmaklarınızdan vücudunuza ve başınızın tepesine kadar uzanan bir enerji çekirdeğini hissedin. Buna odaklanmak sizi merkezde tutacaktır.

Bu rahat durumda, beyaz veya pembe ışıktan oluşan güzel bir kalkanın vücudunuzu tamamen çevrelediğini ve ondan birkaç santim öteye uzandığını hayal edin. Bu kalkan sizi olumsuz, stresli, toksik veya müdahaleci her şeyden korur. Kalkanın koruması altında kendinizi hissedin

merkezli, mutlu ve enerjik. Bu kalkan olumsuzluğu engeller, ancak aynı zamanda olumlu ve sevgi dolu olanı hala hissedebilirsiniz. Vücudunuzu koruyan kalkanın hissine alışın. Başka birinin enerjisini emdiğinizden şüphelendiğiniz zaman kalkanı gözünüzde canlandırabilirsiniz.

Kapatmak için içten içe bu koruma için "teşekkür ederim" deyin. Uzun, derin bir nefes alıp verin ve ardından yavaşça gözlerinizi açın. Odaya geri dön. Yüzde 100 vücudunuzun içinde olun. ■

Korumanın yanı sıra, empatiler için günlük kişisel bakım, iyi beslenmeyi ve stresi en aza indirmeyi içerir. Ayrıca bazı eylemler hem beden hem de ruh için merhemdir. Bunlar arasında yalnız vakit geçirmek, pozitif insanlarla ilişki kurmak, doğada olmak, negatif enerjiyi temizlemek için suya dalmak, meditasyon yapmak, egzersiz yapmak ve enerji vampirleriyle sınırlar belirlemek yer alıyor. Empatların bu kişisel bakım biçimlerini düzenli olarak hayatlarına dahil etmeleri gerekir. Ayrıca kişisel ritüellere ve meditasyonlara da büyük bir inancım var, örneğin aşağıdaki gibi temellenme için.

Topraklamanın ve Topraklamanın Gücü

"Topraklama" kendinizi topraklamak için dünyaya bağlanmanın bir yoludur. Dünyanın enerjisi stresli insanlara ilaçtır. Toprağa dokunmak, onun şifasını ayaklarınıza ve tüm vücudunuza almanızı sağlar. Topraklamanın sağlığımıza faydalı olduğunu öne süren yeni bir bilim var; dünyanın elektronlarıyla temas halinde olmanın sinir sistemimizi sakinleştirdiğine inanılıyor. Doğada çıplak ayakla yürümek idealdir, ancak çimenli bir arka bahçede de iyidir. Ayak tabanlarındaki birçok refleksoloji ve akupunktur noktası nedeniyle ayaklarınız özellikle stresi topraklama konusunda iyidir. Bunlar çıplak ayakla yürümek ve masaj yapmakla aktive edilir. Ayaklarınız dünyanın şifasını geri kalanlarınıza iletmek için mükemmel bir konumdadır. Daha dolgun bir etki için tüm vücudunuzu da yere koyabilirsiniz. Okyanus kenarında sırt üstü dinlenmeyi, gökyüzüne bakmayı seviyorum.

Ancak doğada olmak sizin için bir seçenek değilse aşağıdaki görselleştirmeyi evde, işte ve hatta sosyal bir durumda kullanabilirsiniz. Özel bir alanınız yoksa her zaman ara verip dışarıda oturabilir veya birkaç dakikalığına banyoya gidebilirsiniz. (Yıllardır banyo benim

Uyarı seviyemi düşürmek için bir toplantıdan kaçmam gerektiğinde sığınmak.) Baskıyı azaltmak ve merkezinize dönmek için bu görselleştirmeyi uygulayın. Günde en az beş dakika kullanıyorum ve hastalarıma öğretiyorum. Bu meditasyon ve kitaptaki diğer meditasyonlarla, talimatları bir kayıt cihazına okumak isteyebilirsiniz ve meditasyon yapmaya hazır olduğunuzda, meditasyonu tekrar dinleyebilir ve meditasyonun içinde rahatlayabilirsiniz.

KORUMA STRATEJİSİ

Topraklama ve Topraklama Görselleştirmesi

Kendinizi aşırı yüklenmiş, endişeli veya korkulu hissettiğinizde, uyarım seviyenizi azaltmak için biraz sessiz zaman ayırın. Yeniden şarj olmak için yalnız olmak, basıncı azaltmanıza yardımcı olacaktır. Bilgisayarı ve telefonu kapatmayı unutmayın. Rahat bir pozisyonda oturun ve vücudunuzu rahatlatmak için birkaç derin nefes alın. Gerginlik erimeye başladığında dinginliği ve rahatlığı hissedin. Yapılacak hiçbir şey yok ve olacak hiçbir şey yok. Sadece nefes alın ve rahatlayın. Düşünceler geldiğinde gökyüzündeki bulutlar gibi sürüklenip gitmelerine izin verin. Onlara bağlanmayın. Yalnızca yavaşça nefes almaya ve ardından nefes vermeye odaklanın. Huzur duygusuna bağlandığınızda stresin vücudunuzdan ayrıldığını hissedin.

Bu sakin iç alanda, vücudunuzun ortasından baştan ayağa kadar uzanan geniş, güçlü bir gövdesi olan büyük bir ağacı hayal edin. Gücünü ve canlı enerjisini hissetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Daha sonra ağacın köklerinin ayaklarınızın altından büyüdüğünü ve yere doğru kök saldığını, gittikçe daha derine indiğini, rahatlatıcı bir sağlamlık hissi yarattığını hayal edin. Kaygılı olduğunuzda veya korktuğunuzda bu köklere odaklanın. Bırakın kökleriniz sizi Toprak Ana'ya demirleyip dengelesin. Kendinizi bu şekilde köklendirmek, hayat bunaltıcı hale geldiğinde sizi merkezde tutacak ve koruyacak içsel bir güç sağlar. Gözlerinizi nazikçe ve yavaşça açarken topraklanma hissini hissetmeye devam edin. Dengeniz bozulduğunda bu görselleştirmeyi kendinizi demirlemek için kullanabileceğinizi bilerek dış dünyaya geri dönün.

Topraklama sizi güçlü tutmak için önemli bir beceridir.*Korkularınıza veya bunalmışlık duygunuza değil, ayaklarınıza odaklanmak, kendinizi merkeze almanın hızlı bir yoludur.* Ayak masajı aynı zamanda sizi kafanızdan çıkarıp vücudunuza sokmak için harikalar yaratır. Duyusal aşırı yükü azaltmak için bu Topraklama meditasyonunu ve paylaşacağım diğer meditasyonları düzenli olarak uygulayın.

EMPATİ OLMANIN BEREKETİ

Benimle bu yolculuğa başladığınızda, varlığınızın, tatlılığınızın, insanlara ve tüm hayata karşı şefkatli takdirinizin siz ve başkaları için birer hediye olduğunu unutmayın. Sezgileriniz ve rafine hassasiyetleriniz şifa veriyor. Kendinizi, açıklığınızı ve hissetme yeteneğinizi takdir etmenizi istiyorum. Ne kadar özel ve mükemmel olduğunuzun farkına varın. Kendinizi gerçekten gördüğünüzde içinizdeki bütünlük ve derinlikle bağlantı kurabilirsiniz. O zaman empatinizin tadını çıkarabilirsiniz; mesele de budur. Herkes seni anlamayacak ama sorun değil. Bunu yapacak benzer ruhları arayın, siz de onları anlayacaksınız. Çok güzel bir bağlantı hissi. Daha sonra bu kitabı ve ona eşlik eden ses programını kullanarak empati destek gruplarının nasıl oluşturulacağını tartışacağım.*Empatlar için Temel Araçlar.*Destek grubunda kitabın bölümlerini okuyabilir veya ses kaydını dinleyebilir ve ardından empati olarak bilgilerin sorunlarınızla nasıl bağlantılı olduğunu tartışabilirsiniz. Böyle bir desteği vermek ve almak inanılmaz derecede özgürdür.

İnsan bilincinin evriminin ortasındayız ve empatiler yol sahtecileridir. Bizden basitçe izolasyona çekilmekten daha fazlasını talep eden hassasiyetlerimiz kutsal bir sorumluluğu da beraberinde getiriyor. Gücümüzü dünyaya tam olarak yansıtabilmemiz için bunalmış hissetmekten nasıl kaçınacağımızı öğrenmemiz hayati önem taşıyor. Empatlar ve tüm duyarlı insanlar, insanlık için yeni bir varoluş biçiminin ön saflarında yer alan öncülerdir.

*Sen*Hassasiyet için S Kuşağının bir parçasıdırlar; şefkati ve sevgi dolu nezaketi selamlayanlar. İnsanlığın daha kalp merkezli ve sezgisel bir farkındalığa dönüşmesi için hayati bir açılımı temsil ediyorsunuz. Başkalarına nasıl duyarlı ve güçlü olunacağını modelleyebilirsiniz.

Hassasiyetlerinizi yönetmenize ve bunları kişisel refahınız ve daha büyük fayda için kullanmanıza yardımcı olma konusunda tutkuluyum. Tıpkı kendimi bir empati olarak onurlandırmayı öğrendiğim gibi, bu da beni inanılmaz derecede bütün hissettiriyor, umarım siz de yeteneklerinizi onurlandırırsınız. Bu kitaptaki bilgilerin, her zamankinden daha fazla kendiniz olmanız için size güç vermesini istiyorum. Bu yolculuğa başlamak için size aşağıdaki onaylamayı sunuyorum.

EMPATH ONAYI

Empat olmanın ne demek olduğunu keşfederken ve yeteneklerimi kucaklarken, hassasiyetlerimi onurlandıracağıma ve kendime sevgiyle davranacağıma yemin ediyorum. takdir edeceğim her gün kendimi.

Bölüm 2

EMPATİ, DUYGULAR VE SAĞLIK

Başkalarının Sıkıntısını Çekmeyi Nasıl Durdurabilirsiniz?

Empatın vücudu diğer insanlarınkinden farklıdır. Hissediyoruz her şey. Vücudumuz gözeneklidir, dolayısıyla etrafımızdaki pozitif ve negatif enerjileri kaslarımıza, dokularımıza ve organlarımıza emeriz. Bu sağlığımızı birçok önemli şekilde etkileyebilir. Olumlu tarafı, diğer insanların canlılığını, mutluluğunu ve sevgisini kendi içimizde hissedebiliyoruz. Bu harika hissettiriyor ve çok iyi bir ilaç! Bununla birlikte, diğer insanların fiziksel rahatsızlıklarını, streslerini ve hayal kırıklığı, öfke ve korku gibi olumsuz duygularını da (dile getirilmeseler bile) hissedebiliriz. Empatlar olarak zehirli insanların, gürültünün, şiddetin, acelenin ve bağırmanın yanındayken yorulabilir ve hasta olabiliriz.

Başka birinin fiziksel semptomlarını sanki kendimizinmiş gibi deneyimlediğimiz, benim "empatik hastalıklar" dediğim durumu bile ortaya koyabiliriz. Çocukluğumda otobüse bindiğimde ruh halim aniden değişirdi. Yanımdaki kişinin kaygısını veya acısını hissetmeye başlardım. Ya da büyük bir markete gittiğimde gayet iyi hissediyordum ama oradan bitkin ve gergin bir halde ya da daha önce hissetmediğim bir ağrıyla çıkıyordum. O zamanlar baş döndürücü yemek seçenekleri, zararlı floresan aydınlatmalar ve uzun insan kuyrukları yüzünden bunaldığımı bilmiyordum. Sonunda tüm bunların bana kendim ve hastalarım hakkında söylediği şey, bazı ortamların empatiler için daha stresli olduğu ve diğer insanların duygu ve semptomlarının bedenlerimize sıkışıp kalabileceğiydi.

Bir empati olarak hayatta kalabilmek için, hem diğer insanların duygularını ve acılarını özümsemeyi nasıl bırakacağımızı hem de empati dostu olmayan aşırı uyarıcı ortamlarda kendimizi nasıl temellendireceğimizi öğrenmek çok önemlidir. ben sana öğreteceğim

bu bölümde bu beceriler. Kendini korumanın temellerini uygulayabildiğinizde, dünyada gezinmek çok daha kolay olacak, sağlığınız ve sağlıklı yaşam duygunuz gelişecektir.

ANA AKIM TIBBA DÖNÜŞÜN SINIRLAMALARI

Geleneksel sağlık hizmetlerinin hassas insanlara yardım etme konusunda bazı ciddi eksiklikleri vardır. Empatlara sıklıkla yanlış hastalık hastası veya nevrotik teşhisi konulur; bu, savunmasız olduğunuzda ve ihtiyaç içinde olduğunuzda sinir bozucu bir tedavi yöntemidir veya Prozac gibi bir antidepresan veya Valium gibi anti-anksiyete ilaçları reçetesi için bir psikiyatriste gönderilebilirler. Xanax. Bunlar genellikle geleneksel tıpta depresyon ve anksiyete için standart biyokimyasal tedaviler olmasına rağmen, empatik aşırı yüklenme için önerdiğim şeyler değiller.

Ek olarak, ana akım tıpta empatlara, duyusal uyarımı işleme yeteneğinin bozulmasıyla ilişkili bir durum olan Duyusal İşleme Bozukluğu teşhisi konulabilir. Bu tanıya sahip kişilerin kalabalığa, ışığa, sese ve dokunmaya karşı “anormal derecede” duyarlı olduğu düşünülüyor. Doktorların yüksek hassasiyeti, kendi zorlukları olan bir hediye olarak görmek yerine, duyusal işlemleme "bozukluğu" olarak etiketlemesine karşıyım. Tıp sıklıkla anlamadığı “farklı” her şeyi patolojik hale getirir. Empatların insan deneyiminin normal sürekliliğinde var olan özel özellikleri vardır. Türümüzün muhteşem çeşitliliğini örneklendiriyorlar.

Geleneksel tıbbın sorunu, vücudun süptil enerji sistemini kapsayan bir paradigmanın bulunmamasıdır. Bu kavram, geleneksel Çin tıbbı da dahil olmak üzere binlerce yıldır kültürler arası pek çok şifa geleneğinin merkezinde yer almıştır. Süptil enerji nedir? Vücuda nüfuz eden ve onun etrafında santimetrelerce uzanan hayati yaşam gücüdür. Kutsal sanattaki haleyi, başın üstünden çıkan güzel beyaz ışığı düşünün; bu enerji bedeninin bir örneğidir. Hastalarının chi olarak bilinen süptil enerjisiyle çalışan geleneksel Çinli tıp pratisyenlerinin aksine, geleneksel tıp pratisyenleri hastalara teşhis koyarken ve tedavi ederken bu referans noktasını paylaşmazlar; bu sizin kavramanız için çok önemli bir sınırlamadır. Amacım sağlık çalışanlarını bu konuda yeniden eğitmek.

Hak ettiğimiz ilgi ve anlayışı alabilmemiz için, enerjiye inanılmaz derecede duyarlı olan empatilere uygun şekilde davranılmalıdır.

Psikoterapi uygulamalarımda geleneksel tıp becerilerimi enerji tıbbı, sezgi ve maneviyatla birleştiriyorum. (Ses programımda*Sezgisel Şifacı Olmak,*Sağlık çalışanlarının ve hizmet mesleklerinde çalışanların da bu becerileri geliştirmelerine yardımcı oluyorum.) Hastalar bana danıştığında aklımla dinliyorum ama aynı zamanda sezgilerimle ve empati yeteneğimle de dinliyorum. Bu ekstra bilgi, onları tanımada bana çok büyük zaman kazandırıyor. Empati hastalarımı güçlendirmek için onlara iç seslerine uyum sağlamayı ve tükenen insanlarla sınırlar koymayı öğretiyorum, böylece hassasiyetleri "hastalık" yerine güç, sevgi ve canlılık kaynağı olabilir.

SAĞLIĞINIZI OPTİMİZE ETMEK: FİZİKSEL VEYA DUYGUSAL BİR EMPATSINIZ MI?

Empatların sağlıklarına bilinçli bir yaklaşım sergilemeleri hayati önem taşımaktadır. Enerji seviyenizi optimize etmenin ilk adımı, fiziksel mi yoksa duygusal bir empati mi olduğunuzu, hatta her ikisini de tanımlamaktır. Bunu bilmek, hassasiyetlerinizin nasıl çalıştığını anlamanıza yardımcı olacaktır, böylece dayanıklılık geliştirebilir ve kendinizi tükenmekten koruyabilirsiniz.

Fiziksel empatiler diğer insanların semptomlarını kendi bedenlerinde hissederler. Mesela bir arkadaşınız karın ağrısından şikayet ediyor ve bir anda bir empatın da karnı ağrımaya başlıyor. Veya bir iş arkadaşınızın migreni var ve bir empatın da başı zonklamaya başlıyor. Fiziksel bir empati olmanın iyi yanı, diğer insanların refah deneyimlerini özümseyebilmeleridir. Bir hastam bana yoga dersi aldığında empati yapan eşinin şehrin başka bir yerinde olmasına rağmen vücudundaki rahatlamayı hissettiğini söyledi. O da onun yoga pratiğinin faydalarından yararlanıyor!

Duygusal empatiler esas olarak diğer insanların duygularını yakalar. Komedi izlerken depresif bir kişinin yanına oturabilir ve sinemadan depresyonda hissederek çıkabilirler. Nasıl? Film boyunca karşıdaki kişinin enerji alanı empatın alanıyla örtüşüyor. Empat birine ne kadar yakınsa, o kişinin duygularından ve semptomlarından o kadar çok etkilenir. Sorun şu ki, duygusal empatiler çoğu zaman hangi duyguların kendilerine, hangilerinin başkasına ait olduğu hakkında hiçbir fikre sahip değildir. Onlar

farkına varmadan veya kendilerini nasıl yeniden merkeze koyacaklarını bilmeden başkalarının duygularına kapılabilirler. Bir hastamın bana söylediği gibi, "Son derece olumsuz veya öfkeli bir insanın yanında olmaktan kendimi toparlamam tam bir günümü alıyor."

Ama çözümler var. Büyük bir aha! Başka bir hasta olan Terry'nin ise çocukluğundan beri annesinin kaygısını özümsediğini fark ettiği an. Empatların büyük kalpleri vardır ve çoğu zaman bilinçsizce sevdiklerinin duygularını üstlenirler. Ancak Terry bu dinamiğin farkına vardığında ona sınırlar koymayı öğretebilirdim. Annesinin kaygısıyla kendisi arasındaki enerjik bağın kesildiğini hayal etmesini sağladım. Bu, Terry'nin bir yandan annesinin şefkatli kızı olarak kalırken bir yandan da sağlıklı bir sınır oluşturmasına olanak tanıdı.

Hem fiziksel hem de duygusal empatiler, yetenekleri geliştirildiğinde iyi tıbbi sezgiler sağlar. Başkalarının semptomlarını empatik bir şekilde algılayarak başkalarındaki hastalıkları teşhis edebilirler. Ancak kendi sağlıklarını korumak için, aldıklarını serbest bırakma konusunda da beceri sahibi olmaları gerekir.

Tüm empatilerin hedefi, negatif enerjiyi emmeyi nasıl bırakacaklarını öğrenerek daha konforlu yaşamlar sürdürmektir. İçgüdüsel olarak bir başkasının acısını dindirmek isteyebiliriz ama bu bizim için sağlıklı değildir. Hastalarımın ve atölye katılımcılarının rahatsızlıklarına katlanmadan onların yanında olmayı öğrendim. Sık sık seminerler verdiğim ve aynı anda yüzlerce kişinin önünde konuştuğum için kendimi topraklamam ve korumam çok önemli. Bu, sevdiğim öğretimi yapmama ve aşırı uyarılma nedeniyle yıpranmama olanak tanıyor. Bu kitap boyunca kendi hayatımda dengeli bir empati kurmak için kullandığım etkili araçları paylaşmaya devam edeceğim.

Fiziksel ve Duygusal Empat Öz Değerlendirmeleri

Sağlığınızı korumak için fiziksel mi yoksa duygusal bir empati mi olduğunuzu belirlemek önemlidir. Benim gibi sen de her ikisi de olabilirsin. Hangi tür empatiye sahip olduğunuz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak, kişisel bakıma yönelik net adımlar atmanıza olanak sağlayacaktır. İşte ne tür bir empati olduğunuzu belirlemek için iki öz değerlendirme.

ÖZ DEĞERLENDİRME **Ben Fiziksel veya Duygusal Bir Empat mıyım?**

IA FİZİKSEL EMPATS MI?

Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Hiç acı çeken birinin yanına oturup ben de acı hissetmeye başladım mı?
- Kalabalıkta fiziksel olarak hastalanır mıyım?
- Bana hastalık hastası denildi mi ama belirtilerimin gerçek olduğunu biliyor muydum?
- Başkalarının stresine kendi bedenimde fiziksel bir semptom geliştirerek mi tepki veriyorum?
- Bazı insanlardan enerji alıp, bazılarından tükeniyor muyum?
- Yardımcı olabilecek tedaviler almadan sık sık doktorlara mı gidiyorum?
- Kronik olarak yorgun muyum yoksa gizemli ve açıklanamayan rahatsızlıklarım mı var?
- Kalabalıklardan sık sık yorulduğumu ve evde kalmayı mı tercih ettiğimi mi hissediyorum?
- Vücudum şekere, alkole ve işlenmiş gıdalara duyarlı mı?

DUYGUSAL BİR EMPATS MIYIM?

Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Başkalarının kaygı, öfke veya hayal kırıklığı gibi duygularını algılıyor muyum?
- Bir tartışma ya da çatışmadan sonra duygusal bir akşamdan kalmalık yaşar mıyım?
- Kalabalıklar içinde kendimi depresif veya kaygılı mı hissediyorum?
- İnsanları düzeltip streslerini almak istiyor muyum?
- Başkalarının duygularını ifade edilmemiş olsalar bile sezebilir miyim?
- Başkalarının duygularını kendi duygularımdan ayırmak zor mu?
- Kendi ihtiyaçlarımı ihmal edecek kadar başkalarını mı önemsiyorum?
- Zor insanlarla ya da duygusal stresle başa çıkmak için fazla mı yemek yiyorum?

- Şekerden, karbonhidratlardan veya diğer belirli yiyeceklerden dolayı ruh halimde değişimler yaşıyor muyum?

Öz değerlendirmeleri nasıl yorumlayacağınız aşağıda açıklanmıştır:

- Bir kategorideki bir ila iki evet, kısmen bu tür bir empati olduğunuzu gösterir.
- Üç ila dört evet, orta derecede bu tür bir empati olduğunuzu gösterir.
- Beş veya daha fazla evet, kesinlikle bu tür bir empati olduğunuzu gösterir.

Fiziksel veya duygusal bir empati (veya her ikisi) olduğunuzu keşfetmek, kendiniz ve dünyayla nasıl başa çıkacağınız hakkında önemli bir bilgidir. Sen deli ya da hastalık hastası değilsin. Geliştirmeniz ve başarılı bir şekilde yönetmeniz gereken bir yeteneğe sahip, hassas bir insansınız.

EMPATİK HASTALIKLAR

"Empatik hastalık" terimini, birinin kendisine ait olmayan semptomlar gösterdiği hastalıklar anlamında icat ettim. Evet, bunları başka insanlardan da kapmak mümkün! Bu tür belirtiler size aitmiş gibi gelir ama değildir; kafa karıştırıcı bir durum. Mesela hastalarımdan biri olan Alicia, astımlı kız kardeşinin nefes darlığını, kendisinde astım olmamasına rağmen kendi vücudunda hissetmişti. Başka bir hasta olan Brian, karısına o kadar bağlıydı ki, karısının artritindeki alevlenmelerden dolayı eli acıyordu. Bazı hastalıklar tamamen empatiktir.

Ancak daha sık olarak, diğer insanların "hastalıklarını" tespit etmek, bir empatinin zaten sahip olduğu semptomları ağırlaştıracaktır. Ağır vakalarda, empatik hastalıklar insanları kronik olarak hasta edebilir, eve kapatabilir ve sosyal kaygı nedeniyle felce uğratabilir. Empatlar sosyal kaygıya eğilimlidirler çünkü insanların gruplar halinde yaydığı çok sayıda sözlü ve sözsüz sinyal karşısında bunalıma girerler; Empatlar da reddedilmeye karşı duyarlıdır. Bu bireyler, dünyanın stresini hissetmekten o kadar bitkin ve tükenmiş hale gelirler ki, işlevlerini yerine getiremezler. Tekrar,

Geleneksel tıp vücudun ince enerji sisteminin varlığına inanmadığından çoğu doktorun empatilerle ilgili neler olduğunu veya acılarını nasıl dindireceklerini anlayacak bir bağlamları yoktur.

Pek çok hasta bana empatiyle ilgili şu yaygın hastalıklarla geliyor:

- adrenal yorgunluk
- Hashimoto tiroiditi ve inflamatuar bağırsak hastalığı gibi otoimmün hastalıklar
- Agorafobi (dışarı çıkma korkusu)
- fobiler (örneğin kalabalık, araba kullanma veya büyük stadyum etkinlikleri)
- kronik depresyon
- kronik yorgunluk
- fibromiyalji
- ağrı
- Panik atak ve sosyal kaygı

Yirmi yılı aşkın bir süre önce, psikoterapi pratiğimde empatileri ilk kez tedavi etmeye başladığımda, onlara semptomları konusunda yeterince nasıl yardımcı olabileceğimi bilmiyordum. Ben de empati kurmayı yeni yeni öğreniyordum. Ancak dikkatli bir öykü aldığımda, bu hastaların çoğunun sevdikleri bir kişiyle ya da sıkıntı içindeki bir iş arkadaşıyla yakın temas halinde olduklarını ve bilmeden o kişinin duygularını ve semptomlarını özümsediklerini buldum. İlişki kurabiliyordum çünkü bunu ben de yaptım! Diğer empatiler doğal dünyadaki değişikliklere güçlü tepkiler verdi. Fırtına sırasında sırt ağrısı daha da kötüleşen bir hastam vardı. Bazıları, günlerin daha kısa ve karanlık olduğu kış aylarında ortaya çıkan bir depresyon olan mevsimsel duygusal bozukluk (SAD) yaşadı. Ayrıca birçok empat dolunayda daha huzursuz ve endişeli hissederken, yeni ayda daha sakin hissediyordu.

HAYATTA HASSAS İNSANLAR ÇOK ZARAR GÖREBİLİR
DUYARSIZ OLANLARDAN DAHA FAZLA, AMA ACILARINI ANLAR VE
ÖTESİNE GEÇERLERSE, OLACAKLAR
OLAĞANÜSTÜ ŞEYLERİ KEŞFEDİN.

Jiddu Krishnamurti

Empatların mükemmel hassasiyetlerinin ve onları kontrol edememelerinin farkına varmak, bu hastaları tedavi etme biçimimi önemli ölçüde değiştirdi. Benim işim onlara temel oluşturma tekniklerini ve kendilerini korumak için nasıl sağlıklı sınırlar koyacaklarını öğretmek oldu. Empatik hastalıkların doğru tedavisi, bu hassas insanları, semptomlarını tedavi etmek yerine, başkalarının enerjisini ve stresini emmeyi bırakma konusunda eğitmektir. Daha sonra yorgunlukla mücadele etmeyi bırakıp, bunalıma girebilir ve canlı bir sağlık yaşayabilirler.

EMPATİ VE İLAÇ

Pek çok doktor empatları tedavi ederken doğrudan antidepresanlara ve antianksiyete ilaçlarına başvuruyor, ancak ben bu tür hassas ruhlarda başlangıçta bunları kullanmamaya çalışıyorum. Bazen hastalarımın kendilerine karşı daha nazik olmaları ve hayatlarını kolaylaştırmak için küçük ayarlamalar yapmaları gerekiyor. Mesela Jane, Los Angeles otobanlarında arabasıyla giderken yoğun bir kaygıyla yanıma geldi. Çok sayıda araba şeridi ve her iki yönde hızla geçen devasa kamyonlar onu bunalttı ve başının dönmesine neden oldu. Ben de dahil olmak üzere pek çok empatinin otoyollara karşı bu nefreti var. Yüksek hızlı trafik ve üzgün sürücüler bazılarımızın kaldıramayacağı kadar fazla. Yıllardır otoyollarda araç kullanmadım!

Jane arabaya binmeden önce derin nefes egzersizleri yapmış ve araba kullanmaya alışmak için otoyolda daha kısa yolculuklar yapmış olsa da bu stratejiler yeterli değildi. Doktoru anksiyete önleyici ilaçlar önerdi ama o bunları almakta rahat değildi. Jane'e basit bir alternatif sundum. Araba kullanma kaygısını "üstesinden gelmek" için kendini çılgına çevirmeye devam etmek yerine, mümkün olduğunda otoyollardan kaçınmaya ve benim yaptığım gibi şehirdeki harika ara sokaklara girme izni verebilirdi. Jane bu çözümle büyük bir rahatlama hissetti. Sadece daha fazla seyahat süresine izin verdi. Ayrıca kendisine baskı yapmayı bırakması konusunda da ısrar ettim.

"Diğer insanlar gibi ol", pek çok duyarlı insanın yaptığı bir hatadır. Empatların genellikle saygı duyulması gereken özel ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar normaldir. Kendimize karşı nazik olmanın yollarını bularak başarısız olmuyoruz ya da başa çıkmıyoruz. Bir soruna daha yumuşak ve daha kolay çözüm, ilaca başvurmaya gerek kalmadan kaygıyı gidermenin merhametli bir yolu olabilir.

Bununla birlikte, bazı empatiler travma veya stres nedeniyle kronik olarak tükendiğinde, biyokimyalarını yeniden dengelemek için depresyon ve anksiyete ilaçlarına ihtiyaç duyabilirler. Bu tür ilaçları esas olarak kısa vadeli olarak yazıyorum. Pek çok empatinin olumlu bir etki elde etmek için diğer insanlardan çok daha düşük bir doza ihtiyaç duymasını ilginç buluyorum. Örneğin, bir parça antidepresan son derece hassas hastalarım için harikalar yaratabilir. Ana akım bir doktor bunu plasebo tepkisi olarak yazabilir, ancak ben buna katılmıyorum. Empatlar ilaçlar dahil her şeye karşı daha duyarlıdır. Geleneksel tıbbın etkili olduğunu düşündüğü olağan dozları çoğu zaman tolere edemeyiz. İlaca ihtiyacı olan bir empati iseniz, süptil enerjiyi anlayan ve vücudunuz için en iyi dozu bulabilen bütünleyici bir sağlık uzmanıyla çalışmanızı öneririm.

Ayrıca ağrı kesici ilaçların empatiyi nasıl engelleyebileceğine dair yeni araştırmalardan da etkileniyorum. Ohio Eyalet Üniversitesi araştırmacıları yakın zamanda Tylenol (asetaminofen) alan katılımcıların başkalarının talihsizliklerini öğrendiklerinde, almayanlara göre daha az dehşet yaşadıklarını keşfettiler.

ilaç.1Tylenol'ün empatiyi azalttığını bilmek önemlidir, çünkü elli iki milyon Amerikalı her hafta Tylenol içeren bir maddeyi alıyor!

EMPATİ VE ADRENAL YORGUNLUK

Adrenal yorgunluk empatiler için yaygın bir sağlık sorunudur. Hastalarımdan bazıları, bitkinlik, vücut ağrıları ve sızıları, kaygı, net düşünme güçlüğü ve uykusuzluk gibi semptomların bir koleksiyonu olan bu sendromla geliyor. Sebebi nedir? Bir teoriye göre adrenal bezler gelen strese ayak uyduramıyor, dolayısıyla normalde enerji veren kortizol gibi hormonlar tükeniyor. Empatlar aynı zamanda diğer insanların semptomlarını da absorbe ettiğinden, bu onların stres seviyelerini artırır ve onları adrenal yorgunluğa karşı savunmasız bırakır.

Aşağıda adrenal yorgunluğun tedavisine yönelik bazı çözümler yer almaktadır. Bunları kullanmak semptomları gidermeye ve enerjiyi geri kazanmaya yardımcı olabilir. Ancak unutmayın, bu çözümler tek seferlik bir çözüm değildir. Adrenal yorgunluğun üstesinden gelmek, bazı temel yaşam tarzı ve diyet değişikliklerini gerektirir, böylece empatiler enerjilerini uzun vadede etkili bir şekilde yönetebilirler. Aşağıdaki ipuçlarının yanı sıra, bu kitap boyunca çeşitli stratejileri tartışacağım.

KORUMA STRATEJİSİ

Adrenal Yorgunluğu Gidermek İçin İpuçları

- **Tam gıda diyeti yiyin.**İşlenmiş ve abur cuburlardan, glutenden, şekerden ve beyaz undan kaçının. (Daha fazlasını şurada öğreneceksiniz:Bölüm 3.)
- **Diyetinize Himalaya Kırmızı Tuzunu ekleyin.**Düşük kaliteli tuzları ortadan kaldırın. (Tansiyonunuz yüksekse tuz alımınızı mutlaka doktorunuza danışın.)
- **Egzersiz yapmak.**Dayanıklılık ve enerji oluşturmak için hafif egzersizler ve esneme egzersizleri yapın.
- **Meditasyon yapın.**Meditasyon, doğal ağrı kesici olan endorfinleri artırır ve stres hormonlarını azaltır.
- **Kortizol seviyenizi ölçmek için kan testi yaptırın**. Kortizol seviyeniz düşükse doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda geçici doğal kortizol replasmanını düşünün.
- **Çok dinlen.**Uyku onarıcı ve iyileştiricidir.
- **Her gün B vitamini alın.**
- **Akut fazda günde 2.000 ila 5.000 mg C vitamini alın.**

- **IV C vitamini damlamasını düşünün**(10.000 ila 25.000 mg). Bu, enerjinizi ve bağışıklığınızı artıracak ve adrenal sağlığınızı destekleyecektir. Bütünsel doktorlar sıklıkla bu tedaviyi sunar. Bunu soğuk algınlığına yakalandığımda bağışıklık sistemimi güçlendirmek için yapıyorum.

- **Hayatınızdaki enerji vampirlerini ortadan kaldırın.**Kendinizi zehirli insanlardan kurtarmaya çalışın veya en azından net sınırlar ve sınırlar koyun ki, onlar sizi yormasınlar. (Bu konuda daha fazla bilgiBölüm 5.)

Ayrıca kendinize karşı nazik olun ve pozitif kalın. Hastalığa değil sağlığa odaklanın. "Kendimi asla daha iyi hissetmeyeceğim" veya "Zayıfım ve hastayım" gibi olumsuz düşüncelerle kendinizi hırpalamayın. Hayatınızda ne olursa olsun, tutumunuzun kontrolü her zaman sizdedir. Adrenal yorgunluğu gidermek için kendinize şefkat göstererek iç stresi azaltabilirsiniz.

EMPATİ VE EGZERSİZ

Düzenli egzersiz empatiler için hayat kurtarıcıdır çünkü fiziksel olarak gerginliği ve negatif enerjiyi dışarı atar. Hareketsiz bir yaşam tarzı, enerji akışınızın durmasına neden olarak her türlü toksinin birikmesine neden olur. Stresin arttığını hissettiğinizde yürüyüşe çıkın, spor salonuna ya da yoga dersine gidin ya da biraz esneme yapın. Kuvvetli egzersiz sistemimizi arındırmada mükemmeldir, ancak hafif egzersiz de etkili olabilir. Hareket bizi esnek tutar, böylece kaslarımız kasılmaz ve olumsuzluklara tutunmaz. Bu şekilde egzersiz zamanı geriye çevirerek daha genç ve daha canlı kalmamıza yardımcı olur.

EMPATİLER İÇİN KENDİNİ KORUMA: ZEHİRLİ ENERJİYLE MÜCADELE İÇİN 14 STRATEJİ

Hastalarım sıklıkla şunu soruyor: "Duygularımın veya belirtilerimin bana mı yoksa başkasına mı ait olduğunu nasıl anlarım? Ve eğer benim değilse, onları nasıl bırakabilirim?" Cevaplar mutlu ve enerjik bir insan olmanın anahtarıdır.

Başkalarının stresini veya semptomlarını absorbe ettiğinizi ve negatif enerjiyi salıvermeye ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız uygulayabileceğiniz bazı temel stratejiler aşağıda verilmiştir. BEN

bu stratejileri hayatımda kullanacağım ve hastalarıma ve atölye katılımcılarına öğreteceğim. Hangilerinin sizin için en iyi sonucu verdiğini görmek için denemeler yapın.

Strateji 1. Kendinize şu soruyu sorun: "Bu semptom veya duygu benim mi, yoksa bir başkasının mı?"

Birinin enerjisini emdiğinizin bir ipucu, bir kişinin yanında ani bir ruh hali veya fiziksel durum değişikliği yaşadığınızda bunu fark etmektir. Daha önce endişeli, depresif, bitkin veya hasta hissetmediyseniz, şu anda hissettiğiniz rahatsızlığın en azından kısmen başka birinden gelmesi muhtemeldir. Bu kişinin yanında olmadığınızda rahatsızlığınız azalıyorsa, bu kişi muhtemelen size ait değildir!

Ancak bazen duygu veya semptom hem başka bir kişiye hem de size ait olabilir. Duygular dikkat çekicidir, özellikle de sizin için önemli bir konu ile ilgiliyse. Mesela babanıza karşı çözülmemiş bir öfkeniz varsa, başkalarının da babalarına olan öfkesini emersiniz. Ya da kronik hastalıktan korkuyorsanız, başkalarının sahip olduğu kronik hastalıkların semptomlarını benimsemeye yatkın olursunuz. Empatlar, kendi başlarına çözemedikleri duygusal veya fiziksel acıyı üstlenmeye daha yatkındırlar. Sizi tetikleyen sorunları ne kadar iyileştirirseniz, bu tür semptomları başkalarından alma olasılığınız da o kadar azalır. Onları hâlâ hissedebilirsiniz, ancak sizi o kadar derinden etkilemeyecek veya tüketmeyecekler.

Strateji 2. Nefes alın ve bu mantrayı tekrarlayın

Olumsuzluk sizi vurduğunda hemen birkaç dakika nefesinize odaklanın. Rahatsız edici enerjiyi dışarı atmak için yavaş ve derin bir şekilde nefes alın ve verin. Nefes almak vücudunuzdaki olumsuzluğu dağıtır. Nefesi tutmak ve yüzeysel nefes almak, olumsuzluğun içinizde kalmasını sağlar. Derin nefes alırken, aynı zamanda bu mantrayı yüksek sesle, üç kez, söylediğinizi kastettiğinizi ifade edecek bir tonda tekrarlamanızı öneririm:

Gönderene iade. Gönderene iade. Gönderene iade.

Sesinizin gücü rahatsızlığı vücudunuzdan uzaklaştırabilir, nefesiniz ise rahatsızlığı vücudunuza geri ileten araçtır.

Evren.

Ayrıca bu mantrayı söylerken bel omurganız olan bel omurganızdan zehirli enerjiyi solumaya odaklanabilirsiniz. Bel omurları arasındaki boşluklar, kapmış olabileceğiniz semptomları ortadan kaldırmak için kanal görevi görür. Omurganızdaki bu boşluklardan çıkan rahatsızlığı gözünüzde canlandırın. Sağlıksız enerji vücudunuzu terk ederken ve yaşamın dev enerji matrisiyle karışırken, "Seni serbest bırakıyorum" diye ilan edin.

Strateji 3. Sizi rahatsız eden şeylerden uzaklaşın

Şüphelenilen rahatsızlık kaynağından en az yirmi metre uzaklaşın. Rahatlama hissedip hissetmediğinize bakın. Yabancıları rahatsız etme konusunda endişelenmeyin. İster doktor muayenehanesinde, ister sinemada, ister halka açık başka yerlerde olun, koltuk değiştirmekten çekinmeyin. Bir restoranda gürültülü bir grubun yanında oturuyorsanız, orada kalıp kendinizi rahatsız hissetmenize gerek yok. Daha huzurlu bir masaya geçmekten çekinmeyin. Bunlar kendime bakmak için kullandığım stratejiler. Belirli enerjilere sevgiyle “hayır” demek güzeldir. Kendinize hareket etme izni vermek bir kişisel bakım eylemidir.

Bu, gürültülü bir mezuniyet partisinde empati yapan bir arkadaşımın bana söylediği şeydi. “Gürültü ve kalabalık çok yoğun olduğundan bir süreliğine ayrılmak zorunda kaldım. Akşam yemeği henüz servis edilmemişti ama kulaklarım çınlıyordu. Ben gergindim. Kutlamadaki grup akşam yemeğinin ve dansın tadını çıkarırken ben de arabamda şiir kitabımla bir saat oturdum. Arkadaşlarıma biraz ara verip dinlenmem gerektiğini söyledim, onlar da bunu anladılar. Sonunda partide eğlendiler ve ben de dönmeden önce kendimi toparlamak için biraz sessiz zaman geçirdim.

Empatlar sıklıkla kendilerini bunaltıcı sosyal durumların içinde bulurlar. Bu başınıza geldiğinde, kendinizi yenilemek için mola verdiğinizden emin olun. Daha sonra toplantıya dönmek isterseniz daha sakin bir yerde olacaksınız.

Strateji 4. Fiziksel teması sınırlayın; sarılmak bir seçimdir

Enerji gözler ve dokunma yoluyla aktarılır. Birinden rahatsızsanız, sarılmak ve el ele tutuşmak da dahil olmak üzere göz temasını ve dokunmayı sınırlayın. Sevdiğiniz birine sıkıntı içinde sarılmak çoğu zaman ikinize de fayda sağlar, ancak eğer onun stresini üstlenmekten çekiniyorsanız, sarılmayı kısa tutun. Onlara uzaktan sevgi göndermeye devam edebilirsiniz.

Enerjiden anlayan pek çok şifacı, ilk tanıştıkları insanlara saygıyla şu soruyu sorar: "Sana sarılmanın bir sakıncası var mı?" Siz de izin isteyebilirsiniz. Sarılma isteğine güzel bir şekilde "hayır" demek de güzeldir. Bazen eğer enerjimi onlarla paylaşmaya hazır değilsem insanlara "sarılmam" derim. Biriyle tamamen rahat olana kadar, bir kişinin sırtına hafifçe vurduğunuz türden "yarım sarılmayı" da seçebilirsiniz. İlişkide kendinizi daha güvende hissettiğinizde, tam bir kucaklaşmaya geçebilir ve bu konuda kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Katılmak istediğiniz fiziksel temas türü konusunda her zaman bir seçeneğiniz olduğunu unutmayın.

Strateji 5. Suda detoks

Stresi ve empatik acıları gidermenin hızlı bir yolu kendinizi suya batırmaktır. Empatlar suyu sever! Epsom tuzu banyoları harikadır ve sakinleştirici magnezyum sağlar. Banyom yoğun bir günün ardından sığınağımdır. Suda olmak, otobüs egzozundan uzun saatler süren uçak yolculuğuna, başkalarından kapmış olabileceğim sinir bozucu semptomlara kadar her şeyi yok eder. Uzun bir günün ardından en sakinleştirici olan banyonuza biraz lavanta esansiyel yağı eklemek isteyebilirsiniz. Bir empati için mükemmel bir kaçış, bizi rahatsız eden her şeyi arındıran doğal mineral kaynaklarına dalmaktır.

Strateji 6. Sınırları ve sınırları belirleyin

Bunu aşmanın başka yolu yok: Hayatta kalmak ve gelişmek için insanlarla sınırlar koymamız gerekiyor. Birisi su tüketiyorsa paspas olmayın. Kişiyi dinlemeye ne kadar zaman harcayacağınızı kontrol edin.*"Hayır" tam bir cümledir.*Birine ihtiyaçlarınızın ve tercihlerinizin neler olduğunu söylemenizde bir sakınca yoktur: örneğin, "Üzgünüm ama bu gece bir partiye gitmeye hazır değilim" veya "Bunu sakin olduğunda tartışalım çünkü yapamam." bağırmaya tahammül et" veya "Şu anda meditasyon yapmam ve sessiz olmam gerekiyor" veya "Çözümleri tartışmak istemediğin sürece birkaç dakikadan fazla konuşamam." Bazen bizi tanıyanlarla iletişim kalıplarını değiştirmek bir yeniden eğitim sürecidir, ancak nazik ama katı sınırlarda tutarlı olmak sizi enerji vampirlerinden koruyacaktır.

Strateji 7. Diğer kişiyle aranızdaki kabloyu kestiğinizi hayal edin

Birinin hoş olmayan fiziksel veya duygusal durumuyla çok fazla bağlantılı olduğunuzu düşünüyorsanız, karnınızdan onun karnına uzanan bir ışık kordonunu hayal edin.

ve sonra sevgiyle o kordonu kesme niyetini belirleyin. Kişiyle olan bağınızı tamamen kesmiyorsunuz; yalnızca taşıdıkları istenmeyen enerjiyle. Şimdi bir makas aldığınızı ve o kişiyle aranızdaki istenmeyen enerji arasındaki kabloyu kestiğinizi hayal edin. Bu, daha önce bahsettiğim hastam Terry'nin, annesiyle sevgi dolu bir bağ kurarken kendisini annesinin kaygısından ayırmak için kullandığı tekniktir.

Strateji 8. Yeniden toplanmak için yalnız zamanı planlayın

Empatların güçleriyle yeniden bağlantı kurmak için yalnız zamana ihtiyaçları vardır. İstenmeyen enerji topladıysanız, kendinizi merkeze almak için yalnız zaman geçirmeyi planladığınızdan emin olun. Birkaç dakika veya daha uzun süre her şeyi sessize alın. Gürültü yok, parlak ışık yok, telefon görüşmesi yok, mesaj yok, e-posta yok, internet yok, televizyon yok veya konuşma yok. Etrafta kimse yokken kendi enerjinizi hissetmek önemlidir. Kendinizi beslemenin bir yolu olarak kendinizin en iyi arkadaşı oluyorsunuz. Dış uyaranların azaltılması aynı zamanda olumsuzluğun temizlenmesini de kolaylaştırır. Başkalarından aldığım strese karşı koymak için çok sessizleşiyorum ve kendi enerjim ve kalbimle bağlantı kurmak için içe dönüyorum. Merkezimdeyken başkalarının rahatsızlıkları bana yapışmıyor.

BAZEN KENDİ TEK BAŞINA ÇIKMAYA İHTİYACIM VAR. ÜZGÜN DEĞİLİM. BEN KIZGIN DEĞİL. SADECE PİLLERİMİ ŞARJ EDİYORUM.

Kristen Butler

Strateji 9. Doğada vakit geçirin ve Topraklama uygulayın

Empatlar doğayı sever ve orada kendilerini rahat hissederler. Taze, temiz, yeşil bir ortamda ve suya yakın olmak olumsuzlukları temizler. Toprak şifa yayıyor. Bir çayırda uzanmayı ve tüm vücudunuzun enerjisini emmesine izin vermeyi deneyin. Bu harika bir duygu! Daha önce de belirttiğim gibi Topraklama, çıplak ayakla yürümek ve dünyanın gücünü ayaklarınızda hissetmek anlamına gelir. Başkalarının enerjisini boşaltmak için çıplak ayak parmaklarınızda çimleri hissedin veya kumda veya toprakta yürüyün. Toprağın besleyici ilacının ayaklarınızdan geçerek sizi toprakladığını hissedin. Çok güzel bir deneyim. Yalınayak olmayı seviyorum; aslında, hava soğuk olmadığı veya evde olmadığım sürece ayakkabı giymeyi hiçbir zaman gerçekten sevmedim.

Yılda en az bir kez kişisel inziva zamanını dünyadan uzaklaştırmanın önemini güçlü bir şekilde hissediyorum. Bu, doğada basıncı azaltmak için planlı bir mola veya sisteminizi yeniden kalibre edebileceğiniz sakinleştirici bir yerdir. Big Sur, California'daki muhteşem sekoya ağaçları ve okyanus kenarındaki Esalen Enstitüsü'nde hassas insanlara her yıl bir hafta sonu tatili sunuyorum. Bu, katılımcıların yavaşlamaları, sezgilerine uyum sağlamaları ve ruhlarıyla daha derinden bağlantı kurmaları zamanıdır. Ayrıca her yıl, şebekeden çıkıp kendimi yenilemek için doğada birkaç kişisel inzivaya çekiliyorum.

Strateji 10. Bol bol uyuyun ve şekerleme yapın

Uyku, bir empatinin bedeni ve ruhu için iyileştirici bir merhemdir. Sinir sistemini sakinleştirir. Empatlar yorgun olduklarında stresi ve semptomları absorbe etmeye karşı daha savunmasızdırlar. Bu yüzden yeterince uyumak çok önemlidir. Kişisel bakım kuralı olarak, her gece kendinizi yenilemek için ihtiyaç duyduğunuz uyku zamanına saygı gösterin. Özellikle stresli hissediyorsanız, fazladan uyumayı planlayın ve mümkünse gün içinde kısa şekerlemeler yapın. Uyku başka hiçbir şeyin yapamayacağı kadar iyileşir. Kendimi en iyi şekilde hissetmek için gecede sekiz saat uykuya ihtiyacım var.

Uyumadan önce, günü düşündüğünüzde veya meditasyon yaptığınızda sakin ve huzurlu bir dönem önemlidir. İnternet, sosyal medya, fatura ödeme, yoğun konuşmalar, haber programları veya şiddet içerikli televizyon yok (bazı insanlar yatak odasının sadece dinlenme, uyku ve seks için olduğuna inanıyor ve orada televizyon bulunmasına izin vermiyor). Rahatlatıcı bir ortam, uyarılma seviyenizi azaltır, böylece daha iyi uyuyabilir ve rüyalarınızda farklı alemlere seyahat edebilirsiniz. Rahatça uykuya dalmak ve acele etmemek empatiler için özellikle sağlıklıdır. Yataktan fırlamak yerine yavaşça uyanmak da idealdir. Sabahları rüyalarınızı hatırlamanıza izin verin. Yatağınız şifa tapınağınız olsun. Bir empati benimle şakalaştı: "Yatağımı çoğu insandan daha çok seviyorum." Ben ilgili olabilir. Uykumu ve rüya zamanımı da seviyorum. Her ikisinden de yeterince yararlanamazsam sistemim bozulur ve diğer insanların stresini absorbe etme olasılığım artar.

Strateji 11. Çevrimiçi olmaya ara verin

Empatların, bizi çok fazla bilgiyle boğan teknolojiden düzenli olarak ara vermeleri gerekir. Facebook, Instagram ve üzücü bilgiler içeren haber akışları gibi çevrimiçi medya, duygularımızı tetikler ve uykuya dalma yeteneğimizi zayıflatabilir. Sanaldan enerji almak kolaydır

Bu nedenle doğada zaman geçirdiğinizden, meditasyon yaptığınızdan veya sizi yenileyecek diğer çevrimdışı etkinliklere katıldığınızdan emin olun. Ara sıra hızlı bir teknoloji, aynı zamanda refah duygunuz için de harikalar yaratacaktır.

Strateji 12. Seyahat için temizlik ipuçları

İster iş ister eğlence amaçlı olsun, seyahat etmenin stresi bizi normalde günlük yaşamımıza girmeyebilecek zehirli enerjiye maruz bırakabilir. Havaalanları, sıkışık uçaklar veya trenler, oteller ve yeni insanlarla uğraşıyoruz. Aşağıdaki öneriler daha rahat seyahat edebilmemiz, kalabalıktan ve yakın çevreden bunalmamamız için yapılabilecek yöntemlerdir.

Havalimanlarında ve Uçaklarda Nasıl Odaklı Kalınır?

Havaalanları empatiler için özellikle zor olabilir. Havalimanları gürültülü, kalabalık, telaşlı ve etrafta dönen her türlü stresli enerjiyle dolu olduğundan, empatiler için özellikle bunaltıcı olabilir. Kaosla başa çıkmak için kişisel enerji balonunuza odaklanın. Etrafınızdaki rahatsız insanlara odaklanmak yerine, kendinizi sakinleştirmek için kalp enerjinize konsantre olun. Uçağı beklerken kişisel alan çemberi oluşturmak için sık sık çantamı ve kağıtlarımı yanımdaki koltuğa koyarım. Birisinin oraya oturması gerekiyorsa ve o kişinin enerjisinden rahatsız olursam eşyalarımı toplayıp hareket ederim. Bahaneye gerek yok. Bunu öfkeyle değil sevgiyle yapıyorum.

Uçakta olmak aynı zamanda duyusal aşırı yüklenmeye de neden olabilir. Bu kadar kapalı bir alanda insan yoğunluğu, kaçış olmadığı için empatide kaygıyı tetikleyebilir. Uçuşunuzu kolaylaştıracak bazı ipuçları:

- Bagajınızı kontrol edin, böylece baş üstü kutuları için kavga etmenize gerek kalmaz.
- Koridor tarafında bir koltuk seçin, böylece kolayca dışarı çıkabilir ve gerekirse banyoya sığınabilirsiniz.
- Kalabalığın uçağa binmesini önlemek için, diğer yolcular uçağa binene kadar bekleyin ve ardından rahatça yürüyüp koltuğunuza oturun.

- Klima soğuk olabileceği için sizi sıcak tutacak kıyafetler getirin.
- Sulu kalmak için su getirin.
- Uçaktaki bayat, devridaim havasını arındırmak için negatif iyonlar üreten boynunuza bir hava temizleyici takmayı deneyin.
- İstenmeyen gürültüyü ortadan kaldırmak için kulaklıkları kullanın ve bunun yerine müzik veya canlandırıcı sesli kitap dinlemenin keyfini çıkarın.
- Başkalarıyla olan konuşmaları tüketmekten kaçının. Yabancılar hayat hikayelerini empatilere anlatma eğilimindedir. Biriyle konuşmak istemediğiniz sürece, etrafınızda "Müsait değilim" mesajını veren bir sessizlik konisi oluşturun.
- Meditasyon yaparak kendinizi merkezleyin.
- Herhangi bir türbülans sırasında dikkatinizi korkunuz yerine ayaklarınıza vererek toprakta kalın. Ayaklarınızın, havada otuz bin fit yükseklikte olsanız bile sizi merkezleyebilecek birçok güçlü refleksoloji noktası ve akupunktur meridyenleri içerdiğini unutmayın. Sadece ayaklarınıza odaklanmak kaygınızı başınızdan ayaklarınıza yönlendirecek ve doğal olarak kaygı enerjisini serbest bırakacaktır.

Otel Odalarında Nasıl Odaklı Kalınır?

Otel odalarında önceki konukların geride bıraktığı enerjiyi temizlemek için, alanı arındırmak amacıyla gül suyu veya lavanta esansiyel yağı (veya her ikisini de) püskürtmenizi öneririm. Ayrıca negatif enerjiyi ortadan kaldırmak için Üç Dakikalık Kalp Meditasyonunu (aşağıda anlatılmıştır) uyguluyorum. Yıllar boyunca, en iyi enerjiye sahip olanı bulmak için sık sık otel odalarını değiştirirdim, ancak bir gün Taoist öğretmenim bana, bana verilen odaya bağlı kalmanın ve enerjiyi kendim temizlemeye çalışmamın daha güçlendirici olduğunu söyledi.

Seyahat ederken susuz kalmamaya ve topraklama için düzenli proteinli yemekler yemeye dikkat edin. Empatlar olarak öğün atladığımızda, çok fazla şeker tükettiğimizde veya yeterince dinlenmediğimizde başımız belaya girebilir; bunlar savunmamızı zayıflatan ve bizi istenmeyen enerjileri absorbe etmeye hazırlayan seçimlerdir. Başkalarından stres alıyorsanız, nefes alıp verme alıştırması yapın. Kendinizi aşırı uyarılmış veya bitkin hissetmeye başlarsanız, meditasyon yapacak ve kendinizi merkezleyecek bir yer bulun. Tüm bu seçeneklerle seyahat maceralarınızda kendinizi daha rahat hissedebilir ve daha eğlenceli vakit geçirebilirsiniz. Yeni kültürlerin ve coğrafyaların tadını çıkarın ve empati kurmanın faydalarından keyif alın!

Strateji 13. Üç Dakikalık Kalp Meditasyonunu Uygulayın

Duygusal veya fiziksel sıkıntıya karşı koymak için, üç dakika kadar kısa bir süre meditasyon yapmak için kendinizi acil toksik durumdan uzaklaştırarak hızlı bir şekilde yanıt verin. Bunu evde, işte, parkta bir bankta ya da partilerde banyoda yapabilirsiniz.

KORUMA STRATEJİSİ

Üç Dakikalık Kalp Meditasyonu

Gözlerini kapat. Birkaç derin nefes alın ve rahatlayın. Daha sonra avucunuzu göğsünüzün ortasındaki kalp çakranızın üzerine yerleştirin. Gün batımı, gül, okyanus, çocuk yüzü gibi sevdiğiniz güzel bir görüntüye odaklanın. Sevginin kalbinizde ve bedeninizde oluştuğunu hissedin. Bu sevgi dolu duygunun sizi rahatlatmasına izin verin. Sevgiyle arındıkça zehirli enerji vücudunuzu terk eder. Sadece üç dakika boyunca kalbinizdeki sevgi dolu şefkat ve bu enerjinin stresi temizlediğini hissederek meditasyon yapın. Gün boyunca bu meditasyonun üç dakikalık patlamalarıyla kendinizi beslemek isteyebilirsiniz.

Bu sevgi dolu şefkati vücudunuzun belirli bölgelerine de gönderebilirsiniz. En savunmasız noktam bağırsaklarım. Başka birinin semptomunu üzerime aldığımı hissedersem elimi karnıma koyarım ve ona sevgi dolu şefkat gönderirim. Bu rahatsızlığımı ortadan kaldırıyor. En hassas noktanız nedir? Boynun mu? Mesane enfeksiyonlarına yakalanıyor musunuz? Baş ağrısı mı? Toksik enerjiyi temizlemek için bu bölgelere sevgi dolu şefkat gönderin, böylece oraya yerleşmez.

Bazen kendinizin yerine başka birinin iyiliği üzerine meditasyon yapmak (ki bu da kalbinizi açar) daha kolaydır. Kendiniz üzerine meditasyon yapmakta zorlanıyorsanız bunu yapın. ■

Koşulsuz sevginin merkezi olan kalbinize sık sık geri dönün. Stres altında olduğunuzda elinizi kalbinizin üzerine koyun ve sıcaklık, açılma ve sevgi hissini hissedin. Korunuyorsun, seviliyorsun ve güvendesin.

Strateji 14. Tamamen bedeninizde mevcut olun

Empatlar vücudumuzda tam olarak mevcut olduğumuzda en iyi şekilde korunurlar. Bedenden korkmak, ondan nefret etmek ya da bedensiz bir kafa olarak var olmak yerine, onunla sevgi dolu bir ilişki kurun. İstenmeyen enerjileri savuşturmak için empatların bedenlerinde olmaları gerekir. Bedeniniz ruhunuzu barındıran tapınaktır. Düşman olarak değil dost olarak görün. Aşağıdaki meditasyon, daha mevcut ve neşeli olabilmeniz için vücudunuzu tamamen yaşamaya karar vermenize yardımcı olacaktır.

KORUMA STRATEJİSİ

Empat Bedeninizi Sevmek İçin Meditasyon

Güzel bir alanda yalnızlık için zaman bulun. Zihninizi susturmaya zorlamayın, bunun yerine kanalları değiştirin. Birkaç derin nefes alın. Her nefes almayı ve nefes vermeyi hissedin. Vücudunuzun daha fazla farkında olabilmek için kendinizi yavaşlatın. Nefesinize, kutsal pranaya döndüğünüzde olumsuz düşüncelerin akıp gitmesine izin verin. Onun hareketinin sizi daha derin benliğinize getirdiğini hissedin. Enerjinizi bedeninizin, hücrelerinizin ve organlarınızın sınırları içerisine yerleştirin.

Ayak parmaklarınızın farkına varın. Onları oynatın ve ayakları uyandırmanın güzel hissine dikkat edin. Daha sonra farkındalığınızı ayak bileklerinize getirin. Nefes almaya devam ederken odağınızı bacaklarınızdan dizlerinize doğru hareket ettirin. Daha sonra dikkatinizi güçlü uyluklarınıza çekmeye devam edin ve onların ne kadar topraklanmış hissettiklerine dikkat edin. Sizi ayakta tuttukları için içten içe onlara teşekkür edin. Daha sonra farkındalığınızı cinsel organlarınıza ve pelvik bölgenize getirin. Birçok kadın burada sıkılma sorunu yaşıyor. İçten içe şunu söylemek isteyebilirsiniz: “Seni tanıyorum. sırtımı dönmüyorum

artık sen. Seni öğreneceğim ve seni seveceğim. Sen benim bir parçamsın."

Farkındalığınızı şimdi karnınıza taşıyın. Orada herhangi bir gerginlik, yanma veya başka bir rahatsızlık var mı? Burası duyguları işlediğimiz çakradır. Karnınıza sevgi dolu farkındalık getirerek bu bölgeyi rahatlatın ve iyileştirin. Şimdi koşulsuz sevginin merkezi olan kalp çakranızın bulunduğu göğsünüze odaklanın. Onu arkadaşın yap ki kendini sevebilesin. Kalbinizden akan pozitif enerji duşunu hissedin. Besleyici enerjiyi hissetmek için buraya sık sık dönün. Şimdi bu farkındalığı omuzlarınıza, kollarınıza, bileklerinize ve güzel ellerinize genişletin. Her parmağınızı hissedin ve hareket ettirin. Bunların hepsi kalp çakrasının bir uzantısıdır.

Daha sonra dikkatinizi boynunuza getirin. İletişim çakrası boğaz bölgesinde bulunur. Burada kendinizi ifade etmekten alıkoyacak herhangi bir gerginlik hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Bu bölgeye sevgilerinizi gönderin.

Şimdi güzel yüzünüzü, kulaklarınızı, ağzınızı, gözlerinizi, burnunuzu ve kaşlarınızın arasında bulunan üçüncü gözünüzü hissederek farkındalığınızı başınıza getirin. Burası sezginin merkezidir. Ayarı yaparken zihninizde dönen mor renkler görebilirsiniz. Son olarak dikkatinizi başınızın üstüne getirin. Bu taç çakradır, beyaz ışığın merkezi, Ruh'la bağlantınızdır. Buradan yayılan ilhamı hissedin.

Bu meditasyonu bitirmeye hazır olduğunuzda, bedeninizde var olduğunuzu hissetme deneyimi için içten içe “teşekkür ederim” deyin. Kendinize şunu onaylayın: "Bedenlenmiş bir empati olarak tüm gücümü ortaya çıkarmaya hazırım." Birkaç derin nefes alın. Daha sonra yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın. Tamamen çevrenize dönün, vücudunuzun her zamankinden daha fazla farkında olun.

Bu on dört stratejiyi çok çeşitli durumlarda uygulayabilirsiniz. Bunları sık sık kullanırsanız vücudunuzda stres veya ağrı birikmez. Bunları uygulamaya devam ettikçe hassasiyetlerinizi korumanın büyük faydalarını hissedeceksiniz. Başarının sırrı pratiktir. Bu stratejiler sağlığınızı güçlendirecek ve böylece kendinizi daha enerjik hissedeceksiniz. Başkalarının acısını veya duygularını algıladığınızı fark ettiğinizde paniğe kapılmayın. Bu

olur. Olumsuzluğu temizlemek için ne kadar çalışırsanız çalışın, dış enerji içeri sızacaktır, ancak burada paylaştığım stratejilerle, kendinizi içinde bulduğunuz her türlü stresli durumda hızlı bir şekilde kişisel bakıma başlayabilirsiniz.

Sağlığımız söz konusu olduğunda zihin-beden bağlantısı güçlüdür. Düşüncelerimizin derin bir fark yarattığını unutmayın. Olumsuz düşünceler, yaşlanmayı hızlandıran, bağışıklığı azaltan, kaygıyı, kan basıncını ve kalp hastalığını artıran stres hormonlarının akışını artırır. Öte yandan, olumlu düşünceler vücudun doğal ağrı kesicileri ve iyi hissettiren hormonlar olan endorfinlerin akışını artırarak sağlığı ve sakinliği teşvik eder. Bu nedenle, kendi kendinize olumlu konuşmayı geliştirin. Özellikle hasta olduğunuzda, stresli olduğunuzda veya duygusal açıdan perişan olduğunuzda kendinize şefkat göstermeyi unutmayın. Kendinize her gün şunu onaylayın: "Mutlu ve sağlıklı olmayı hak ediyorum" ve "Her zaman umut vardır." Olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirmek refahınızı artıracaktır.

Rahatlamak ve ister moral verici ister zor olsun, tüm deneyimlerinizi ve arada kalanları akışına bırakmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Sıktığımızda, bu yalnızca acıyı daha da kötüleştirir. Hastalarıma şunu söylüyorum: "Eğer cehennemdeyseniz rahatlayabilirsiniz çünkü rahatlamak en azından acınızı azaltır." Ve cennette olduğunuzda -ki gittikçe daha da fazla olacaksınız- empati benliğinizle bunun her dakikasının tadını çıkarın.

EMPATH ONAYI

Ben güçlüyüm. Seviyorum. Pozitifim. Hepsini temizleme gücüm var bedenimden olumsuzluk ve stres. Fizikselliğimi kucaklıyorum, duygusal ve ruhsal sağlık.

Bölüm 3

EMPATİ VE BAĞIMLILIK

Alkolden Aşırı Yeme'ye

empatlar genellikle varoluşun rahatsızlığını kendi kendine tedavi eder alkole, uyuşturucuya, sekse, yiyeceğe, kumara, alışverişe veya diğer bağımlılıklara yönelerek aşırı uyarılmış olmak. Empatlar neden bu davranışlara bu kadar duyarlı? Aşırı duyarlılığımız yüzünden bunalabiliriz ve kendimizin ve başkalarının acıları da dahil olmak üzere "çok fazla hissedebiliriz". Bu duyusal aşırı yüklemeyi nasıl yöneteceğimizi bilemediğimiz için, düşüncelerimizi ve duygularımızı kapatmak, deneyimlediğimiz empatiyi azaltmak için kendimizi uyuştururuz; ancak bu motivasyonun herkes farkında değildir.

Araştırmalar Tylenol gibi ağrı kesicilerin empatiyi azaltabildiğini gösterdiğinden, belki de bu, empatilerin onları kötüye kullanması için bilinçaltı bir çekimdir. Tedavi ettiğim, bağımlılıktan kurtulan hastaların çoğu empati sahibiydi. Bu, hassas kişilerin neden alkol, reçetesiz ilaçlar ve reçeteli ilaçlar dahil ağrı kesicilere yöneldiğini açıklamaya yardımcı olabilir.

Atölye çalışmalarımda ve özel muayenehanelerimde, bağımlılıklarla mücadele eden empatilerin, bu sağlıksız şekilde kendi kendilerini tedavi etmek yerine odaklanmanın ve kendilerini korumanın yollarını öğrenmeleri gerekiyordu. Bir kadın bana şöyle dedi: “Yıllarca duygularımı gömmek için alkol kullandım. Rodeoları severim ama içmeden gidemem. Kalabalıkların arasında olmak acı vericiydi. Kendimi korumayı öğrendikten sonra kendimi güvende hissedebilir ve içki içmeden eğlenebilirdim.” Başka bir adam seyahat ederken çok içki içiyordu ama kendini korumayı öğrendikten sonra şunu fark etti: "Sırf başa çıkabilmek için herkesin enerjisinin beni yıpratmasına ve havaalanı barında içki içmesine izin vermek zorunda değilim." Her ne kadar bağımlılığın bazı bileşenleri

Genetik ve çevresel (alkolik ebeveynler tarafından yetiştirilmek gibi) bir empati olmak önemli bir rol oynayabilir.

Bağımlılıklar yoluyla hassasiyetlerimizle baş etmenin bedelini ağır ödüyoruz. Aşırı uyarıcı bir dünyayı yönetmeye çalışırken bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu tüketerek hastalık, depresyon ve daha fazla kaygı yaratıyorlar. Bağımlılıklar en iyi ihtimalle duyusal aşırı yüklenmeden yalnızca kısa süreli bir rahatlama sağlar, ancak uzun vadede çalışmayı bırakır ve bunalmışlık hissini daha da kötüleştirir. Yerli Amerikan geleneğinde, alkoliklerin ve bağımlıların kendilerini olumsuz güçlerin ele geçirmesine karşı savunmasız bıraktıklarına inanılır çünkü maddeler onların ruhları ve bedenleriyle temas halinde olmalarını engeller ve olumsuzluğun yerleşmesini kolaylaştırır. Bu herhangi birimizin gerçekleşmesini isteyeceği son şey!

Bu bölümde size bağımlılıklara karşı sağlıklı alternatifler sunacağım. Bunlar, tetikleyicileriniz hakkında dikkatli bir farkındalık geliştirmenizi ve tartıştığım stratejileri kullanmaya hazır olmanızı gerektirir, böylece stresli olduğunuzda dürtüsel olarak hareket etmezsiniz. İster periyodik ister düzenli olarak bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunun, amacınız küçük, korkmuş, bağımlı benliğinizden daha büyük olmak ve daha güçlü, son derece hassas bir kişi haline gelmektir.

KENDİ TEDAVİSİNİN ALTERNATİFLERİ: STRATEJİLER VE ÇÖZÜMLER

Empatların kendi kendine ilaç tedavisine alternatiflere ihtiyacı var. On İki Adım Programı, insanların temiz ve ayık kalmalarını destekleyen önemli bir kaynaktır. Yaklaşık otuz yıldır, öğretilerimin yanı sıra bir empati olarak kişisel başa çıkma becerilerimi de etkileyen On İki Adım Programlarının üyesiyim. İlk kitabımda,*İkinci Görüş,*Ergen bir empati olarak beni nasıl korkutan önseziler yaşadığımı ve başkalarının enerjisini emerek nasıl bunaldığımı anlatıyorum. Hassasiyetlerimi kapatmak için uyuşturucu ve alkole yoğun bir şekilde bulaştım. Ben içe dönük bir empatiydim. Bu yüzden arkadaşlarımla ve partilerde daha az kaygılı olmak ve daha sosyal olmak için madde kullandım, bu da uyum sağlamama duygularımı azalttı. O zamanlar ezici empatik yeteneklerimi, sezgilerimi ve güvensizliklerimi yönetecek başka becerim yoktu, bu yüzden onları kapatmak için harici bir şeye uzandı. Bana ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu, bu birçok empati için de geçerlidir. İle

Uyuşturucu ve alkol tamponunda, sonunda başkalarının enerjisini almadan arkadaşlarımla birlikte kalabalığa girebildim. Rahatladım: Kendimi normal hissettim.

Tabii ki maddeler cevap değildi. Neyse ki, hayatımın yıkıcı bir yolda olduğum ve kendime nasıl yardım edeceğimi bilemediğim o anlarında, ilahi rehberlik merhametli bir şekilde müdahale etti. Anlattığım yürek parçalayıcı araba kazasından sonraBölüm 1, ailem hayatımdan endişe etti ve beni bir psikiyatriste görünmeye zorladı. Bana kendimin tüm yönlerini (entelektüel, duygusal, fiziksel, empatik, sezgisel ve ruhsal) bütünleştirmenin önemini öğretti. Ve böylece bir empati olarak iyileşme yolculuğum başladı. Bu öğrenmenin temel bir kısmı On İki Adımlı Programlarda gerçekleşmiştir.

Öz Değerlendirme ve On İki Adımlı Programlar

Her ne kadar tüm alkolikler veya bağımlılar diğer insanların enerjisini absorbe etmese de, birçoğunun bunu yaptığını gözlemledim. Ne yazık ki, pek çok empatiye tanı konulmamış durumda ve aşırı uyarılmanın ve yüksek duyarlılığın bağımlılık davranışlarını nasıl körüklediğinin farkında değiller. Bu nedenle, bağımlılıklara katılarak hassasiyetlerinizle başa çıkıp çıkmadığınızı anlamak çok önemlidir. Nereden biliyorsunuz? Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Hiç şunu düşündüm: “Fazla yemeseydim hayat çok daha iyi olurdu? Yoksa içki mi?”
- Bir ay boyunca aşırı yemeyi veya madde kullanmayı bırakmayı denediğim ancak tüm iyi niyetime rağmen ancak birkaç gün dayanabildiğim oldu mu?
- Sosyal kaygıyı veya dünyadan aldığım stresi hafifletmek için kendi kendimi tedavi ediyor muyum?

Empat olmanın getirdiği aşırı duyusal yükü yönetmek için alkol, uyuşturucu, yiyecek veya diğer bağımlılık yaratan davranışları kullandığınızdan şüpheleniyorsanız, aşağıdaki ifadeleri değerlendirerek bununla nasıl başa çıkacağınızı düşünmek için biraz zaman ayırın.

ÖZ DEĞERLENDİRME **durumlarda maddelere veya diğer bağımlılıklara yöneliyorum. . .**

- İster benim ister başkasının olsun, duygulardan bunaldım.
- Duygusal acı içindeyim ve kendimi sinirli, kaygılı veya depresif hissediyorum.
- Duygularım incindi.
- Kendi cildimin içinde kendimi rahatsız hissediyorum.
- Uyuyamıyorum.
- Böyle bir durumda kendimi duygusal olarak güvensiz hissediyorum.
- Eleştirildiğimi, suçlandığımı veya reddedildiğimi hissediyorum.
- Kendimi utangaç, endişeli hissediyorum ya da sosyal olarak uyum sağlayamıyorum.
- Evde izolasyondayım ve toplum içine çıkmak için özgüvene ihtiyacım var.
- Yorgunum ve enerji takviyesine ihtiyacım var.
- Enerji vampirleri tarafından tükendiğimi hissediyorum.
- Kaçmak ve dünyaya kapanmak istiyorum.

Bu öz değerlendirmeyi şu şekilde yorumlayabilirsiniz:

- Tek bir ifadeye bile evet yanıtı vermek, bazen hassasiyetlerinizle başa çıkmak için bağımlılığa yöneldiğinizi gösterir.
- İfadelerin iki ila beşine evet yanıtı vermek, duyusal aşırı yüklenme duygularını kendi kendine tedavi etme bağımlılığına orta derecede güvendiğinizi gösterir.
- İfadelerden altı veya daha fazlasına evet yanıtı vermeniz, bağımlılık yaratan davranışlara girişerek hassasiyetlerinizle büyük ölçüde başa çıktığınızı gösterir.

Kişisel farkındalık özgürleştiricidir. Utanma ve suçlama yok. Bağımlılık yaratan eğilimlerinizin farkına vararak, empatik hassasiyetlerinizle nasıl başa çıkacağınızı anlıyorsunuz. Artık bununla daha verimli bir şekilde başa çıkabilirsiniz. Empat olmanın verdiği aşırı duyusal yükü yönetmek için bağımlılıkları kullandığınızı keşfederseniz, kendinizi iyileştirmek için gerçekleştirebileceğiniz eylemler vardır.

Öncelikle bağımlılığınızı tanımlamanız gerekiyor. Haftada ne kadar içtiğinizi veya diğer maddeleri kullandığınızı dürüstçe değerlendirin. Bunalmış hissetmeyle başa çıkmak için ne sıklıkla aşırı yemek yiyorsunuz? Kaygı düzeyinizi düşürmek veya hassasiyetlerinizi kapatmak için seks, aşk, kumar, alışveriş, iş, video oyunları veya internet gibi diğer bağımlılıklara mı yöneliyorsunuz? Kendinize karşı şefkatli olun. Duygularınızı kendi kendine tedavi etmenin bir modelini bulabilecek misiniz bir bakın. Haftada bir veya ayda bir bile olsa kendi kendine ilaç tedavisi, bağımlılıkla ilgili bir sorununuz olabileceğini gösterir.

İkincisi, şunun farkına varmak çok önemlidir*Hiçbir şey*Dışarıdan bakıldığında hiçbir madde, kişi, iş ya da para miktarı sonuçta kendiniz ve hassasiyetleriniz konusunda kendinizi rahat hissetmenizi sağlayamaz. Mutluluk işin içindedir. Yaşam boyu bir keşif süreci olan kendinizi tanımayı, sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenmelisiniz. Hassasiyetlerinizden ne kadar kaçarsanız o kadar rahatsız olursunuz. Buda'nın öğrettiği gibi dış sığınak yoktur. On İki Adım Programında olmak, bu gerçeğin gücünün hayatımda tekrar tekrar pekiştirilmesi açısından çok değerli oldu.

Üçüncüsü, bağımlılığınızı çözmeye yönelik devam eden bir planda, Adsız Alkolikler (AA), Adsız Narkotik (NA) veya Adsız Aşırı Yiyenler (OA) gibi On İki Adım toplantılarına katılmayı düşünebilirsiniz. Adsız Kumarbazlar (GA) ve Adsız Borçlular (DA) mali konularda yardımcı olacaktır. İlişki odaklı bazı harika On İki Adım Programları arasında Al-Anon (alkoliklerin akrabaları ve arkadaşları için), Adsız Eş-Bağımlılar (CoDA) ve Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (SLAA) yer alır. Bu toplantılar sağlıklı ilişkiler kurmanızı destekleyecek ve aynı zamanda insanlarla aranızda özellikle empatiler için kritik olan net sınırları nasıl koyacağınızı öğretecek.

Bu programların tümü ruhsal odaklıdır ve bağımlılıkların üstesinden gelmek için On İki Adım modelini kullanır. Onları denemenizi rica ediyorum. Stresli bir dünyada empatik yeteneklerinizi yönetmek için olumlu beceriler öğrenirken diğer insanların hikayeleriyle bağlantı kurabiliyor musunuz bir bakın. O zaman hassasiyetlerinizi uyuşturmak için içmek, kullanmak, aşırı yemek yemek veya cinsel davranışlarda bulunmak zorunda kalmayacaksınız.

Teselliyi RUHTA BULMAK

On İki Adımlı Programlarda maneviyat, iyileşen bağımlıların sevgi enerjisine bağlanırken güçlerini geri kazanmaları için hayati öneme sahiptir. Giyebiliriz

İnsanları memnun ederek, tehlikeyi sezme konusunda aşırı tedbirli davranarak veya başkalarından gelen stresi savunma olmadan absorbe ederek kendimizi yok ederiz. On İki Adım Programları insanlara rahatsızlığı kendi kendine gidermek yerine daha yüksek bir gücün desteğine erişmeyi öğretir. Ruh bize yardım etmek istiyor ama önce bizim ona ulaşmamız gerekiyor.

Bağımlılıklar sinsidir. En savunmasız olduğumuz ve aşırı yüklendiğimizde hızlı bir şekilde saldırırlar. Yalnızca iradeyle direnmek zordur. Önerdiğim manevi süreç bizi merkeze almak için şu şekilde çalışıyor. Diyelim ki babanız sizi eleştiriyor ve kırgınlığınız çok yoğun. Ya da belki iş yerindeki bir grup enerji vampirinin içinde sıkışıp kalmışsınızdır ya da çok fazla konuşma, ışık ya da gürültüden bunalmışsınızdır. Bu senaryoların herhangi birinde, yalnızca rahatlamak istersiniz. Bir şişe şaraba, çikolatalı pastaya ya da pahalı bir alışveriş çılgınlığına yönelmek yerine kaygılarınızı dindirmek için daha yüksek bir güce bağlanabilirsiniz. Kendimizi sakinleştiremediğimizde yüksek gücümüze yönelmek bizi sakinleştirir. Bizi korkudan sevgiye kaydırır. Bizi çılgınca bir heyecan ve endişe içinde bırakmak yerine, kalbimize geri getirir. Yüksek gücümüze yönelmek rotamızı düzeltir.

Maneviyat senin arkadaşındır. Sizi iyiliğin ve sevginin gerçek gücüyle sararak koruma sağlar. Ruh'u dinlemek için içeriye girmeyi öğrenmek, gece veya gündüz istediğiniz zaman, hak ettiğiniz huzur ve koruma duygusuna doğrudan erişmenizi sağlar. Maneviyat, Tanrı, Tanrıça, doğa, sevgi, iyilik, şefkatli evrensel zeka, kalbinizin gücü, hangi kavram sizde yankı uyandırıyorsa o olarak düşünülebilir. Sizi, ilahi olanın bir uzantısı olduğuna inandığım sezgilerinize bağlar. Empatlar genellikle son derece sezgisel olsalar da, Ruh'la düzenli olarak uyum sağlayarak sezgilerinizi daha da geliştireceksiniz. Meditasyon, tefekkür, dua, doğada bulunma, manevi kitaplar okuma, kutsal müzik dinleme veya On İki Adım toplantılarına katılma yoluyla Ruh'la aktif bir bağ geliştirmenizi şiddetle tavsiye ediyorum.

Bir dahaki sefere bir içki almak, aşırı yemek yemek veya başka bir bağımlılığa girmek üzere olduğunuzda birkaç dakika durun. İştahın, korkunun ve kaygının üstesinden gelmenin sırrının, bağımlılık yapan küçük benliğinizden ruhsal gücünüze geçmek olduğunu unutmayın. Aşağıdaki alıştırmayla yüksek gücünüze uyum sağlama pratiği yapabilirsiniz. Sizi bunalmış bir yerden, iyi hissetmek için hassasiyetlerinizi uyuşturmanıza gerek olmayan çok daha büyük bir bilince taşıyabilir.

KORUMA STRATEJİSİ

Daha Yüksek Bir Güce Açın

Her gün en az beş dakika boyunca yoğun yaşamınızı duraklatın ve yüksek gücünüze bağlanmak için tüm problem çözmeyi bırakın. Evde, parkta, doğada sakin bir yerde oturun veya ofisinizin kapısını kapatın. Daha sonra vücudunuzu rahatlatmak için derin ve yavaş nefes alın. Düşünceler araya girdiğinde, onları gökyüzünde süzülen, gelip giden bulutlar olarak hayal edin. Onlara bağlanmayın. Nefesinizin ritmine dönmeye devam edin.

Sakin ve sakin bir durumda, onu nasıl tanımlarsanız tanımlayın, Ruh'un huzuruna içsel olarak davet edin. Ruh enerjidir. Önce dışarıya değil, içinize bakın, o zaman Ruh'u hissetmek daha kolaydır. Ruhu bedeninizde ve kalbinizde hissedin. Fazla düşünmeyin. Sevginin sıcaklığının kalbinizi açtığını ve vücudunuza akmaya başladığını hissedin. Yüksek gücünüzü hissedin; onun enerjik hissini gerçekten hissedin. Bu bir bütünlük deneyimi midir? Canlandırıcı bir duygu mu? Her şeyin yolunda olduğu hissi mi? Ne hissederseniz hissedin, bu hissin tadını çıkarın. Acele etme. Baskı yok. Güzel duygunun içinize girmesine izin vermek için zaman ayırın. Yüksek gücünüzün nasıl bir his olduğunu anladığınızda, onunla tekrar tekrar bağlantı kurabilirsiniz.

Ayrıca Ruh'tan özel yardım da isteyebilirsiniz. Örneğin, "Lütfen bana zorbalık yapan patronumun öfkesini üstlenmeme yardım edin" veya "Lütfen sosyal durumlarda kaygımı giderin" veya "Lütfen partnerimin hassasiyetlerimi anlamasına yardımcı olun." En iyi sonuçları elde etmek için meditasyon başına bir isteğe odaklanın. Bu, isteğin daha etkili olmasını sağlar ve sonuçları izlemenizi kolaylaştırır.

Bu meditasyonu bitirmek için, Ruh'a içten bir "teşekkür ederim" deyin ve bu deneyimi onurlandırmak için küçük bir saygıyla eğilin. Daha sonra yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın. ■

Bunaldığınızda hızlı bir rahatlama bulmak için bu meditasyonu uygulayın. Ruh'la ne kadar çok bağlantı kurarsanız, o kadar kolaylaşacaktır. Bu koruma ile dünyadaki pozitif enerjileri içinize çekme konusunda kendinizi daha güvende ve daha özgür hissedeceksiniz. Empat olmanın armağanlarından biri artan neşenin tadını çıkarabilmektir.

şefkat, huzur ve tutku; ruhu besleyen deneyimler. Bağımlılıkların üstesinden geldikçe hayatta olumlu ve güzel olanı hissetmenin önünü açarız.

Kendimi korumak ve merkezlemek için, bilinçli bağlantımın canlı ve iyi olduğundan emin olmak için günde birçok kez Ruh'la bağlantı kurarım. Bazen on saniyelik bir kayıt oluyor ama programıma bağlı olarak daha uzun da olabiliyor. Ayrıca paylaştığım Üç Dakikalık Kalp Meditasyonu gibi diğer koruma stratejilerini de uyguluyorum.Bölüm 2. Ayrıca toparlanmak için yalnız zaman ayırıyorum ve evdeyken stresimi atmak için Epsom tuzu içeren küvetime atlıyorum. Başka birinin enerjisinin beni etkilemesini önlemek için de kalkan kullanıyorum ve oradaki güzellikleri hissetmek için doğada yürüyorum. Bu kitapta önerdiğim koruma tekniklerini de düzenli olarak kullanmanızı tavsiye ediyorum. Özellikle bir bağımlılıkla mücadele ediyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığınızı geliştirmenize yardımcı olacaklardır.

İÇİMDEKİ RUH HER TÜRLÜ BAĞIMLILIKTAN DAHA BÜYÜK
KORKU. BEN KORKUM DEĞİLİM. BEN DAHA BÜYÜĞÜM.

Judith Orloff, MD

EMPATİK YEMEK: GIDA, KİLO VE AŞIRI YEMEK

Psikiyatri pratiğimde empatlar arasında aşırı yeme ve yeme bağımlılığının yaygın olduğunu gözlemledim. Gıda ilaçtır. Bir empatın hassas sistemini dengeleyebilir ama aynı zamanda onu bozabilir. Yeme bağımlılığı aşırı yemeğe karşı kontrol edilemeyen bir istektir. Ruhsal temelli olmayan pek çok diyet ve kilo verme programı, bu aşırı yiyicilerde genellikle kalıcı bir başarıya sahip değildir. Spesifik bağımlılık genellikle şeker veya karbonhidratlara yöneliktir. Buna karşılık, periyodik aşırı yeme daha az şiddetlidir ve daha az bağımlılık yapar, ancak yine de sağlık açısından tehlike oluşturur.

Yiyecek bağımlılığı ve aşırı yemek neden empatiler için bu kadar zorlayıcı olabilir? Bazı cevaplar için yirminci yüzyılın başındaki inanç şifacılarına bakalım. Bu kadınlar genellikle aşırı derecede obezdi. Hastalarının acısını ve semptomlarını üstlenmekten kendilerini korumak için ağır olmaları gerektiğini iddia ettiler. Her ne kadar bu başa çıkma mekanizması

Bu açıdan etkili olsa da, kendinizi korumak için sizinle paylaşmak istediğim daha iyi başka seçenekler de var.

Aşırı kilo, başkalarının stresini absorbe etmeye karşı kendinizi korumanın bir yoludur. Eklenen kilolar kendinizi daha sağlam hissetmenize ve olumsuzlukları tamponlamanıza neden olabilir. Ancak hızlı bir çözüm için şekere, karbonhidratlara veya abur cuburlara başvurmak, bağımlılık yaratan kısa ömürlü ve sağlıksız bir çözümdür. Belki de aşırı yeme ve tasfiyeyi içeren empatik bir yeme bozukluğunuz var. İnsanlar bunu kısmen sistemlerinden negatif enerjiyi atmak için yapıyorlar, ancak çoğu bu motivasyonun bilincinde değil. Diyetler, kendilerini bunaltıcı veya negatif enerjiden korumak için sağlıksız yiyecekler yediklerinin ve aşırı yediklerinin farkında olmayan hassas insanlar için sıklıkla başarısız olur. Bunu aşırı kilolu empatilere söylediğimde, bu onların hayatlarını değiştirecek bir içgörü olabilir.

Duyusal aşırı yüklenmeyle başa çıkmak için yiyeceğe ulaşma eğilimiyle ilgili olabilirsiniz. Eğer zayıfsanız, her türlü sıkıntıyı absorbe etmeye karşı özellikle savunmasızsınız demektir. Ancak daha iyi bir çözüm var. Bu kitaptaki korunma stratejilerini uygulamak -benim yaptığım gibi ve ben zayıfım- sizi dünyadaki hastalıklarla mücadele etmekten alıkoyacaktır. Empatik yiyen biri olmanın çözümü, doğru yiyecek seçimlerini yapmak da dahil olmak üzere daha sağlıklı yollardan temel almak ve korunmaktır.

ÖZ DEĞERLENDİRME**Yemek Empatı mısınız?**

- Duygusal olarak bunaldığınızda aşırı yemek yer misiniz?
- Kendinizi sakinleştirmek için şekere, karbonhidratlara ve abur cuburlara mı yöneliyorsunuz?
- Yiyeceklerin vücudunuz üzerindeki etkisine karşı çok duyarlı mısınız?
- Ruh halinizde dalgalanmalar, beyin bulanıklığı veya şeker, kafein, gazlı içecekler veya abur cubur nedeniyle kendinizi zehirli mi hissediyorsunuz?
- Gluten veya soya gibi gıda alerjiniz veya intoleransınız var mı?
- Ağır olduğunuzda kendinizi stresten daha mı korunmuş hissediyorsunuz?
- Sağlıklı, temiz yiyeceklerle kendinizi enerji dolu hissediyor musunuz?
- Gıdalardaki koruyucu maddelere karşı duyarlı mısınız?
- Zayıf olduğunuzda kendinizi strese karşı daha savunmasız mı hissediyorsunuz?

Bu öz değerlendirmeyi şu şekilde yorumlayabilirsiniz:

- Soruların bir ila üçüne evet yanıtı vermek, bazı yiyecek empati eğilimlerine sahip olduğunuzu gösterir.
- Soruların dört ila altısına evet yanıtı vermeniz, yiyecek empatı olma konusunda orta düzeyde eğiliminiz olduğunu gösterir.
- Soruların altıdan fazlasına evet yanıtı vermek, stresi ve rahatsızlığı kendi kendine tedavi etmek için yiyecekleri kullanan bir yiyecek empatisi olduğunuzu gösterir.

Empatların saygı duyulması gereken son derece hassas sistemleri vardır. Yiyeceklere diğer insanlardan daha güçlü tepki verebiliriz. Yiyecekler enerji olduğundan, empatiler farklı yiyeceklerin vücutlarını nasıl etkilediğine dair nüansları hissedebilirler. Bu nedenle anayasanız için bilinçli yiyecek seçimleri yapmanız hayati önem taşıyor. Kesilen hayvanların acısını vücutlarında hissedebildiklerini söyledikleri için vegan olmayı seçen bazı hastaları tedavi ettim. Empatın yemeğe karşı son derece hassas tepkileri olduğundan, aşırı yemeyi neyin tetiklediğini fark etmek ve ardından yemeğe yönelmeden toprakta kalmanıza yardımcı olmak için aşağıdaki stratejileri uygulamak önemlidir.

AŞIRI KİLO, KENDİNİZİ ZIRHLANDIRMANIN BİR YOLUDUR
DİĞER İNSANLARIN STRESLERİ. KENDİNİZİ KORUmayı ÖĞRENİN
HASSASİYETLERİ DAHA SAĞLIKLI YOLLARLA.

Judith Orloff, MD

Empatik Yiyenler için On Kural

Empatik yiyen biriyseniz, aşırı yemenizi tetikleyen enerjik stres faktörlerini (örneğin, bitkin bir iş arkadaşınız, bir tartışma veya reddedilmişlik hissi) belirlemeniz gerekecektir. Sisteminizi dengelemek için enerjiyi mümkün olan en kısa sürede temizlemek için kendinizi eğitin. Aşırı yemeye başvurmadan önce olumsuzluğu ortadan kaldırmak için bazı ipuçları:

1. **Stresi vücudunuzdan atın.**Stres hissettiğinizde hemen yavaş ve derin nefes almaya odaklanın. Bu sürümler

negatif enerji. Korkudan nefesimizi tuttuğumuzda, vücutta toksisiteyi hapsederiz.

2. Su için. Negatif enerji hissettiğinizde ve aşırı yeme isteği duyduğunuzda filtrelenmiş veya dağ kaynak suyu için. Su her türlü yabancı maddeyi temizler. Toksinleri vücuttan atmaya devam etmek için günde en az altı bardak içecek. Ayrıca negatif enerjiyi serbest bırakmak için banyo veya duş alın.

3. Şeker alımınızı sınırlayın. Her ne kadar alkolün yanı sıra şeker ve karbonhidrat da arzuluyor olsanız da, bunlar sizi istikrarsızlaştıracak ve ruh halinizde değişimlere yol açarak sizi istenmeyen strese karşı daha duyarlı hale getirecektir.

4. Protein tüketin. Protein sinir sistemini stabilize eder ve empatilere topraklanma hissi verir. Günde dört ila yedi kez küçük proteinli öğünler yemek en uygunudur. Bu rejim enerjik olarak daha güçlü, daha güvenli ve dünyaya daha bağlı hissetmenize yardımcı olacaktır. Eğer vegansanız yeterli miktarda protein almak çok önemlidir. Gün boyunca küçük proteinli öğünler, insanca yetiştirilmiş tavuk, otlarla beslenen organik sığır eti veya vahşi yakalanmış balık gibi yağsız proteinli atıştırmalıkların porsiyonlarını yiyorum. Seyahat ettiğimde bu diyeti sürdürmek daha zor olduğundan yanımda fındık, kurutulmuş hindi veya suyla karıştırdığım protein tozu paketleri gibi proteinli atıştırmalıklar getiriyorum. Bu şekilde enerjimi ve topraklanmamı kaybetmeyeceğim.

5. Kan şekeri seviyenizin düşmesine izin vermeyin. Empatlar hipoglisemiye karşı son derece duyarlıdır. Yoğun bir yaşamı düşük kan şekeriyle birleştirirseniz bunalmanız kaçınılmazdır. Bu nedenle özellikle kalabalık bir yerde olacaksanız, seyahat edecekseniz veya iş toplantılarında öğün atlamayın. Kan şekeri düşük olan bir empati, bitkinlik ve bunalma için bir ortamdır.

6. Bol miktarda sebze yiyin.Aşırı yeme ve kilo alma eğilimindeyseniz, kendinizi doyurmak ve iştahınızı sınırlamak için bol miktarda sebze yiyin. Bazı tam tahılları da dahil edebilirsiniz ancak bunları aşırıya kaçıp karbonhidrat bağımlılığını tetiklememeye dikkat edin.

7. Sağlıklı yağlar sizin için iyidir.İyi yağlar sizi şişmanlatmaz. Aksine, gün boyunca sizi fazla acıkmaktan ve aşırı yemek yemeye başvurmaktan alıkoyan uzun vadeli bir enerji kaynağıdırlar. Diyetinize zeytinyağı, hindistancevizi yağı ve çeşitli fındık yağlarını dahil ettiğinizden emin olun. Somon, omega-3 yumurta ve keten tohumu gibi omega-3 yağları yüksek gıdaları da unutmayın. Avokado, fındık ve fasulye de sağlıklı yağlar açısından iyi kaynaklardır. Düşük kalorili, az yağlı, düşük karbonhidratlı bir diyet tüketme hatasını yaptım ve iyi yağların sağladığı enerji artışını kaybettim. Araştırmalar artık doğru türdeki yağları yemenin kilo vermemize bile yardımcı olabileceğini gösteriyor. Damarları tıkayan ve bizi hasta eden, hidrojenlenmiş yağlarda ve paketlenmiş gıdalarda bulunan trans yağlar gibi, kaçınmak istediğimiz kötü yağlardır.

8. Kafein alımınızı sınırlayın. Empatlar genellikle kafeine duyarlıdır. Günde bir fincan kahve içmeyi seviyorum ama kahve beni aşırı uyarabilir, bu yüzden aşırıya kaçmıyorum. İki bardağa ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız kafeinli ve kafeinsiz kahveyi karıştırmayı deneyebilirsiniz. Pek çok empati, az miktarda kafeinin negatif enerjileri tamponlama yeteneklerini artırdığını, ancak çok fazlasının bizi gergin, yorgun ve semptomlara ve strese karşı savunmasız hale getirebileceğini buluyor. Alkolsüz içeceklerde de bulunan kafeini kötüye kullanmamaya dikkat edin. Aslında içerdikleri şeker nedeniyle alkolsüz içeceklerden tamamen kaçınmak akıllıca olacaktır. Bitkisel ve kafeinsiz çaylar, özellikle de papatya, sakinleştirici özelliklere sahiptir ve aşırı yüklenme hissini hafifletebilir.

9. Enerji için yiyin. Organik, taze, işlenmemiş, yerel olarak yetiştirilen, GDO'suz gıdalar en fazla enerjiyi sağlar. Hangisinin size kalıcı enerji verdiğini ve hangilerinin vermediğini görmek için çeşitli yiyecekleri test edin. ben buna derim

“Uyumlu yemek.” Bazen ilham verici atölye çalışmaları veya konferanslar gibi son derece pozitif enerji ortamlarında olduğumuzda iştahımız artabilir, bu nedenle doğru yiyecekleri yemek hayati önem taşır. Hafta sonu sezgi atölyelerimde insanlar daha çok meditasyon yaptıkları ve yeni şifa yöntemleri keşfettikleri için daha çok acıkma eğiliminde oluyorlar. Yiyecekler vücudu topraklayabilir, böylece daha fazla enerji işleyebiliriz. Farklı yiyeceklerin vücudunuzda nasıl bir his uyandırdığını hissedin ve size sağlıklı bir destek verenlere bağlı kalın. Bu, yiyecek bağımlılığından kaçınmanıza yardımcı olacaktır. Sonuç olarak, kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, dünya sizi o kadar az tüketebilir. Temiz diyet uygulayan empatiler genellikle daha sağlıklı, daha güçlü ve daha az kırılgandır.

CANLI BESİNLER ÜZERİNDE EMPATİ GELİŞİYOR

Canlı yiyecekler vücudumuzda ölü olanlardan enerjisel olarak farklı bir his uyandırır. Empatlar enerjiye karşı çok duyarlı oldukları için canlı ve ölü yiyecekler arasındaki farkı hissederiz. Vücudunuzu besleyen ve yiyecek bağımlılıklarını önleyenleri seçebilmeniz için farklı yiyeceklerin yaşam gücü içeriğine sezgisel olarak nasıl uyum sağlayacağınızı burada bulabilirsiniz.

Canlı yiyeceklerin parlaklığı vardır.Güzel kokulu, lezzetli, enerji verici, organiktirler ve kimyasal madde ve koruyucu madde içermezler. Onları aşırı yeme arzusu yok. Canlı gıdalar bize denge hissi veren saf enerji verir. Evde yetiştirilen domatesler ile birçok pazarda satılan seri üretim domatesler arasındaki enerji ve tat farkını karşılaştırın. Hassas sisteminizi destekleyen canlı gıdaları yemek için kendinizi eğitin.

Ölü yiyecekler donuk veya yorgun bir görünüme sahiptir. Kokuları yoktur, tatmin edici değildirler ve enerjimizi tüketirler ya da hiç eklemezler. Koruyucu maddeler ve kimyasallar içerirler veya zenginleştirilirler. Ölü yiyecekler bizi şişirir veya hasta eder, beyin bulanıklığına neden olur ve şeker ve karbonhidrat tüketimini tetikler. Bu yüzden ölü yiyeceklere karşı dikkatli olun ve onlardan kaçının.

10. Gıda alerjileri için test yaptırın. Empatlar kimyasal hassasiyetlere ve glüten, soya veya maya gibi gıda alerjilerine eğilimlidir.

Basit kan ve tükürük testleri ile yapılan, gıda alerjiniz veya gluten duyarlılığınız olup olmadığını görmek için bir hekime kontrol yaptırın. Gerekirse bu unsurları diyetinizden hariç tutabilirsiniz. Bunu yapmak enerjinizi artıracak ve bağırsaklarınız da dahil olmak üzere vücudunuzdaki iltihaplanmayı azaltacak, bu da irritabl bağırsak sendromunun veya diğer gastrointestinal sıkıntı nedenlerinin iyileşmesine yardımcı olacaktır.

Yukarıdaki on kurala ek olarak, stresli olduğunuzda aşırı yeme isteğini ortadan kaldırmak için aşağıdaki koruma tekniğini uygulayın.

KORUMA STRATEJİSİ

Buzdolabınızın Önünde Meditasyon Yastığı Bulundurun

Kendinizi korumak için fazla kilo kullanıyorsanız ve yeme bağımlılığına yatkınsanız buzdolabınızın önünde meditasyon yastığı bulundurmayı deneyin. Aşırı yemek istediğinizde, bu görsel işaret sizi buzdolabının kapısını açmaktan alıkoyabilir ve bunun yerine meditasyon yapmanızı hatırlatır.

Yemeğe uzanmak yerine yastığa oturun ve gözlerinizi kapatın. Kendinizi ortalamak için birkaç nefes alın. Aşırı yeme isteğinizi neyin tetiklediğini belirleyin. Öfkeli bir akrabanız mıydı? Yalnızlık hissi mi? Çok fazla insanın yanında olduktan sonra aşırı yükleniyor musunuz? Alışveriş merkezine gitmek sizi yordu mu? Kendinize karşı nazik olun. Aşırı yeme konusundaki takıntılı düşünceler araya girdiğinde, sevginin vücudunuza aktığını hayal edin. Korkularınızı ve rahatsızlıklarınızı ortadan kaldıran besleyici sevgiyle doyduğunuzu hissedin. Bu kendini rahatlatma hissinin tadını çıkarın. Meditasyonda ruh halinizi ve enerji seviyenizi dengeleme gücüne sahipsiniz. Tamamen nefes alın ve nefes verin ve her şeyin yolunda olduğunu bilin.

Yiyecek bir enerji veya tükenme kaynağı olabilir. Hassasiyetlerinizi ağırlaştırmak yerine onlara hizmet eden beslenme alışkanlıkları geliştirmek istiyorsunuz. O zaman yiyeceklerden aldığınız enerjiyi en üst düzeye çıkarabilir ve empatik aşırı yemenin koruyucu savunma mekanizmasını en aza indirebilirsiniz. Korunacak araçlarla

ve kendinizi topraklayın, eskiden en iyi niyetinizi baltalayan arzuların aynısına sahip olmayacaksınız.

Bu bölümdeki önerilere uymanız sizi daha sağlıklı kılacaktır. Empatların yiyecek ve sağlıkla ilişkilerini ve bağımlılığa yönelik eğilimleri değerlendirmeleri önemlidir. Kendi refahımızı beslediğimizde, bağımlılık yaratan davranışlara karşı koruma sağlayan duyusal aşırı yükten daha fazla korunduğumuzu hissederiz.

EMPATH ONAYI

Bedenimin bilgeliğini dinleyeceğim. Sağlıklı besleneceğim. yapacağım

Bağımlılıklarımı iyileştirmek ve fiziksel olarak kalmak için kişisel bakım pratikleri yapıyorum,

duygusal ve ruhsal olarak dengeli.

4. Bölüm

EMPATİ, AŞK VE SEKS

empatlar genellikle yakın ilişkilerde özel zorluklar yaşarlar Çünkü yoğun hassasiyetleri var. Samimiyet, ihtiyaçlarımızı dürüstçe ifade eden daha sevgi dolu ve açık insanlar olabilmemiz için kalplerimizi genişletir. Samimi ilişkilerde gelişmek için empatilerin özgün bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmesi ve kendilerini rahat hissetmeleri ve aşırı yüklenmemeleri için net sınırlar koymaları gerekir.

Doğru aşk ilişkisi empatileri güçlendirir. Değer verilmek ve beğenilmek bizi daha ayakları yere basan biri yapar. Empatlar, hassasiyetlerini onurlandıran, duygusal açıdan ulaşılabilir bir ortağa sahip olduklarında kendilerini güvende ve desteklenmiş hissederler. Yakınlığın pek çok şaşırtıcı armağanına rağmen, çok fazla birliktelik zor olabilir ve empatiler için duyusal aşırı yüke neden olabilir. Sonuç olarak, ilişkiler duygusal açıdan çok zorlu gelebilir ve bazılarımızın kaçmak istemesine neden olabilir. Neden? Hassas insanlar olarak farkında olmadan partnerimizin duygularını ve stresini üstlenebiliriz ve sınırları nasıl koyacağımızı bilmezsek ilişkide boğulmaktan korkabiliriz.

İşte mücadelemiz şu: arkadaşlık istiyoruz ama bu güvensiz hissettirebilir. Ben de dahil olmak üzere empatilerin çoğu zaman sevilmeyi istemek ve yalnız kalmayı istemek gibi çelişkili arzuları vardır. Bize ihtiyaç duyulmak istiyoruz ama başkalarının ihtiyaçlarının bize yük olmasını istemiyoruz. Zengin bir iç yaşama sahip olmak istiyoruz ama aynı zamanda arkadaşlık da istiyoruz. Bu sorunlar ortaya çıktığında kendimizi kapatmak, endişelerimizi bastırmak, yumurta kabukları üzerinde yürümek veya kaçmak çözüm değildir. Nedir? Bir partnerle net sınırlar koymanın yanı sıra hassasiyetlerimizi yönlendirmeyi ve korumayı öğrenmek. Bu bölümde size yolu göstereceğim.

RUH EŞİNİ ARAYIŞI: MEVCUT OLMAYAN İNSANLARDAN ÇEKİLİYOR MUSUNUZ?

Atölye çalışmalarımda ve psikiyatri muayenehanelerimde, ne kadar çok hassas insanın uzun vadeli yakın bir ilişki istediğini ve yine de bugüne kadarki samimi çabalarına, düzeltilme ya da benzer düşüncelere sahip sosyal gruplara katılma konusundaki istekliliklerine rağmen, hala ayakta kalmayı sürdürdüklerini görmek beni şaşırtıyor. bekar veya "mevcut olmayan" insanlardan etkilenmeye devam edin.

Bununla ilişki kurabilirim. Uzun bir süre bir partnerin özlemini çektim. Benim modelim, bir erkeğe birkaç güzel yıl boyunca aşık olmamdı, ama sonuçta ilişki uzun sürmeyecekti. Arkadaşlığın rahatlığına ve tutkusuna değer veriyorum, ancak empati ihtiyaçlarımı gerçekçi bir şekilde ifade etme konusunda rahat olmam uzun zaman aldı ve hala öğreniyorum! Bu yüzden çoğu zaman kendimi bunalmış hissediyordum ve kaçıyordum çünkü aşırı yük duygumu nasıl yöneteceğimi bilmiyordum. Ayrıca, yalnız olduğumda bir ilişki hakkında çok fazla duygusal işlem yapıyorum, böylece partnerimle birlikteyken daha fazla mevcut olabiliyorum ve daha az çelişkili olabiliyorum; ancak yakın zamana kadar bunun benim için ne kadar önemli olduğunu fark etmemiştim. Daha sonra bekarlığa geri dönüyordum; bu daha yalnız hissettiriyordu ama duygusal açıdan daha az çaba gerektiriyordu çünkü başka birinin ihtiyaçlarıyla uğraşmak zorunda kalmıyordum. Bir ilişkide duyusal aşırı yüklenmeye ilişkin düşük eşiğimi yargılamamak için kendime karşı ekstra şefkatli olmam gerekiyordu.

Şimdi bile partnerimi (ya da herhangi birini) ne kadar sevsem ve saygı duysam da, birinin yanında çok fazla olursam aşırı uyarılırım. Bu kişi sinirlerimi bozacak ve ben de kaygılanmaya başlayacağım. Bir empati olarak benim sorunum, yalnız geçirdiğim zamanı partnerimle geçirdiğim zamanla dengelemekti. Mutlu bir ortam bulduğumuzda bize bu konuda rehberlik edecek ve mutlu bir ortamın mümkün olmadığı günlerde beni yalnız bırakacak şefkatli bir partner gerekir. Partnerime anlayışından dolayı teşekkür ederim. Empatlarla yaşamak her zaman kolay değildir. Bir empatın akıl sağlığı için mola vermek çok önemlidir. Yakınlarımızın bunu takdir etmesi gerekir.

BİR EMPATH OLARAK İSTEMEKLE ZORLANIYORUM
AŞK VE HAYATIM BÜTÜN YALNIZ KALMAK İSTEMEK KARŞISINDA.

Judith Orloff, MD

Empatların ruh eşini bulması neden bu kadar zor olabilir? Sorun sadece dışarıda yeterince "uygun" insan olmaması mı, yoksa biz nevrotik miyiz? Hayır. Kendi hayatımda ve psikoterapi uygulamalarımda katkıda bulunan başka bir faktör buldum. Bir ilişki empatisi olduğumu keşfetmek büyük bir eksik parçayı sağladı. Empatlar hassas, sezgisel ve şefkatlidirler, ancak aynı zamanda hassas şekilde ayarlanmış sinir sistemlerine sahip şok emiciler olduğumuz için güçlü tepkiler verebiliriz. Bu kadar duyarlı olmanın harika yanı, partnerimizin duygularıyla, hatta bazen telepatik olarak uyumlu olmamız ve şehvetli, duyarlı aşıklar olmamızdır; ancak işin zor kısmı, başka bir kişinin stresini üstlenmemizdir. Birine ne kadar yakınlaşırsak hassasiyetlerimiz o kadar artar. Dolayısıyla romantik ilişkilerde empatiler, birlikteliğin getirdiği ek uyarılar nedeniyle sıklıkla tükenir veya aşırı yüklenir. Bu, sıradan empatiden farklıdır - örneğin bir partnerimizin işteki kötü gününe sempati duyduğumuzda - çünkü empatiler aslında sanki bizimmiş gibi partnerimizin neşesi veya üzüntüsüyle birleşir. Bu nedenle romantik ilişkiler, özellikle de birlikte yaşadığımız ilişkiler bizi test eder.

Partnerinizin stresini absorbe etme dinamiğini henüz tanımlamamış bir empati iseniz, bilinçaltınızda romantik ilişkilerden kaçınabilir veya müsait olmayan insanlardan etkilenebilirsiniz. Bu, bunalma korkunuzu çok iyi yansıtıyor olabilir. Dinamik şu: Bir yanınız bir ruh eşini istiyor, ama diğer bir yanınız tükenmekten, tuzağa düşmekten ya da kendini kaybetmekten korkuyor. Birine ne kadar yakın olursanız empatiniz ve kaygılarınız da o kadar yoğun olur. Bu yüzden empatiler sıklıkla müsait olmayan insanları seçebilirler. Ulaşılamayan insanlar, bir empatinin, yakınlık korkularını deneyimleyecek kadar yaklaşmasına asla izin vermezler. Örneğin, empatiler, aşk konusunda kararsız olan ve karışık mesajlar veren kişileri asla ortaya çıkarmayan veya seçmeyen çevrimiçi ilişkilere sahip olabilir. Asla sahip olamayacakları bir bağlantıyı istemeye devam ediyorlar. Bazen empatiler benim "yeni ilişki bağımlıları" dediğim kişilere ilgi duyarlar ya da kendileri yeni ilişki bağımlılarıdır. Bir ilişkide balayı evresinin zirvesinden keyif alırlar, ancak yakınlık başlayınca çok bunaltıcı hissettirdikleri için ayrılırlar.

BAĞLANTI İLE BAĞLANTI ARASINDAKİ FARK

Empatlar sıklıkla yanlış insanlara bağlanır çünkü onların "potansiyelini" görürler ve içlerindeki en iyiyi ortaya çıkarmak isterler. Şöyle düşünürler: "Bu kişinin sadece sevgiye ihtiyacı var, sonra bana kalplerini açacaklar." Empatlar çok şefkatlidir, bu nedenle böyle bir varsayımı anlamak kolaydır, ancak genellikle gerçekçi değildir. Sağlıklı bir bağlantı, partnerlerin karşılıklı olarak ilişkiye bağlı oldukları ve her ikisinin de kalplerini birbirlerine açmak istedikleri zamandır. Bunun tersine bağlanma, birine ölümcül bir pençeyle tutunup, o kişinin değişeceğini umduğumuz zamandır. Bağlanmalar tehlikelidir çünkü bizi erişilemeyen insanlarla ya da zehirli ilişkilerle bağdaştırabilirler. Yakınlık arıyorsanız, sizinle birlikte olmaktan heyecan duyan insanları arayın.

Empati hastalarımdan bazıları birisiyle güçlü bir ruh eşi bağı hissettiler, ancak daha sonra o "ruh eşi" mevcut olmadığında ve duygularına karşılık vermediğinde kafaları karıştı. Bu empatilerin hissettiği şey gerçektir, ancak geçmiş yaşamlara inananların söyleyeceği gibi, duygular başka bir zaman ve yerden de gelebilir. Birlikte olmak şu anda tezahür etmeyebilir. Tuzak, kişinin o kişiye bağlanması ve karşılıksız sevgiyi deneyimlemesidir. Sevginin ortaya çıkmasını beklerken zaman geçiyor. Ancak nadiren olur. Hastalarıma öğrettiğim kural şu; eğer bir ilişki olması gerekiyorsa, kesinlikle gerçekleşecektir. Artık ulaşılmaz olan bir kişi için kendinizi beklemeye almayın.

BAĞLILIK KORKUSU

Yaşayan ilişkilerim olmasına rağmen hala hiç evlenmedim. Neden? Bunu sık sık düşündüm. Derin bir düzeyde, bir kaçış yolu olmadan yanlış bir ilişkide sıkışıp kalmaktan korkuyorum ve bir empati olarak korkum, ihtiyaçlarım bastırılarak kendimden çok fazla vazgeçmemdir. Bu bana bir nevi ölüm gibi gelebilir. Geriye dönüp baktığımda, bırakın büyük yalnızlık ihtiyacıma saygı duyacak birini, neden bir ortak bile bulamadığımdan yakındığım (o zamanlar bile) 1988 tarihli eski günlüklerime bakıyorum.

Empat olmanın eşinizle sürekli yaratıcı ve dürüst konuşmalar yapmayı gerektirdiğini öğrendim. Taoist öğretmenimin dediği gibi, eğer ikiniz de karşılıklı gelişime ve özgünlüğe adanmazsanız, "Ruh eşiniz hücre eşiniz olabilir". İletişimin öncelikli olmadığı bir ilişkide olmak acı vericidir. O zaman en çok sevdiğin kişi görünebilir

düşman gibi. Eğer kendimizi iyi hissetmek istiyorsak, karşılıklı anlayış eksikliği empatiler için geçerli değildir.

Artık ihtiyaçlarımı dile getirmeye daha açığım ve partnerim de dinlemeye açık. Yoğun duygularımdan korkmuyor, bu da kendimi güvende hissetmemi sağlıyor. Reddedilme korkusundan dolayı erkeklere karşı "fazla yoğun" davranmaktan her zaman çekindim.

Bir partnerden vazgeçebilecek kadar rahat olabilmek için hassas insanların öncelikle ilişki empatisi olup olmadıklarını belirlemeleri gerekir. Eğer öyleyse, uygun sınırları belirleyebilir ve ihtiyaçlarını ortaya koyabilirler. İşte o zaman yakınlık mümkün olur.

ÖZ DEĞERLENDİRME**Ben Bir İlişki Empatı mıyım?**

Bir ilişki empatisi olup olmadığınızı belirlemek için bu öz değerlendirmedeki soruları yanıtlayın:

- Partnerimin stresini, semptomlarını ve duygularını özümsüyor muyum?
- Yakın ilişkilerde boğulmaktan ya da kimliğimi kaybetmekten korkuyor muyum?
- Çok fazla birliktelik beni endişelendiriyor mu?
- Kendimi şarj etmek için yalnız mı kalmam gerekiyor?
- Bazen yalnız uyumayı mı tercih ediyorum?
- Birlikteyken eşimin televizyon izlerken ya da telefonda konuşurken çıkardığı sesten rahatsız oluyor muyum?
- Duygularım kolayca inciniyor mu?
- Tartışmalar beni hasta mı ediyor yoksa bitkin mi bırakıyor?
- Sınır koymakta ve ihtiyaçlarımı ortaya koymakta zorluk çekiyor muyum?
- Partnerim ve ben seyahat ederken bitişik odaları mı tercih ederim?

Yanıtlarınızı nasıl yorumlayacağınız aşağıda açıklanmıştır:

- Bir veya iki soruya evet yanıtı vermek, ilişki empatisinin bazı eğilimlerine sahip olduğunuzu gösterir.
- Üç ila altı soruya evet yanıtı vermek, orta düzeyde ilişki empatisi eğilimine sahip olduğunuzu gösterir.
- Yedi veya daha fazla soruya evet yanıtı vermek, güçlü bir ilişki empatisi eğilimine sahip olduğunuzu ve başarılı bir ilişkiye sahip olmak için hassasiyetlerinizi yönetecek becerileri öğrenmeniz gerektiğini gösterir.

AKILLI BİR SEÇİM: DUYGUSAL OLARAK UYUMLU BİR ORTAĞI BULMAK

Bir ilişki empatisi olduğunuzun farkına vardığınızda, besleyici bir ortaklık bulmanın önündeki engelleri kaldırmaya hazır olursunuz. Nereden başlıyorsun? Çift olmanın ne anlama geldiğini yeniden keşfetmeye ve bir evliliğin veya yakın bir partnerle birlikte olmanın neye benzediğine dair eski stereotipleri bırakmaya hazır olun.

Ruh eşi ilişkisinde her iki insan da kendilerinin ve diğerinin gelişimine kendini adamıştır. Bir ruh eşi mükemmel değildir ve yaşamımız boyunca birçok kişiye sahip olabiliriz. Taoist öğretmenim, kiminle ilgileneceğimizi seçerken, hangi sorunlarla en iyi şekilde baş edebileceğimize karar vermemiz gerektiğini söylüyor! Ancak bir ilişki ister iki ay, ister iki yıl, ister yirmi yıl ya da bir ömür sürsün, bize kalplerimizi açmayı ve içimizdeki yaraları iyileştirmeyi öğretme yeteneğine sahiptir.

Empatlar ve partnerleri, uyumlu olduklarından emin olmak için birbirleriyle ne kadar zaman geçirmek istediklerine karar vermelidir. Yazları ve tatilleri eşiyle birlikte geçiren bir hastam var ve bu onlar için iyi sonuç veriyor çünkü çocukları o dönemde de okula gitmiyor. Bazı çiftler uzak mesafeli ilişkileri tercih eder ve hafta sonları birbirlerini görmekten mutlu olurlar. Empati hastalarımdan bazıları doktorlarla, avukatlarla, pilotlarla veya yalnız veya arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirebilmek için sık sık seyahat eden biriyle evli olmayı seviyor. Empatlar için, kendisi de evdeyse, evde çalışan biriyle birlikte olmak çoğu zaman bunaltıcıdır. Ayrıca, eşleri gibi empatik kişiler, arkadaşlarıyla, hobileriyle, egzersiz yapma zamanlarıyla ve diğer ilgi alanlarıyla dolu dolu bir hayat sürmeyi tercih ederler; aksi takdirde empatiler tükenebilir

partnerlerinin tek önemli temasıdır. Bir empatiden uzakta geçirilen saatler genellikle ilişkinin kurtarıcı lütfudur. Partnerlerin birlikte geçirdikleri zamanın miktarı konusunda doğru ya da yanlış yoktur. Sizin için en rahat olan düzenlemeyi bulmanızı tüm kalbimle rica ediyorum.

Empatlar için en iyi ortakları kim yapar? Kitabımda*Duygusal Özgürlük,*Bazılarımız karışık olsa da, insanların içine düştüğü üç ana duygusal tipi tartışıyorum. Ruh eşinizin türünü bilmek, birbirinizle olan etkileşimleriniz hakkında fikir sahibi olmanızı sağlar. Ayrıca, partneriniz sizin düğmelerinize bastığında (ruh eşlerinizin bunu yaptığı bilinir!) basitçe tepki vermek yerine, duygularınıza hakim olmanıza yardımcı olacaktır. Duygularınıza hakim olmak, duygularınızı bastırmak ya da onları daha az yaşamak anlamına gelmez. Daha ziyade dengeyi bulmak, zayıf noktalarınızı iyileştirmek ve güçlü yönlerinizi en üst düzeye çıkarmakla ilgilidir.

Peki sizinle uyumlu partneri nasıl bulacaksınız? Empatlar birisiyle kelimelerden çok enerjiyle ilgili bir ruh bağı hissederler. Bir kişinin enerjisiyle nasıl ilişki kurduğunuzun farkında olun. Kişinin sözlerinin enerjisiyle eşleşip eşleşmediğine dikkat edin. Yoksa bir şeyler ters mi gidiyor? Belirgin bir sebep olmadan mı kapatıyorsunuz? Empatlar genellikle sahte insanların yanında donup kalırlar. Sezgileriniz dikkatli olmanızı mı yoksa bir şeylerin yolunda gitmediğini mi söylüyor? Bir kişinin sözlerinin, eylemlerinin ve enerjisinin uyumlu olup olmadığı konusunda şüpheniz varsa yavaş ilerleyin. Sevginize layık olduklarını göstermedikçe insanlara kalbinizi vermeyin. Bu kişinin gerçekte kim olduğunu öğrenmek için sezgisel olarak uyum sağlamaya devam edin.

Empatlar için ideal eş nasıl bir insandır? Bu sizin mizacınıza ve ihtiyaçlarınıza bağlıdır. Hangi tür veya tür karışımını tercih ettiğinizi ve zamanla en uyumlu olacağını belirlemelisiniz. Aşağıda listelenen türlerin her biri dışa dönük veya içe dönük olabilir.

Tip 1. Entelektüel veya Yoğun Düşünür

Entelektüeller, akıllarında en rahat olan zeki analizcilerdir. Dünyayı mantık ve rasyonel düşünce yoluyla görürler. Bir çatışma sırasında sakin kalmalarıyla tanınan bu kişiler genellikle duygularından kaçınırlar, iç güdülerine kolayca güvenmezler ve kaygısız veya şehvetli faaliyetlere katılmakta yavaş davranırlar. Entelektüeller belirli empatiler için iyi ortaklardır çünkü onların mantık duyguları, empatinin duygusal yoğunluğunu tamamlar ve sabitler.

BİR EMPATTIN BİR İLE İLETİŞİM KURMASINA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

ENTELEKTÜEL

- **Yardım isteyin.**Entelektüeller sorunları çözmeyi severler. Bir problem veya görevde size yardımcı olabilecekleri yollar konusunda çok spesifik olun. O zaman tam olarak nasıl yardım edeceklerini bilecekler.

- **Bir seferde yalnızca bir sorundan bahsedin.**Entelektüeller çok fazla "düzeltilemez" duygu karşısında şaşkına dönebilirler. Örneğin partnerinize, yoğun bir günün ardından kendinizi yeniden şarj etmek için bir empati olarak yalnız zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bunun kişisel olmadığını, yanlış bir şey yapmadıklarını ilettiğinizden emin olun.

- **Düzenli olarak iletişim kurun.**Bir entelektüelle iletişim hatlarını açık tutmak, birbirinize karşı açık ve sevgi dolu olmanızı sağlar.

ENTELEKTÜEL İLETİŞİME YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI EMPATİ İLE

- **Nefes almak.**Eğer kafanız sıkışırsa “kutu nefesi” egzersizi yapın. Altıya kadar sayarak burnunuzdan derin bir nefes alın, üçe kadar sayarak nefesinizi tutun ve altıya kadar sayarak ağzınızdan nefes verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Sizi rahatlatacak, düşüncelerinizi susturacak ve empati partnerinizle daha çok ilgilenmenizi sağlayacaktır.

- **Egzersiz yapmak.**İster yürüyor, ister yüzüyor, ister spor salonunda egzersiz yapıyor olun, egzersiz, vücut farkındalığınızı artırır, bu da tedirgin veya meşgul düşünceleri susturur. Aynı zamanda sizi rahatlatır, partnerinizle birlikteyken daha sakin olmanızı sağlar. Yoga aynı zamanda entelektüellerin kendini bırakması ve sadece var olması için mükemmel bir yoldur ve bir empati bunu takdir edecektir.

- **Empati yapın.**Bir empatın duygusal sorununu ele almadan önce kendinize şu soruyu sorun: "Sadece kafamla değil, kalbimle de nasıl tepki verebilirim?"

Ve bir empatinin ikilemini çok hızlı bir şekilde “düzeltmeye” çalışmayın.

Tip 2. Empat veya Duygusal Sünger

Empatlar nazik, destekleyici ve tutkulu ortaklardır. Ayrıca hem kendilerinin hem de eşlerinin duygularını aşırı derecede hissederler. Bana sık sık şu soru soruluyor: "İki empatinin iyi bir ilişkisi olabilir mi?" Evet kesinlikle. Kalp bağlantısı inanılmaz. Her iki partner de birbirini anladığı için kendilerini çok fazla açıklamalarına gerek kalmıyor. Ancak böyle bir ilişkinin başarılı olması ve uyumlu kalması için çiftin karşılıklı ihtiyaçlarını paylaşmaya devam etmesi gerekir. Aynı anda bunalmaya çalışan iki empati oldukça gerginleşebilir. Bu kadar hassas insanlar arasındaki ilişki, karşılıklı anlayış ve her birinin rahatlayabileceği ayrı alanlar gerektirir.

Her iki partnerin de empati sahibi olduğu birçok çiftle görüştüm. Onlara, ayakları yere basarken birbirlerinin hassasiyetlerine nasıl saygı duyacaklarını öğrettim. Bu ilişkinin yararı, her iki tarafın da diğerinin ne hissettiğini kolaylıkla takdir edebilmesidir. Daha zor olanı ise kişinin kendi ihtiyaçlarını tanımlaması ve kendini güvende ve sakin hissetmek için sınırlar koymasıdır. Empatlar tetiklendiğinde, yeniden gruplanmak ve sıkıştırmayı açmak için bir zaman aşımına ihtiyaçları vardır. İki bunalmış empati, birbirlerinin kaygılarını daha da kötüleştirebilir. Her partnerin gevşemek için ayrı bir sessiz alana ihtiyacı vardır. İki empatinin aşık olması çoğu zaman zor olsa da, uzun vadede ilişki başarılı olabilir.

İKİ EMPATIN İLETİŞİM KURMASINA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

- **Rahatlamak için her gün kendinize zaman ayırın.**Tek başına mini molalar sakinleştirici ve onarıcıdır. Dışarıda yürüyüşe çıkın veya odanızda tek başınıza meditasyon yapın. Kaygı veya korku gibi bastırılmış duyguları dışarı atmaya odaklanın, böylece vücudunuzda kalmazlar. Daha sonra her iki partner de birbirlerine karşı daha net ve daha mevcut olabilir.

- **Hassasiyetlerinizi koruyun.**Her bir partnerin kendisini en çok etkileyen beş duygusal tetikleyicinin bir listesini yapması önemlidir. Daha sonra, ikinizin de paniğe kapılmaması için bunları ele almak için birlikte bir plan oluşturabilirsiniz. Örneğin, her ortak kendi arabasını sürmek konusunda anlaşabilir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

öyle olaylar ki, biri diğerinden önce eve gitmeye hazır olduğunda, ikisi de sosyal durumlarda sıkışıp kalmış hissetmesin.

- **Birlikte meditasyon yapın.**Bu, her iki partnerin de sessizce ruhsal olarak bağlantı kurmasına yardımcı olur ve bağlarını güçlendirir.

Tip 3. Kaya veya Güçlü ve Sessiz Tip

Tutarlı, güvenilir ve istikrarlı, bu tür bir ortak her zaman güvenebileceğiniz bir ortak olacaktır. Empatlar etraflarındaki duyguları özgürce ifade edebilirler. Rocks alarma geçmeyecek veya kritik hale gelmeyecek. Tutarlılığı seven empatiler için güven verici olan bunlara güvenilebilir. Ancak Rock'lar çoğu zaman kendi duygularını paylaşmakta zorlanırlar. Empati arkadaşları onların açılmasını sağlamaya çalışabilir ancak yavaş ilerlemeden dolayı hayal kırıklığına uğrayabilirler. Empatlar Rock'ların duygusal olarak kapalı, hatta sıkıcı olduğunu hissedebilirler.

Empatlar ve Kayalar harika ortaklar olabilirler. Birbirlerini dengelerler. Rock'lar empatilerden duygularını ve tutkularını nasıl daha net ifade edeceklerini öğrenebilirler, empatlar ise Rock'tan topraklanmayı öğrenebilirler. Rock'ların duyguları olmadığından değil; onları ortaya çıkarmak için sevgi dolu bir desteğe ihtiyaçları var. Ayakları yere sağlam basıyor.

BİR EMPATTIN BİR İLE İLETİŞİM KURMASINA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI KAYNAK

- **Minnettarlığınızı ifade edin.**Bir Rock'ın olumlu niteliklerini düzenli olarak takdir edin. Bir ilişkiye gerçekten katkıda bulundukları onaylandığında, kayalar aydınlanır.

- **Yakınlık talebinde bulunun.**Daha derin bir bağ kurmak için Rock'tan günde en az bir duyguyu ifade etmesini isteyin; örneğin "Çok mutluyum", "Seni seviyorum" veya "Endişeliyim."

- **Birlikte doğada vakit geçirin.**Bu, her iki ortağa da ortak bir fiziksel aktivite sağlar ve bu, ikinizi doğal ortamlarda birbirinize daha da yakınlaştıracaktır.

BİR ROCK'UN BİR İLE İLETİŞİM KURMASINA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

EMPATİ

- **Her şeyi karıştırdın.**Sadece partnerinizin yönlendirmesine yanıt vermemek için duygusal alışverişler başlatın.
- **Duygularını göster.**Duyguları ifade etmenin bir tür tutku ve cömertlik olduğunu unutmayın.
- **Fiziksel temas kurun.**Partnerinize sarılın veya kolunuzu ona dolayın. Empatlar buna bayılır!

Empat değil Rock olan bir partnerle en iyisini yaparım. Eşim topraklanmış ve duygularımı onlara kapılmadan duyabiliyor. Başka bir empatiyle birlikte olmak benim için çok bunaltıcı olurdu. Ayrıca çok konuşan ve duygusal durumlarını sık sık paylaşan bir partner yerine sessiz ve kontrollü bir partneri tercih ederim.

EŞİNİZİN HASSASİYETİNE SAYGI DUYDUĞUNDAN EMİN OLUN

Bir empati olarak bir sonraki adımınız, potansiyel bir partnerin hassasiyetlerinizi dikkate alıp almadığını kendinize sormaktır. Birini tanırken, hassas olduğunuzu ve bunun, duyguları güçlü bir şekilde hissettiğiniz ve yalnız vakit geçirmeye değer verdiğiniz anlamına geldiğini paylaşın. Doğru kişi anlayacak, yanlış kişi ise sizi "aşırı hassas" olmakla eleştirecektir; bu, birisinin sizin için doğru kişi olmayabileceğinin açık bir işaretidir.

Hastalarıma çıktıkları kişilerin duyarlılık IQ'larını taramalarını tavsiye ediyorum. Bu nedir? Aşağıdaki değerlendirme anlamanıza yardımcı olacaktır.

ÖZ DEĞERLENDİRME **Partnerinizin Hassasiyet IQ'sunu Belirleyin**

- Size sevgi ve saygıyla davranıyorlar mı?
- Başkalarını önemsiyorlar mı ve yakın arkadaşları var mı?

- Otopark görevlisine veya yemek görevlisine iyi davranıyorlar mı?
- Aşk ve dostluk onların hayatında bir öncelik mi?
- Sınırları ve sınırları belirlediğinizde iyi tepki veriyorlar mı?
- Çocuklara ve hayvanlara karşı nazikler mi?
- Doğaya değer veriyorlar mı?
- Dünyayı onurlandırıyorlar mı ve aktif olarak onu korumaya çalışıyorlar mı?
- Çoğu zaman veriyorlar ve bencil değiller mi?
- Ve en önemlisi sevmeyi becerebilirler mi?

Sonuçlarınızı nasıl yorumlayacağınız aşağıda açıklanmıştır:

- Yedi ila on evet, potansiyel eşinizin yüksek bir duyarlılık IQ'suna sahip olduğunu gösterir; bu iyi bir şeydir.
- Üç ila altı evet, orta derecede yüksek hassasiyet IQ'sunu gösterir.
- Üçten küçük herhangi bir şey düşük duyarlılık IQ'sunu gösterir. Bu kişinin hassas bir ortak olma yeteneği, gelişmek için koçluk veya terapi almadığı sürece sorgulanabilir.
- Sıfır evet, ters yöne koşmanız ve duygusal açıdan daha bilinçli bir ortak bulmanız için bir işarettir.

Tüm empatiler uzun vadeli ruh eşi ilişkilerinde olmak istemez veya buna ihtiyaç duymaz ve bunda sorun yoktur. Bir çiftin parçası olmak herkesin yolu değildir. Büyüme başka tatmin edici yollarla da gelebilir. Bazen empatilerin büyümek ve iyileşmek için kendileriyle birlikte olabilmek için ilişkilere ara vermeleri gerekir; bu da iyidir. Bir empati bana şunları söyledi: “Üç yıldır mutlu bir şekilde bekarım. Bir ilişkide başkalarını ilk sıraya koyma ve kendi ihtiyaçlarımı görmezden gelme eğilimindeyim, bu yüzden sonunda mutsuz oluyorum. Bekar olduğumda kendimi daha güçlü hissediyorum çünkü ilişkiler beni merkezden uzaklaştırabiliyor. Ama bir ilişkide kendimi güçlenmiş hissedebileceğim bir noktaya gelmek istiyorum.”

EMPATİLER YAKIN ORTAKLIKLARI NASIL GÜÇLENDİREBİLİR?

Araştırmalar, hassas kişilerin bekar, boşanmış veya ayrılmış olma olasılığının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ve hiç evlenmemiş olma olasılığının daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu bilginin bir yorumu, empatilerin ve hassas kişilerin, evliliği hem kendileri hem de partnerleri için daha zorlu hale getiren özel ihtiyaçlara sahip olma eğiliminde olduklarıdır.

Ancak eğer gerçekten yakınlık istiyorsanız, güçlendirilmiş bir ortaklığı nasıl yaratabilirsiniz? Empatik ihtiyaçlarınız hakkında özgün konuşmaların önemini yeterince vurgulayamıyorum. Uzlaşma çok önemlidir. Partnerinizin arzularını da dinleyin ki ikiniz de dengeyi bulabilesiniz. İstediğiniz son şey, olmadığınız biri olma konusunda baskı hissetmektir. Empatlar güveni ve kabulü teşvik eden tutarlılık sayesinde gelişirler. Bir empatinin bana söylediği gibi, "Kocam beni tam olarak olduğum gibi kabul ediyor. Onun kabulü sayesinde kendime karşı dürüst olmayı öğrendim."

Eşleşme ne kadar iyi olursa olsun, empatilerin ilişkilerde çözmeleri gereken sorunlar olacaktır. Uzun vadeli bir ilişkiye başlıyorsanız veya uzun vadeli bir ilişki içindeyseniz, bir empatiyi nasıl seveceğiniz ve başarılı bir ilişki oluşturmak için gerekli ortak zorluklar ve ayarlamalar hakkında partnerinizle tartışacağınız bazı noktaları burada bulabilirsiniz.

EMPATİK İHTİYAÇLARINIZI İFADE EDİN. İNKAR ETMEK ÇOK ACI BAŞKA İNSANLARI YAPMAK İÇİN KENDİ HASSASİYETLERİNİZ RAHAT.

Judith Orloff, MD

AŞKTA EMPATİ İÇİN 12 SIR

1. Stresi azaltmak ve meditasyon yapmak için düzenli olarak yalnız vakit geçirmeye değer verin

Bir empati için, bir ilişkide yalnız vakit geçirmek kendini korumakla ilgilidir. Bu sadece bir lüks değil, bu yüzden yalnız zamanınızı insanların zamanıyla dengeleyin. Sıkışıklığı azaltmak için düzenli olarak "altın saat" dediğim zamanı ayırın. Ayrıca gün boyunca çok sayıda mini mola verme alışkanlığı edinin. Partnerinize nasıl olduğunu anlatın

Bu sizin için hayati önem taşıyor çünkü empatilerin yeniden toparlanmak için tek başlarına düşünmeleri ve işlemeleri gerekiyor. Bu mola size ilişkiyle ilgili sorunları dahili olarak çözmeniz için de alan sağlar, böylece partnerinizle daha sonra daha net bir şekilde görüşebilirsiniz. Bazen birlikte sessiz vakit geçirebilirsiniz; yalnız kalmak istemezsiniz, sadece yalnız kalmak istersiniz. Bunu partnerinize sevgiyle açıkladığınızda, reddedilmiş hissetme veya bunu kişisel algılama olasılıkları azalır. Konuyu onlardan ziyade kendinizle ve kendi hassasiyetlerinizle ilgili yapın.

Yalnız zamana ihtiyaç duyma konusundaki klasik empati ikilemini çözmenin yolları var. Kitap turuna çıktığımda ve bütün gün insanlarla birlikte olduktan sonra partnerim beni otel odamdan arardı ve sessizce bağlantı kurardık. Telefonda birbirimizle sessiz olurduk. Bunu sevdiğim biriyle yapmak, konuşmak zorunda kalmadan yine de birbirimizin varlığını hissetmek muhteşemdi. Partnerim ve ben birbirimize aşık olmamıza ve o da çok ilgili olmasına rağmen hâlâ çözülmesi gereken empati sorunları var. Çok güçlü bir münzevi tarafım var, bu yüzden yolumuzu buluyoruz. Samimi bir birlikteliğe kendimizi adadığımızda, ilişkinin doğası fedakarlık ve uzlaşmayı gerektirir, ancak ruhumuzdan ödün vermek istemeyiz. Bir dengeye ulaşmalıyız.

2. Sosyalleşmeye ne kadar zaman harcamak istediğinizi tartışın

Empatların, özellikle de içe dönük olanların sosyalleşme kapasitesi, empati olmayan insanlara göre daha sınırlıdır. Başkalarının sosyal olmayı tercih ettiği durumlarda yalnız kalmaktan gerçekten keyif alırız. Bir empati bana şunu söyledi: "Bir partiye gitmektense Netflix izlemeyi ve paket servis sipariş etmeyi tercih ederim." Başka bir empati şunları paylaştı: "İnsanları seviyorum ama yalnız geçirilecek zamanın kaybı korkutucu. Nefes alamamak gibi bir şey bu. Ancak çok fazla boş zaman, kendimi kopuk hissetmeme neden oluyor." Bunu göz önünde bulundurarak, eşiniz empati kuramıyorsa ne kadar sosyalleşeceğiniz konusunda rahat bir uzlaşmaya varmaya çalışın.

Partnerimle Bahamalar'da tatildeyken yaptığım şey şuydu. Herkesin her gece birlikte akşam yemeği yediği bir oda ve kahvaltı tesisinde kaldık. Bu hoşuna gitti ve bunun ilginç insanları tanımanın iyi bir yolu olduğunu hissetti. Ama bazen antisosyal olma eğilimindeyim ve havadan sudan konuşmaktan hoşlanmıyorum. Bir sürü yabancıyla tanışmak beni deli ederdi. Bu yüzden ne yapacağımızı tartıştık. Benim için seçeneklerden biri odamda tek başıma yemek yemekti; normalde bunu yapardım, çünkü bu benim için rahattı, ama partnerimle birlikte olmayı da kaçırmak istemedim. Bu yüzden uzlaştık.

İlk önce sadece ikimiz iskelede akşam yemeği yedik. Daha sonra ben biraz yalnız vakit geçirirken o da diğer misafirleri tanımak için zaman harcadı. Bu uzlaşma işe yaradı çünkü her birimiz ihtiyacımız olanı aldık.

Benzer durumda olan tanıdığım bir empati, nişanlısının gemideyken büyük sosyal masalarda oturmayı sevdiğini söyledi. Kalabalık yolculuklar empatiler için zor olabilir ve bu aktivitenin onu tükettiğini fark etti. Nişanlısı hastalanıp odasında kaldığı birkaç gün boyunca tek başına yemek yedi ve bundan keyif aldı. Birçok kişi ondan kendilerine katılmasını istedi. "Sanırım benim için üzüldüler" dedi, "ama ben kibarca reddederdim. Kendi şirketimi seviyorum. Bunu çok az insan anlayabilir ama artık nişanlım anlıyor."

3. Fiziksel alanda pazarlık yapın ve ayarlamalar yapın

Nefes alma odası çok önemlidir. Ne tür bir alana ihtiyacınız olduğuna karar verin ve partnerinizle birlikte bazı temel kurallar belirleyin. Kendinize hangi düzenlemenin en iyi sonucu verdiğini sorun. Ayrı banyolar (benim için olmazsa olmaz!), ayrı kanatlar, apartman daireleri veya evler gibi sığınacak özel bir alanı var mı? Birbirinize kalabalık oluşturmamayı ve yakınlarda dolaşmaktan kaçınmayı kabul ettiğiniz sürece, kararınız ne olursa olsun sorun değil. Birlikte seyahat ederken, kendi banyosu olan bitişik odaları tercih edebilirsiniz (ben tercih ediyorum). Tek seçenek bir odayı paylaşmaksa, bölücü olarak bir çarşaf asmak yardımcı olabilir. Eski bir erkek arkadaşım bana Uzak Dur işareti hediye etti ki bu benim için mükemmeldi.

Ayrıca empatların keskin bir koku alma duyusu olduğundan ortamınızdaki kokuları ve kimyasal hassasiyetleri de göz önünde bulundurun. Tercihlerinizi ifade edin. Örneğin, tıraş losyonu, parfüm veya sentetik vücut yağları kullanmama konusunda ısrar etmeniz gerekebilir. Esansiyel yağlar iyi olabilir ancak sentetik olanlar empatlar için toksik olabilir.

4. Ayrı yatakları veya yatak odalarını düşünün

Başka biriyle yatmak abartılabilir. Çoğumuz çocukluğumuzu yalnız uyuyarak geçiririz ve yetişkinler olarak bizden yataklarımızı paylaşmamız beklenir. Bu birçok empati için zor bir geçiş. Bu stereotipe uymayanlarımıza zarar veren, toplumun yarattığı bir beklentidir. Eşlerin her zaman aynı yatakta yatması gerektiği varsayımı bana mantıklı gelmiyor. Aslında geleneksel ilişkilerde birçok partner

birlikte uyumaktan hoşlanırlar ama bazı empatiler buna asla alışmazlar. Partnerimiz ne kadar şefkatli olursa olsun, kendi alanımızı ya da kral boy bir yatağı ya da birleştirilmiş iki tek kişilik yatağı tercih ederiz. Bu şekilde her iki partner de diğerine dokunmadan kendi tarafında uzanabilir. Kendinize ayrı yataklarda uyuma, ayrı yatakları bir araya getirme veya ihtiyacınız varsa ayrı odalarda uyuma izni verin.

Empat olmayanlar yalnız uyurken kendilerini yalnız hissedebilirler, bu nedenle mümkün olduğunda uzlaşmaya varın. Örneğin, haftada dört gece birlikte ve üç gece yalnız uyumaya karar verebilirsiniz. Tanıdığım bir empati, partneriyle uyku sırasında "sarılma tutuşunu" gevşetme konusunda konuştu. Bütün gece bu kadar yakın tutulmaması gerekiyordu. Empatlar her zaman sürekli sarılmayı sevmezler. Tanıdığım başka bir kadının bu soruna farklı bir çözümü vardı. Kocasıyla sevişirken "dışarıda" uyuyor. Enerji alışverişini harika buluyor. Ancak yeteri kadar dolduğunda, geceyi kendi başına bitirmek için yatağın kendi tarafına dönüyor. Bu yaklaşım, fazla yer kalmadan yatağın kenarında sıkışıp kalmamasını sağlar.

Empatlar hafif uyuyan kişiler olma eğilimindedir. Partnerimizin horlaması ya da ortalıkta dolaşması bizi kolaylıkla rahatsız edebilir. Arkadaşlarımızdan daha fazla uykuya ihtiyaç duyabiliriz ve rüya döngümüz de kesintiye uğradığında kendimizi kaybederiz. Bütün bu sebeplerden dolayı yıllarca yalnız uyudum. Ancak şu anki partnerim bana duyarsızlaştırma yoluyla onunla yatmaya alışmamda yardımcı olup olamayacağını sordu. Bunu denemeye karar verdim. Bu yüzden ilk başta büyük yatağın diğer tarafında uyudu ve eğer bu benim için işe yaramazsa başka bir odaya taşınmayı kabul etti. Şöyle dedi: “Eğer rahatsız oluyorsan, bana dokun, ben de giderim. Daha fazla temas kurmaya karar verirsen bana söyle, ben de yaklaşayım.” Zamanla bu, birlikte uyurken kendimi daha rahat hissetmeme yardımcı oldu; gerçi kendisi çoğunlukla sessiz bir uykucu ve yatağın kendi tarafında kalıyor. Yine de çok yaklaşırsa ve daha fazla alan istersem, kenara çekilmesini isterim ve o da kenara çekilir.

Bazı empatiler geç saatlere kadar ayakta kalmayı sever çünkü yalnız kalabilecekleri tek zaman eşleri ve çocukları uyurken olur. İlişki kurabiliyorsanız, bu düzenlemeye olan ihtiyacınızı partnerinizle paylaşın ki onlar da anlasın.

5. Tek bir duygusal konuya odaklanın ve kendinizi tekrarlamayın

Empatların aynı anda birçok duygusal sorunu olabilir ve bu durum hem kendileri hem de partnerleri için bunaltıcı olabilir. En iyi yol

Eşinizle iletişim kurmanın yolu, sizden açıklama istenmediği sürece, her seferinde bir konuyu tekrarlamadan paylaşmaktır. Partnerim aynı anda çok fazla ikilemi gündeme getirdiğimde veya bir noktaya değinmek için kendimi tekrarladığımda beyninin sıkıştığını hissettiğini söylüyor. Erkekler özellikle görev odaklı olma eğilimindedirler ve yardımcı olmayı severler. Aynı tartışmada birden fazla değişiklik talebi, bunların hepsinin imkansız görünmesine neden oluyor. Örneğin, arkadaşınızı "Patronumun bana davranışına çok kızıyorum", ardından "Sinirlerim bozuldu, lütfen televizyonu kapatın" ve ardından "Alışveriş malzemelerini getirmeme yardım eder misiniz?" şeklinde bombardımana tutarsanız. ve son olarak "Sinirli olduğumda beni dinlemene ihtiyacım var!" bu partnerinizin özümseyemeyeceği kadar fazla. Ayrıca empatilerin bir çatışma sonrasında stresi azaltmak için alana ihtiyaç duyduklarını da unutmayın. Bu yüzden ritimlerinizi sıfırlamak, sorunlarınızı çözmek ve kendinizi merkeze almak için yalnız zaman planlayın.

6. Kişisel olsa bile olayları kişisel algılamayın

Bu, manevi yolda önemli ama zorlu bir prensiptir, ancak iyi iletişim ve ilişki uyumu için de temeldir. Yorumlara karşı daha az tepkisel olmaya ve daha odaklı olmaya çalışın, böylece eskisi kadar sık ya da yoğun bir şekilde tetiklenmezsiniz.

7. Sandviç Tekniğini Kullanın: Talepte bulunun, talepte bulunun

Partnerinizin değiştirmesini istediğiniz her şeyi veya iki olumlu ifadenin arasında çatışan bir konuyu sandviçleyin. İşte bu nasıl çalışıyor? Örneğin, önce şunu söyleyin: "Seni çok seviyorum ve desteğin için minnettarım!" Daha sonra isteğinizi belirtin: “Bir konuda yardımına ihtiyacım var. Her gece yarım saat meditasyon yapmak istiyorum. Bana özel zamanını ayırabilirsen harika olur. Bu, daha sonra yanınızda daha da fazla bulunmama yardımcı olacak." Daha sonra partnerinize sarılın ve sizinle bu şekilde ilgilendikleri için ona teşekkür edin. Zor konuları gündeme getirirken bu yararlı tekniği kullanmayı unutmayın.

8. Bağırmama kuralına uyun

Empatlar bağırışlardan ve yüksek seslerden bunalırlar. Partnerlerimizin bizimle ilgili bunu kabul etmesi gerekiyor. Kendimi korumak adına evimde bu kural konusunda katıyım. Bir empati bana şöyle dedi: “Etrafımda tartışmaya dayanamıyorum.

Vücudumdaki öfke titreşimi sanki vuruluyormuşum gibi hissettiriyor. Eğer bağırarak bir maçta olsam günlerce bitkin kalırım."

9. İnsanları memnun etmeyin veya partnerinizi düzeltmeye çalışmayın

Başkalarının sorunlarını çözmeye çalıştığımızda ya da kendi ihtiyaçlarımız pahasına başkalarını memnun etmeye çalıştığımızda empatiler yorulur. Bu yüzden sevgi dolu tarafsızlık pratiği yapın ve sınırlar koyun. Partnerim başından beri bana kendini geliştirme konusunda talimat almaktan hoşlanmadığını söyledi. Zor bir dönemden geçtiğinde, kendisinin istemediği önerilerde bulunmak yerine beni, "Bunun üstesinden gelebileceğine inanıyorum" demem konusunda eğitti. Bu teknik onun stresini özümsememi engelliyor; ilişkilerdeki empatiler için temel bir hayatta kalma becerisi - aynı zamanda kendi sorunlarıyla başa çıkma becerisine de saygı duyulduğunu gösterir. Partnerinizin hayatına karışmamaya çalışın. Başkalarının kendileri olmalarına ve kendi zorluklarıyla yüzleşmelerine izin vermek bir hediyedir.

10. Etrafınızdaki sesleri modüle edin

Empatlar genellikle sessiz insanlardır. Sevdiklerimizin de bizimle ilgili bunu kabul etmesi ve eve getirdikleri ses türleri konusunda duyarlı olmaları gerekir. Eşinizden huzur ve sükunete olan ihtiyacınızı anlamasını isteyin. Sürekli olarak TV veya radyonun açık olmasına tahammül edemiyorsanız, kulaklık veya kulak tıkacı iyi çözümlerdir. Bilgisayarları da yataktan uzak tutmak isteyebilirsiniz çünkü bunlar göz kamaştırıcı ışık, ses girişi ve zararlı elektromanyetik radyasyon üretirler.

11. Banyo zamanınızı kararlaştırın

Empatlar suda olmayı severler. Uzun banyo ve duş alma eğilimindeyiz. Aslında her gece bir saat veya daha fazla ıslanabilirim. Banyomda ay ışığının suya yansıdığını görebilmem için bir pencere olduğu için şanslıyım. Bu beni çok canlandırıcı hissettiren transa sokuyor. Ancak partnerim biz uyumaya gittiğimizde onunla yatakta olmamdan hoşlanıyor. Yani uzlaşıyoruz. Bazı geceler daha uzun banyo yapıyorum, bazı geceler ise daha kısa banyo yapıyorum.

12. Oyna

Empatlar genellikle ciddidir ama aynı zamanda oynamayı da severiz. Partnerinizle şakacı olun ve sevdiğiniz kişinin içinizdeki çocuğu görmesine izin verin.

CİNSELLİK VE EMPATİ

Cinsellik, bekar mıyız, flört ediyor muyuz, yoksa uzun süreli bir ilişkimiz mi var, empatilerin netleşmesi gereken önemli bir konudur. Enerjiye karşı çok duyarlı olduğumuz için "gündelik seks" diye bir şey yoktur. Sevişme sırasında enerjiler birleşir. Cinsel partnerimizden hem kaygıyı hem de neşeyi alabiliriz ve sıklıkla onun düşünceleri ve duyguları hakkında sezgiler ediniriz. Bu nedenle cinsel partnerlerinizi dikkatli seçin. Aksi takdirde, sevişme sırasında stresi, korkuyu veya diğer zehirli enerjiyi emebilirsiniz. Bu özellikle cinsel empatiniz varsa geçerlidir.

Cinsel empati nedir? Erotik bir karşılaşma sırasında empatik yetenekleri yoğunlaşan ve böylece artan mutluluk veya stresi hisseden biri. Cinsel empatiler flört sırasında da oldukça hassastır. Bir partnerin enerjisini diğer empatilerden daha fazla alırlar. Tüm empatilerin, özellikle de cinsel empatilerin kendilerini en iyi şekilde hissetmeleri için, fiziksel yakınlığı doğru kişiyle, sevgi ve saygıya karşılık verebilecek biriyle paylaşmaları gerekir.

Ne yazık ki empati hastalarımdan bazıları uzun süre partnersiz kaldıklarında hatalar yaptılar. Karşılarına cinselliklerini ateşleyen biri çıkarsa, bir ilişkiye girmek için o kadar hevesliler ki, sezgisel uyarı işaretlerini görmezden geliyorlar. Bu yüzden kendileri için kötü bir seçim olan biriyle erken yaşta cinsel ilişkiye giriyorlar. Birini bulmanın çok uzun sürmesi nedeniyle, sezgisel tehlike işaretlerine rağmen dahil olmalarının daha iyi olacağından sıklıkla korkarlar. Ancak elbette bizi sevemeyen insanlara aşırı derecede bağlandığımızda kendimizi incinmeye açıyoruz. Bir empati bana şöyle dedi: “Beş yıldır ciddi bir ilişkim olmadı ama hızlı ve öfkeli aşık olduğum erkeklerle çıktığımda, bu aşk delisi insana dönüştüm. Uyarı işaretlerini dinlemedim ve hayal kırıklığına uğradım. Ama şimdi kişinin müsait olduğundan emin olmak için daha yavaş gidiyorum.

Bir partnerin gelmesini beklemenin bir çözümü, bir Tantra atölyesine katılmak veya bir Tantrik öğretmeniyle özel bir seansa katılmaktır. Tantra, beden merkezli egzersizler yoluyla cinselliği ve maneviyatı birleştiren eski bir Hint uygulamasıdır. İster özel ister grup ortamında,

bedeninize uyum sağlamanız, cinsel ve ruhsal enerjilerinizden yararlanmanız ve eski travmalar, yıkıcı ilişki kalıpları veya sizi hissetmekten alıkoyan uyuşuklukların üstesinden gelmeniz öğretilir. Bu seanslar cinsel enerjiyi artırır ve bu enerjinin hareketsiz kalmasına izin vermek yerine, çekim gücümüzü en üst düzeye çıkarmak için akmasını sağlar. Böyle bir durumda başkaları sizin ne kadar seksi olduğunuzu hissetmeyebilir.

Birkaç yıl önce, yanlış kişiyle çok hızlı bir şekilde ilişkiye girdikten sonra bazı değerli Tantrik seanslar yaşadım. Uygun olmayan erkekleri seçme veya uzun süre yalnız kalma alışkanlığıma katkıda bulunan engelleri ele almak istedim. Psikoterapistimle bu konular hakkında konuşmaktan yorulmuştum, bu yüzden bunun yerine engellenen enerjiyi açmama ve uyumlu bir partneri çekmeme yardımcı olan bu Tantrik seansları seçtim.

Sizin için iyi bir eş bulduğunuzda, yakınlığın temeli kalp enerjilerinizi cinsel enerjilerinizle birleştirmektir. Empatlar kalp enerjisiyle gelişir. Sevişmede cinsellik, ruh ve kalp bir araya geldiğinde sisteminiz muhteşem bir şekilde beslenir.

Kalp merkezli bir cinselliği sürdürmenin bir parçası da, eğer etkileşimde bir şeyler ters gidiyorsa partnerinize sınırlar koymayı öğrenmektir. Örneğin, partneriniz sinir bozucu bir gün geçirdiyse ve öfkeliyse, bu cinsel ilişki için en iyi zaman olmayabilir çünkü bir empati bu öfkeyi emebilir. Bütün bunlar hakkında samimi bir konuşma yapın. Sevdiğiniz kişinin, öfkelendiğinde veya özellikle stresli olduğunda neden yakınlaşmamayı tercih ettiğinizi anlaması gerekiyor.

Eşinizi hassasiyetleriniz konusunda eğitin. Bir empatiyle ilişkiniz olmadığı sürece, partnerinizin ihtiyaçlarınızı karşılayabilmesi için tepkilerinizi sevgiyle açıklamanız gerekecektir. Empatın evreni, empati olmayan birinin evreninden farklıdır. Şefkatiniz ve sabrınız yakınlığınızda büyük fark yaratacaktır.

İLİŞKİNİZİN İHTİYAÇLARINI DEĞERLENDİRİN

Empatlar giden enerji ile gelen enerji arasında bir denge kurmalıdır. O kadar büyük kalplerimiz var ki çoğu zaman ailemize, arkadaşlarımıza, eşlerimize ve çocuklarımıza çok fazla şey verme hatasına düşeriz. Bu bizi yıpratıyor. Çok yardım ediyoruz, çok veriyoruz ama yeterince alamıyoruz. Dengeyi bulmak kendi enerjimizi korumak için büyük önem taşıyor. Hem sevgi vermek hem de sevgi almak, tatmin edici bir ilişkinin tarifidir.

İhtiyaçlarınızı bilmek ve bunları iddia edebilmek, empatiler için güçlü bir kendini koruma biçimidir. O zaman bir ilişkide tüm gücünüzü kullanabilirsiniz. Bekarsanız, birisiyle çıktığınızda veya bir partneriniz olduğunda vizyonunuzun net olması için ihtiyaçlarınızı şimdi tanımlayabilirsiniz. Bir ilişkide bir şeyler yolunda gitmiyorsa, sessizce acı çekmek yerine konuyu eşinizle konuşabilirsiniz. Sesini bulmak, gücünüzü bulmakla eşdeğerdir. Aksi halde temel ihtiyaçlarınız karşılanmadığı için yorgun, kaygılı olabilir veya ilişkilerde kendinizi paspas gibi hissedebilirsiniz. Partneriniz akıl okuyucu değil. Sağlığınızı korumak için açıkça konuşun. Aşağıdaki alıştırma bu konuda size destek olacaktır.

KORUMA STRATEJİSİ

İlişki İhtiyaçlarınızı Tanımlayın ve İfade Edin

Yavaş ve düzenli nefeslerle zihninizi susturun. Bir empati olarak en derin benliğinizi dinlemek için bu zamanı ayırmanın mutluluğunu hissedin.

Şimdi kendinize şunu sorun:*İstemekten korktuğum bir ilişkide neye ihtiyacım var? Bir partnerin en çok hangi hassasiyetlerimi desteklemesini isterim? Birinin yanında beni en rahat hissettiren şey ne olurdu?*Bu soruları veya sizin için yüzeye çıkan diğer soruları içsel olarak sorun. Daha sonra cevapları bulmaya çalışmak yerine sezgisel olarak onlara uyum sağlayın. Vücudunuzu ve onun sinyallerini dinleyin. Herhangi bir aha olsun! duygular ve sezgisel içgörüler akar. Kendinizi daha güçlü ve korumalı hissetmenizi sağlayan sezgilere özellikle dikkat edin.

Açık kal. Hiçbir şeyi sansürlemeyin. Daha yalnız mı yoksa sessiz zamanı mı tercih edersiniz? Bazen kendi başına uyumak ister misin? Daha fazla oynamak mı, daha fazla konuşmak mı, yoksa daha fazla seks yapmak mı istiyorsunuz? Sezginizin yargılamadan akmasına izin verin. Gerçek duygularınızı ortaya çıkarın. Utanmana ya da geri durmana gerek yok. Bir empati olarak ihtiyaçlarınıza değer vermeye odaklanın. Tüm tuhaflıklarınızı ve hassasiyetlerinizi şefkatle kabul edin. Bu sevgi dolu duygunun size özgün olmanız için ilham vermesine izin verin.

Sizin için neyin iyi hissettirdiğini (ve neyin kötü olduğunu) tanımlayarak, negatif enerjiyi dışarıda tutuyor ve kendinizi koruyorsunuz. Bu sorgulamanın tamamlandığını hissettiğinizde birkaç dakika sessizce oturun ve güzel duygulara dalmanın tadını çıkarın. ■

Bu meditasyonu bitirdikten sonra ilişkinizin ihtiyaçları hakkında keşfettiklerinizi bir günlüğe kaydedin. Bekarsanız bunların farkında olmanız yararlı olacaktır ve eğer bir çiftseniz yavaş yavaş bunları ifade etmeye başlayın ki sevgiliniz sizi nasıl destekleyeceğini daha iyi bilsin.

Empatlar için iyi ilişkiler mümkündür ve güvenlik, sevgi ve temellenme duygumuzu geliştirebilir. Evlilik ya da herhangi bir tür kutsal birlikteliğin bir cömertlik rekabeti olması gerekir. Bu, her bir ortağın diğerine hizmet ettiği ve bağlılıklarını, nezaketlerini, tutkularını ve sevgilerini her gün derinleştirmeyi amaçladıkları anlamına gelir. İlişki, birbirimizden öğrenebileceğimiz, kalplerimizi paylaşabileceğimiz ve birbirimize iyi bakabileceğimiz manevi bir deneyimdir. Dikkat ve hoşgörü esastır. Empatlar, bu niteliklerin öncelikli olduğu ve özgün iletişimin amaç olduğu ortaklıklarda başarılı olacaktır.

EMPATH ONAYI

Sessiz bir kendini kabullenme durumunda kendinize şunu söyleyin: Kendimi rahat hissettiğim sevgi dolu bir ilişki içinde olmayı hak ediyorum. Gerçek ihtiyaçlarımı ifade etmeyi hak ediyorum. Hassasiyetlerime saygı gösterilmesini hak ediyorum. hak ediyorum duyulmak.

Bölüm 5

KENDİNİZİ NARSİSTLERDEN VE DİĞER ENERJİLERDEN KORUMAK

VAMPİRLER

enerjik vampirler açıklıktan ve sevgi dolu kalplerden etkilenirler. empatiler. Hassas insanların bunlara hazırlıklı olması gerekir. Bazı ilişkilerin empati hastalarım için olumlu ve enerji verici olduğunu, ancak diğerlerinin yorucu olduğunu buldum. Aslında bazı insanlar içinizdeki pozitifliği ve huzuru emebilir. Ben bu tüketenlere "enerji vampirleri" diyorum. İşyerinde, evde veya hayatınızın herhangi bir yerinde, enerji vampirleri fiziksel ve duygusal enerjinizi tüketir. Süper zehirli olanlar sizi kusurlu ve sevilmez olduğunuza inandırabilir. Patlama korkusuyla etraflarında parmak ucunda dolaşabilirsiniz. Bazıları küçümseme, suçlama veya utançla saldırır. "Canım, bugün gerçekten yorgun ve yaşlı görünüyorsun" veya "Çok hassassın" diyebilirler. Aniden sanki sende bir sorun varmış gibi hissedersin.

Önemli bir eylem adımı*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*Hayatınızdaki enerji vampirlerini tanımlamak ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için stratejiler geliştirmektir. Bunu yapmak, ilişkilerinizin kalitesinde muazzam bir fark yaratacak ve sizi bu ilişkilerden mahrum bırakmaktan alıkoyacaktır. Enerji vampirlerinin sizi şaşırtmasına izin vermeyin. Bir plan oluşturun. Kasıtlı olsa bile dikenlerini kişisel algılamamaya çalışın. Bunu yapma çabası, çoğu zaman yorucu olsa da, gücünüzü geri almak ve hassasiyetlerinizi korumak için gereklidir. Unutmayın: Bu sömürenlerin motivasyonu korku ve güvensizliktir. Sadece sizi değil, birçok insanı rahatsız ediyor ve tüketiyorlar.

ÖZ DEĞERLENDİRME **Bir enerji vampiriyle tanışıp tanışmadığınızı nasıl anlarsınız?**

İşte dikkat etmeniz gereken bazı işaretler:

- Kendinizi yorgun hissediyorsunuz ve uyumak istiyorsunuz.
- Aniden berbat bir ruh hali içindesin.
- Kendini hasta hissediyorsun.
- Görüldüğünü veya duyulduğunu hissetmiyorsun.
- Güçlendirmek için şekere veya karbonhidratlara ulaşırsınız.
- Kendinden şüphe etmeye başlarsın ve özeleştiri yaparsın.
- Daha önce böyle hissetmediğinizde endişeli, öfkeli veya olumsuz olursunuz.
- Utandığınızı, kontrol edildiğinizi veya yargılandığınızı hissedersiniz.

Bazen ikinizin de iyileştirmesi gereken karşılıklı duygusal sorunlar nedeniyle belirli bir tür enerji vampirini kendinize çekebilirsiniz. Böylece birbirinizle yaralanma sürecini tekrarladığınız sağlıksız bir "yara-eş ilişkisi"ne girersiniz. Bunda tuhaf bir psikolojik rahatlık var çünkü bu ikinizin de bildiği, alıştığınız bir şey. Zehirli bir kişiye bağlanırsınız ve bırakamazsınız. Bu sizi acı verici bir döngünün içinde sıkışıp kalmanıza neden olur. Örneğin, düşük özgüveniniz sizi eleştiren insanları çeker, eleştiren de onların küçümseyebileceği insanları çeker. Yara-eş ilişkilerini sürdürmemeye dikkat edin. Bunun yerine, bu insanların (arkadaşınız, iş arkadaşınız, eşiniz ya da başkası olsun) sizi kişisel farkındalığınızı geliştirmeye ve ilk yarayı iyileştirmeye teşvik etmesine izin verin. O zaman bu ilişkilerden büyüyebilir ve daha tatmin edici ilişkiler bulabilirsiniz.

ENERJİ VAMPİRLERİNİN YEDİ TÜRÜ

Yirmi yılı aşkın tıp pratiğim boyunca, empatiler için özellikle tehlikeli olanlara dikkat edilmesi gereken yedi ana enerji vampiri türünü belirledim.

1. Narsist

Tüm vampirler arasında narsistler empatilere en çok zarar verenler olabilir. Sadece birkaç narsisistik özelliği olan (daha fazla empatiye sahip olabilecek) insanlardan değil, tam anlamıyla narsistlerden bahsediyorum. Açıklamama izin ver. Narsistler sanki dünya onların etrafında dönüyormuş gibi davranırlar. Şişirilmiş bir önem ve yetki duygusuna sahiptirler. İlgi odağı olmaları ve sonsuz övgüye ihtiyaç duymaları gerekiyor. Onaylarını almak için onlara iltifat etmelisiniz. Ayrıca son derece sezgisel olabilirler, ancak sezgilerini manipüle etmek ve hedeflerine ulaşmak için kullanırlar. Koşulsuz sevgi kapasiteleri çok az olduğundan veya hiç olmadığından empatilere çok fazla zarar verebilirler. Eğer işleri onların istediği gibi yapmazsanız ya da onlarla aynı fikirde olmazsanız, buz gibi olurlar ve cezalandırıcı olurlar, sevgiyi esirgerler ya da size günlerce ya da haftalarca sürebilen sessiz muameleyi uygularlar.

Narsistler (ayrıca sosyopatlar ve psikopatlar) üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar, onların "empati eksikliği bozukluğuna" sahip olduklarını göstermiştir. Tam gelişmiş narsistler, kendinizden uzaklaşmaya başladığınızda istediklerini elde etmek için empati gibi görünen şeyleri kullanırlar. Ancak empatileri güvenilir ya da gerçek değil. Narsistler, sizi duygusal olarak baştan çıkarmak için ne söylemeleri gerektiğini tam olarak bilen, ikna edici büyücülerdir. Eğer ayrılmaya çalışırsan, seni geri almak için tatlı dille konuşurlar. Ancak onların “empatisi” ancak ihtiyaç duydukları sürece devam edecektir. Verdikleri iyiliklerin her zaman bazı şartları vardır. Geri döndüğünüzde, tekrar kendi kendilerine dalmaya başlayacaklar.

Empatlar ve narsistler arasında neden bu kadar ölümcül bir çekim var? Bu yıkıcı dinamiği çok sayıda hastada gördüm. Empatlar, bir narsistle ilişki kurmanın ciddiyetini anlamalı ve onların hangi özelliklere ilgi duymaya devam ettiğini anlamalıdır. Empatlar narsisistin karizmasına, sevgi ve bağlantı vaadine kapılırlar. Narsistlerin verecek çok şeyi varmış gibi görünebilir ama aslında öyle değil. Kafa karıştırıcı olan kısım, görünüşte akıllı, eğlenceli, düşünceli ve cömert olabilmeleri, ancak yakın ilişkilerde bu cepheyi koruyamamaları.

ARAŞTIRMALAR NARSİSTLERİN EMPATİ EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU OLDUĞUNU GÖSTERİYOR. ONLARA KALBİNİZLE GÜVENMEYİN.

Judith Orloff, MD

Empatlar narsistlerin hedefidir. Neden? Çünkü empatiler hassastır, dikkatlidir, masumdur, hatta saftır ve çoğu insanın sahip olduğu olağan savunmalardan yoksun oldukları için kolayca tüketilebilirler. Empatlar için narsistlerin empati kapasitesine sahip olmadıklarına inanmak zordur çünkü biz bu şekilde bağlıyız, dünyayı bu şekilde algılıyoruz. Empatlar şefkatlidir ve başkalarının da aynı olmasını beklerler, bu yüzden bir narsisti sevgiyle kazanmaya çalışma hatasına düşerler. Bunu söylediğim için üzgünüm: bu işe yaramayacak. Bu, kalbi olmayan birinin nasıl sevileceğini bilmesini beklemek gibidir.

Bir narsistle birlikte olmanın en büyük sorunu, ilişkiyi bırakmanın zor olmasıdır. Bazı insanlar için bunun onlarca yıl sürdüğünü gördüm. Bir empati atölyesi katılımcısı bana şunları söyledi: "On yıl boyunca bir narsistle evliydim. Sanki ilişkide bir anda ruhumun parçaları öldürülmüş gibi hissettim. Sonunda ayrıldığımda bu beni neredeyse mahvetti. O *Olumsuz* bunu abartmak. Narsistler empatilerin fiziksel olarak hasta ve depresif hissetmesine neden olabilir. Empatlar artık kendilerine inanmayana kadar özsaygıyı yenebilirler. Narsistler psikoterapide pek ilerleme kaydedemezler çünkü her zaman diğer kişiyi suçlarlar ve bir çatışmada kendi rollerine ilişkin sorumlulukları yoktur.

Narsistler bazen gaz aydınlatma adı verilen zararlı bir teknik kullanırlar; bu teknik kasıtlı olarak çılgınca durumlar yaratarak ve ardından çılgınlığa tepki vermek için kişinin akıl sağlığını sorgulayarak bir başkasının gerçeklik algısını bozar. Ayrıca geçmişi yeniden yazarlar ya da bir olayın gerçekleştiğini inkar ederler, diğer kişinin endişelerini temelsiz bularak göz ardı ederler. İşin üzücü tarafı, kurbanlarının çoğunun onlara inanması.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Narsistlerden Koruyun

- **Narsistin duygusal yeteneklerine ilişkin beklentilerinizi azaltın.**

- **Kendinizin manipüle edilmesine izin vermeyin.**

- **Bir narsistin hassasiyetlerinize saygı duymasını beklemeyin; onlar son derece soğuk insanlardır.**

- **Bir narsiste aşık olmayın.**Ne kadar çekici hissederseniz hissedin, ters yönde koşun.

- **Narsist bir patronla çalışmaktan kaçının**— ama ayrılamıyorsanız, kendinize olan saygınızın patronunuzun tepkilerine bağlı olmasına izin vermeyin.

- **Narsistin egosunu okşayın.**Talebinizi onlara nasıl fayda sağlayacağı açısından çerçeveleyin. Bir narsiste ulaşmanın tek yolu budur. Örneğin, işle ilgili bir konferansa katılmak için birkaç gün izin almak istiyorsanız, patronunuza "Ofisten biraz ara vermeye ihtiyacım var" yerine "Bu, işinizi daha başarılı hale getirmeme yardımcı olacak" gibi bir şey söyleyin. ” Başarılı bir şekilde iletişim kurmak ve istediğiniz sonuçları elde etmek için isteğinizin narsistin yararına olacağını gösterin.

- **Yapabildiğiniz zaman tüm iletişimi durdurun.**Bir narsistle (ya da tamamen ara vermek istediğiniz herhangi biriyle) ilişkinizi bitirmek için soğuk hindiye gidin. Hareket etmeye devam edin ve asla arkanıza bakmayın. Ayrıca şu stratejileri kullanın:

    - **Kordonu kesen bir görselleştirme alıştırması yapın.**Sakin bir durumda, ikinizi birbirine bağlayan ışık kablolarını hayal edin. Dersler zor olsa bile, ilişkiden öğrendikleriniz için içten içe “teşekkür ederim” deyin. Daha sonra kararlı bir şekilde şunu iddia edin: "Bağlarımızı tamamen koparmanın zamanı geldi." Daha sonra, bir makas aldığınızı ve her bir bağı tamamen kestiğinizi hayal edin, böylece enerjisel bağlardan kurtulursunuz. Bu görselleştirme, ilişkiyi serbest bırakmanıza ve aynı zamanda o kişiden hissettiğiniz kalıcı enerjiyi ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır.

- **Onurlu bir kapanış yapın.**Bu şamanik teknik, özellikle o kişiyi düşünmeye devam ederseniz veya onun sizi düşündüğünü hissederseniz, bir ilişkiyi serbest bırakmanıza olanak tanır. Doğaya çıkın ve büyük bir sopa bulun. Çubuğa bakın ve "Bu ilişki bitti" deyin. Daha sonra çubuğu ikiye bölün, parçaları yerde bırakın, uzaklaşın ve bir daha arkanıza bakmayın. Böylece kapanış töreni tamamlanmış oldu. ■

2. Öfkekoliğin

Bu enerji vampiri çatışmayı suçlayarak, saldırarak ve kontrol ederek çözer. Öfkekolikler sıklıkla bir noktaya değinmek için bağırırlar ve daha önce de belirttiğim gibi 4. BölümEmpatlar bağırmaya tahammül edemezler. Bağırdığımızda aslında fiziksel acı hissederiz. Öfkekolikler genellikle sevdiklerinin yanında çok kötü davranırlar. Daha sonra pişman olabilecekleri korkunç şeyler söylerler; "Sen kötü bir eşsin" veya "Artık senden etkilenmiyorum." Bu tür yorumlar bir empatinin savunmasız kalbini parçalayabilir. Öfkekolikler, empatilerini, pozitifliklerini ve öz değerlerini yerle bir ederek travmatize ederler.

Empatlar genellikle bağırma, tartışmalar, yüksek sesler ve yüksek sesli kişilikler konusunda duyusal aşırı yük yaşarlar. Bu yüzden çevreme herhangi bir öfkenin yayılmasına izin vermiyorum. Bir zamanlar bir arkadaşımın telefon konuşmasını bitirmesini bekliyordum. Sinirlendi ve konuştuğu kişiye bağırmaya başladı. Üzerimde toksik enerji birikiyormuş gibi hissettim ve onun öfkesinin sonuçlarından acı çektim. Daha sonra ona şunu söyledim: “Bak, ben bir empatiyim. Öfken beni etkiliyor ve kendimi tükenmiş hissediyorum. Lütfen bunu bir daha yapma." Neyse ki beni duydu ve bu davranışı bir daha tekrarlamadı.

Aslında orada bir adam eşine sinirlendiğinde arkadaşlarımla öğle yemeğinden çıkmıştım. Onun öfkesi beni yaraladı. Böyle durumlarda enerjimi koruma konusunda çok hassasım ve arkadaşlarıma “Lütfen kusura bakmayın. Kendimi yorgun hissediyorum” dedi ve kibarca oradan ayrıldı. Tuhaf bir durumdu ama ben kendi refahımı "sosyal doğruluk" ve buna bağlı kalmak yerine seçtim.

Empati sahibi bir hasta, tartışmalara verdiği tepkiyi bana şöyle anlattı: “Kız arkadaşımın evinde akşam yemeği yiyordum. Ailesi masada birbirlerine bağırmaya başladı. Dehşete düşmüştüm. 'Ah, biz birbirimizle böyle konuşuyoruz' dedi. Bu normal.' Çok yorulmuştum ama nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum." Elbette birçok empati aynı şekilde hisseder. İyileşmemiz gerekiyor

öfke patlamalarından. Daha sonra, uyarım düzeyini azaltmak için biraz sessiz zaman tanımak ve ardından ihtiyaçlarımızı sevdiklerimize iletmek önemlidir.

Bir öfkekoliğin sınırlarını belirlerken empatiler, boşaltma ve boşaltma arasındaki farkı bilmelidir. Öfkeyi ifade etmenin, örneğin bir empatinin üstesinden gelebileceği sağlıklı yolları vardır. Bunu yapmanın, empatileri travmatize edebilecek çöp atma gibi toksik yolları da vardır. Örneğin eşiniz size öfkesini ifade etmek istiyorsa önce “Bir isteğim var” gibi bir şey söyleyerek bir istekte bulunmasını isteyin. Bir konu hakkında açıklama yapmam gerekiyor. Şimdi bunu yapmak doğru mu?" Bu yaklaşım, kaçırılmamamız için empatiye bazı uyarılar verir. O halde, konuyu hemen ya da daha sonra, odaklanmış ve hazırlıklı hissetmek için yeterli zamanınız olduktan sonra tartışmak sizin seçiminizdir.

İster kendi duygularınızı ifade edin, ister başkalarınınkini dinleyin, öfkeyi iletmek için bazı yönergeleri burada bulabilirsiniz. Bu yönergeleri kullanın ve sevdiklerinizle paylaşın.

HAVALANDIRMA VE HAVALANDIRMA ARASINDAKİ FARKI BİLİN

DAMPİNG

Havalandırmasağlıklı hissediyor ve zamanı sınırlı. Havalandırma yaparken,

- tek bir konuya bağlı kalmak
- aynı noktayı tekrarlamayın
- suçlama
- kurban moduna girmeyin
- kendi payına düşenden sorumlu olmak
- Çözümlere açık olun

Dampingzehirli hissediyor ve devam ediyor. Çöpe atan birisi

- bir başkasını birçok sorunla bunaltıyor
- aynı noktayı tekrarlayıp duruyor
- başkalarını suçluyor
- kurbanı oynuyor
- bir konuda kendi rollerine ilişkin hiçbir sorumluluk göstermez
- Çözümlere açık değil

Ayrıca öfkenizi ifade etmek için aşağıdaki temel temel kuralları kullanarak herkesin kendini daha güvende ve korunmuş hissetmesini sağlayabilirsiniz. Öfkekoliklere karşı etkilidirler.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Öfkekoliklerden Koruyun

- **Öfkekoliğin onları duyduğunuzu bilmesini sağlayın.**Daha sonra sakinleştikten sonra sorunun saygılı bir şekilde çözülmesini önerin. "Sana yardım etmek istiyorum ama sen bu durumdayken seni dinlemek benim için zor" gibi bir şey söyle. Öfkeleriyle meşgul olmayı reddedin.

- **Sevdiklerinize "bağırmama" kuralı koyun.**En azından etrafınızda buna izin verilmiyor. Çatışmaları bağırmadan çözmenin başka yolları da var.

- **Sakin ol.**Tetiklendiğinde bağırmayın. Dürtüsel tepki vermek sizi tüketir ve durumu daha da kötüleştirir.

- **Heyecanlandığında duraklayın.**Ona kadar say. Savaş ya da kaç tepkisini susturmak için bir mola verin. Birinin öfkesine karşılık vermeden önce sakinleşene kadar bekleyin; aksi takdirde öfkeli kişi daha fazlasını üzerinize dökebilir.

- **Mesajlaşma, e-posta ve telefon da dahil olmak üzere her türlü konuşmanızda kısıtlama uygulayın.**O zaman o kişiye hitap etmeyi seçtiğinizde duygularınızdan siz sorumlu olacaksınız.

- **Kendinizi, içinden havanın serbestçe aktığı açık bir pencere olarak hayal edin.**Benzer şekilde, birinin öfkesinin açık pencereden geçmesine izin verin ki, size yapışmasın.

- **Odayı terk edin veya bağırmayı bırakmazsa kişiden ayrılmasını isteyin.**

3. Kurban

Kurban zihniyetine sahip enerji vampirleri “dünya bana karşı” tavırlarıyla empatileri tüketiyor. Yaşamlarında meydana gelen sorunların sorumluluğunu almazlar. Onların sıkıntılarının nedeni her zaman başka insanlardır. Empatlar genellikle "kurbanların" sorun listesini çözmeye çalışırken şefkatli bakıcı rolüne düşerler. Elbette bu empatileri tüketir. Mağdurlar genellikle olası herhangi bir çözüme “Evet ama…” şeklinde yanıt verirler. . . ” Dolayısıyla empati hayal kırıklığına uğrayabilir ve sonunda e-postaları veya çağrıları filtreleyebilir veya bu tüketen kişiden kasıtlı olarak kaçınabilir. Her ne kadar destekleyici olmak istesek de mağdurun şikayet yağmuru duyarlı kişilerin kaldıramayacağı kadar fazla. Empatlar, kurban zihniyetine sahip insanlarla sınır koymayı öğrenmeli ve bir bağımlıya ya da onların "terapistine" dönüşmemeye dikkat etmelidir.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Kurbanlardan Koruyun

- **Şefkatli ve net sınırlar belirleyin.**Sinirli ya da sabırsız olmadığımızda insanlar bizi daha iyi duyabilirler.

- **Üç Dakikalık Telefon Görüşmesini kullanın.**Kısaca dinleyin ve ardından arkadaşınıza veya aile üyenize şunu söyleyin: “Seni destekliyorum ama aynı konuları tekrarlamaya devam edersen yalnızca birkaç dakika dinleyebilirim. Belki sana yardım edecek bir terapist bulmanın faydası olabilir.”

- **Gülümseyerek "hayır" deyin.**Örneğin, bir iş arkadaşınıza gülümseyip şöyle diyebilirsiniz: "Mümkün olan en iyi sonuç için olumlu düşüncelere sahip olacağım. Son teslim tarihinin yaklaştığını ve projeme geri dönmem gerektiğini anladığınız için teşekkür ederim." Arkadaşlarınızla ve ailenizle kısaca onların sorunlarıyla empati kurun, ancak sonra "hayır" deyin

konuyu değiştirerek ve şikayetlerini teşvik etmeden gülümseyerek.

- **Beden diliyle sınırları belirleyin.**Bu, meşgul olduğunuza dair bir mesaj göndermek için kollarınızı kavuşturmak ve göz temasını kesmek için iyi bir zamandır.

4. Drama Kraliçesi veya Kralı

Bu tipler hassas insanları aralıksız dramalarla aşırı yükleyerek tüketirler. Bu dramalar empatilerin işlemesi için çok fazla bilgi ve uyarım yüklüyor. Onların histrioniklikleri bizi tüketiyor. Drama bazı insanların bağımlısı olduğu bir tür uyuşturucudur. Bu bağımlılığı etkinleştirmeyin. Hastam Zoe, bir arkadaşının farklı bahanelerle planlarını son dakikada iptal etmesiyle daha da sinirlendi. Bir keresinde dişi ağrıyordu ve neredeyse bayılacaktı. Başka bir sefer cüzdanı çalındı ve polis karakoluna gitmek zorunda kaldı. Daha sonra yaralanmadan küçük bir araba kazası geçirdi ancak bütün gününü acil serviste geçirdi. Zoe dramatik olaylardan yıpranmıştı ve mahsur kalmaktan yorulmuştu. Drama kraliçeleri ve krallar, onların dramalarına gösterdiğimiz tepkiden enerji alırlar, ancak sakin kaldığımızda ödüllendirilmezler. Bu nedenle sürekli sakin olun. Yakında ilgilerini kaybedecekler ve dramlarını besleyecek başka birini arayacaklar.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Drama Kraliçelerinden veya Krallarından Koruyun

- **Bu insanlara nasıl olduklarını sormayın.**Bilmek istemezsin.

- **Derin nefes al.**Drama kraliçeleri veya kralları harekete geçtiğinde derin nefes alın, sakin olun ve onların hikayesine kapılmayın.

- **Nazik ama kesin sınırlar koyun.**Örneğin, planlarını sürekli iptal eden bir arkadaşınıza şöyle diyebilirsiniz: "Tüm aksilikleriniz için özür dilerim, ancak işler sizin için sakinleşene ve siz de yapabileceğinize kadar yeniden planlama yapmayalım."

ortaya çıkmak." Sınırları belirlemek, net bir şekilde iletişim kurmanıza yardımcı olur ve davranışlarını pekiştirmez.

GÜLÜMSEYİN VE DAHA FAZLA GÜL. ENERJİYİ TUTACAK VAMPİRLER UZAKTA.

Judith Orloff, MD

5. Kontrol Çılgınları ve Eleştirmenler

Bu enerji vampirleri her zaman, "Ne yapman gerektiğini biliyorsun." gibi istenmeyen fikirlerini sunarlar. . . ?" Daha sonra onların tavsiyelerini duymak isteyip istemediğinizi size anlatmaya başlarlar. Veya "Yine bulaşıkları kaldırmayı unuttun" veya "Gerçekten park etmeyi daha iyi öğrenmelisin" gibi "yanlış yaptığınız" şeyler hakkında kusur bulmaya devam ediyorlar. Empatlar, özellikle de kendilerine güvenleri olmadığında, kontrol manyağının onaylamamasını ciddiye alabilirler. Böylece kendilerini saldırıya uğramış, depresif ve yorgun hissederler. Bir görüşün hiçbir sorumluluk gerektirmediğini ve öznel olduğunu unutmayın. Elbette eleştiriyi dinlemek faydalı olabilir ancak yorum yapıcı değilse veya mantıklı değilse faydası yoktur. Genel olarak eleştiri, özellikle de sürekli kusur bulma, empatileri tüketebilir.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Kontrol Çılgınlarından ve Eleştirmenlerden Koruyun

- **İddialı olun, ancak bu türlere ne yapacaklarını söylemeyin çünkü bu onları yalnızca savunmaya yöneltecektir.**Bunun yerine onlara şunu söyleyin: "Tavsiyelerinize değer veriyorum ama bu duruma kendim nasıl yaklaşacağımı düşünmek istiyorum."

- **Kibarca kişiden sizi eleştirmeyi bırakmasını isteyin.**Kararlı ve duygusuz olun. Mağduru oynamayın.

- **Bir denetleyicinin veya eleştirmenin yanında kendinizi yetersiz hissediyorsanız, tetiklenen öz saygı sorununu belirleyin ve ona odaklanın.**

onu iyileştir. Kendinizi ne kadar güvende hissederseniz bu vampirler size o kadar az zarar verebilir. ■

6. Kesintisiz Konuşmacı

Durmaksızın konuşanlar, bitmek bilmeyen sözlü saldırılarla empatilerin yaşam gücünü tüketebilirler. Bu insanlardan uzak durmaya çalışıyorum çünkü sinirlerime ve hassasiyetlerime zarar veriyorlar. Sizi tuzağa düşürüyorlar ve bir nefes bile ara vermeden hayat hikayelerini anlatıyorlar ve size onları kesintiye uğratacak hiçbir açıklık vermiyorlar. Ayrıca fiziksel olarak o kadar yakına hareket edebilirler ki kişisel alanınıza izinsiz girebilirler. Siz birkaç adım geri atıyorsunuz, onlar da birkaç adım ileri gidiyor. Kaçamazsın. Bağımlılık yapan konuşmacılar için "On and On and On Anon" adında bir On İki Adım Programının olması gerektiğine dair bir şaka var.

Empatlar inanılmaz dinleyicilerdir ancak sıklıkla kronik konuşmacılara çok uzun süre tahammül etme hatasını yaparlar. Daha sonra bitkin düşüyoruz. Kendimizi korumak için empatilerin insanlara olan eğilimimizi ele alması gerekir. Herkes empatilere hayat hikayelerini anlatmayı sever çünkü biz çok dikkatliyiz. Ancak kronik konuşmacılar söz konusu olduğunda, kişisel bakımın temel bir biçimi olan sınırları koymayı öğrenmeliyiz.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Durmaksızın Konuşanlardan Koruyun

- **Durmaksızın konuşanlar sözsüz ipuçlarınıza yanıt vermezler.**Sadece sabırsız veya huzursuz görünmek işe yaramaz. Bunu yapmak ne kadar zor olsa da, onların sözünü kesmelisiniz.

- **İncelikli olun.**Gerçi gerçekten şunu söylemek isteyebilirsin: “Sessiz ol. Beni delirtiyorsun” demek kişiyi savunmaya geçirir veya sinirlendirir. Bunun yerine gülümseyin ve kibarca şöyle bir şey söyleyin: "Böldüğüm için kusura bakmayın ama bu partide başka biriyle konuşmam gerekiyor" veya "Uymam gereken bir randevum var." Sosyal olarak kabul edilebilir bir ayrılma nedeni olarak sıklıkla kullandığım, "Tuvalete gitmem gerekiyor."

- **Bir talep belirtin.**Bir aile üyesine veya iş arkadaşınıza tarafsız ve suçlamayan bir ses tonuyla şunu bildirin: “Ben de tartışmaya bir şeyler eklemek istiyorum. Katkıda bulunmama izin verirseniz çok iyi olur.” Bu mesajı rahatsız etmeden iletirseniz daha iyi duyulursunuz.

- **Mizah kullanın.**İyi tanıdığınız ve anlayacak olan insanlarla, iyi bir arkadaşımın uzun soluklu olduğumda benimle yaptığı gibi şaka yollu "Saat işliyor" diyebilirsiniz. ■

7. Pasif-Agresif İnsanlar

Pasif agresif insanlar öfkelerini gülümseyerek ifade ederler. Düşmanlığı şekerle kaplıyorlar ama hoş görünümlerinin altındaki öfkeyi sezgisel olarak hissedebiliyorsunuz. Çoğunlukla ertelerler, rahatlıkla "unuturlar" ve bir taahhüdü neden yerine getiremedikleri konusunda mazeretler uydururlar. Bu insanlar çok samimi görünüyorlar ama güvenilir değiller. Size her şeyi vaat edecekler ama sonra istediklerini yapın. İşleri daha da zorlaştırmak için, narsisizm ve pasif saldırganlık sıklıkla aynı kişide mevcut olabilir ki bu da empatiler için çifte tehlikedir.

İşte pasif agresif davranışların bazı örnekleri. Partneriniz, kutlamanın sizin için ne kadar önemli olduğunu bilmesine rağmen doğum gününüzü unutup duruyor. Bir arkadaşınız diyette olduğunuzu öğrendiğinde evinize kek getiriyor. Gürültülü komşular sessiz olacaklarına söz veriyorlar ama öyle değiller. Bir meslektaşınız, ortak bir iş projesi hakkında sürekli “Ben size geri döneceğim” diyor ama asla yapmıyor ve sizi onun peşinden koşturuyor. Pasif-agresif kişilerin sizin hakkınızda alaycı yorumlar yapması ve ardından "Şakayı kaldıramaz mısın?" demesi bilinir. Ayrıca istediklerini alamadıklarında somurturlar ve "hiçbir sorun olmadığını" iddia ederler. Bunlar çok daha doğrudan olan empatiler için kafa karıştırıcı mesajlardır.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Pasif-Agresif Kişilerden Koruyun

- **Pasif-agresif bir kişiye tepkinizi sorgulamayın.** Öfkelerinin bu kadar gizli olması onun gerçek olmadığı anlamına gelmez. Sezginize güvenin.

- **Modeli tanıyın ve davranışı kişiyle birlikte ele alın.**

- **Her seferinde bir sorunu çözmeye odaklanın, böylece pasif agresif kişi kendisini saldırıya uğramış hissetmez.**Örneğin, eğer bir arkadaşınız size bir görevde yardımcı olmaya devam edip "evet" diyorsa ama bunu yapmıyorsa, ona tarafsız bir ses tonuyla "Lütfen yerine getiremeyecekseniz bir taahhütte bulunmayın" deyin. Daha sonra nasıl tepki verdiklerine dikkat edin. Şöyle diyebilirler: "Özür dilerim. Daha fazla odaklanmam gerekiyor." Davranışlarının değişip değişmediğine bakın. Aksi takdirde konuyu tekrar gündeme getirebilir veya bu kişinin güvenilir olmadığını kabul edebilir ve ondan talepte bulunmayı bırakabilirsiniz.

- **Doğrudan bir cevap alamıyorsanız kişiden pozisyonunu açıklamasını isteyin.**Davranışı ele almak ve bir çözüm bulmak önemlidir. Pasif agresif olan birine karşı spesifik olmak, onun bir tavır almasını sağlayacaktır.

Hayatınızdaki yedi tür enerji vampiriyle başa çıkmak için yukarıdaki stratejileri kullanın. O zaman güce sahip olacaksınız, onlara değil. Size enerji veren ve sizi tüketen insanların bir envanterini çıkarın. İş, ev ve aile, arkadaşlar ve çevresel ilişkiler için ayrı listeler oluşturabilirsiniz. Sizi tüketen bazı insanlarla iletişim kurmayı tamamen bırakmaya karar verebilirsiniz. Belirli aile üyeleri gibi hayatınızda kalması gerekenler için hangi stratejilerin kullanılacağına karar verin ve bunları tutarlı bir şekilde uygulayın. Duygusal vampirlere sınır koymayı öğrenmek, hassasiyetlerinizi koruyacak ve refahınızı artıracaktır.

DENİZLERİNİZİ KURUTANANDAN SU İSTEMEZSİNİZ, KENDİNİZE EV YAPAMAZSINIZ

BAŞKA BİR VARLIĞIN İÇİNDE DEĞER. İLAÇ KENDİNİZE DÖNdüğünüz, GÜCÜNÜZÜ HATIRLAYACAĞINIZ, KENDİ RİTİMİNİZİ GERİ ALDIĞINIZ VE YAZDIĞINIZ ZAMANDIR YENİ ŞARKINIZ.

Victoria Erickson

DUYGUSAL BİR AKIŞLANMA İLE BAŞA ÇIKMAK

Enerji vampirlerine mükemmel sınırlar koysak da, empatilerin etkileşimden arta kalan enerji kalıntısı olan "duygusal akşamdan kalmalık" yaşaması hala alışılmadık bir durum değil. Zehirli duygular daha sonra uzun süre devam edebilir, bu da kendimizi bitkin hissetmemize, bilinç bulanıklığına kapılmamıza ve hatta hasta olmamıza neden olabilir. Enerji vampirleriyle uğraşırken empatilerin daha sonra iyileşmek için genellikle zamana ihtiyacı vardır. Ayrıca akşamdan kalmalık semptomlarını gidermek için aşağıdaki önerileri deneyin.

KORUMA STRATEJİSİ

Duygusal Akşamdan Kalmayı Nasıl Tedavi Edebilirsiniz?

- **Duş meditasyonu yapın.**Duş alırken, akan suyun altında durun ve içten ya da yüksek sesle şu olumlamayı söyleyin: "Bu suyun zihnimden, bedenimden ve ruhumdan tüm negatif enerjiyi temizlemesine izin verin." Duşun sizi temizlediğini ve gençleştirdiğini hissedin.

- **Değerli taşlar kullanın.**Kendinizi topraklamanıza ve duygusal akşamdan kalmalığı ortadan kaldırmanıza yardımcı olması için bu taşlardan birini (siyah turmalin, ametist veya siyah obsidiyen) taşıyın veya takın. Şamanlar siyah taşırsanız veya siyah giyerseniz daha fazla korunacağınızı öğretir. Şefkat tanrıçasının ve iyiliğin koruyucusunun Çince ifadesi olan Quan Yin'in yeşim kolyesini takıyorum. Yeşim taşının yıllar içinde vücut kimyam ve duygusal değişimlerimle nasıl değiştiğini seviyorum.

- **Alanınızı lekeleyin.**Kızılderili kültüründe tıbbi veya aromatik bitkilerin yakılması, "lekeleme" adı verilen bir teknikle, bir bölgedeki negatif ve durgun enerjiyi temizler. Tatlı ot yakmayı seviyorum. Havada süzülen güzel kokusu kadınsı özümü besliyor. Adaçayı da etkilidir. Ayrıca yakmak için selvi, okaliptüs ve ardıç dallarını da topluyorum. Yanıt verdiğiniz bitki kokularını deneyin.

- **Negatif iyon jeneratörleri veya tuz lambaları kullanın.**Bu cihazlar negatif iyonlar üretir ve negatif iyonlar havayı toz, küf sporları, polen, koku, sigara dumanı, bakteri ve virüslerden temizler. Ayrıca evde, ofiste veya başka yerlerde kalan olumsuzlukları da ortadan kaldırdıkları düşünülmektedir. Hareketli su akışıyla duş da negatif iyonlar üretir.

- **Beyaz bir mum yakın.**Bu, meditatif bir ruh hali yaratır ve çevredeki hoş olmayan enerjiyi hızla uzaklaştırır. Beyaz, spektrumun tüm renklerini içerir ve rahatlık ve sakinlik yaratır.

- **Gül suyunu püskürtün veya diğer aromaterapi türlerini kullanın.** Gül suyunun narin kokusu çok hoştur. Duygusal bir akşamdan kalmalığı yatıştırmada etkili olduğunu düşünüyorum. Lavanta veya nane esansiyel yağını solumak da canlandırıcıdır. Ayrıca bir esansiyel yağ seçip onu kokuyu havaya yayan bir difüzöre koyabilirsiniz. Lavanta, nane, ardıç, adaçayı, buhur veya mür deneyin. Enerjinizi ve odanızı arındırırken bunlardan herhangi birinin muhteşem kokusunu deneyimleyin. Sentetik yağlardan uzak durun çünkü toksik bileşenler içerirler.

- **Doğaya çıkın.**Bir ağaca sarıl. Çıplak ayaklarınızı veya tüm vücudunuzu yere koyarak bir miktar Topraklama yapın. Çiçeklerin tadını çıkarın. Elinizde bir taş tutun. Duygusal akşamdan kalmalığı iyileştirmek için temiz hava soluyun. (Oksijen solumak, alkolden kalma sarhoşluklar için de bir tedavidir.) Doğanın saflığı, berraklığınızı ve ruh halinizi geri getirebilir.

- **Meditasyon için kutsal bir alan yaratın.**Mumları, tütsüleri, çiçekleri, Quan Yin'in bir heykelini veya kutsal bir öğretmenin resmini sessiz bir köşedeki basit bir masaya yerleştirin. Kutsal alanda meditasyon yapmak, duygusal akşamdan kalmalık için bir merhem olan pozitif enerjiyi korur ve geliştirir.

- **Duygusal destek arayın.**Negatif enerji toksik bir etkileşimden dolayı varlığını sürdürüyorsa, onu serbest bırakmak için ekstra desteğe ihtiyacınız olabilir. Durumu bir arkadaşınızla veya terapistle konuşmak, kalan olumsuzlukları dile getirmenize ve ortadan kaldırmanıza olanak tanıyacaktır. ■

Bir empat olarak amacınız kendinizi enerji vampirlerinden korumak, böylece maksimum sağlıklı yaşamı deneyimlemektir. Bu bölümde sahip olduğunuz stratejilerin yanı sıra, kendi duygusal şifa çalışmanıza devam etmenizi şiddetle tavsiye ediyorum. Çekim Yasası, hem olumlu hem de olumsuz olarak verdiğimiz şeyleri çektiğimizi belirtir. Sonuç olarak, kendimizde çözemediğimiz olumsuz duyguları başkalarından çekebilir ve özümseyebiliriz. Bu yüzden bazı insanların enerjisine karşı ekstra duyarlıyız ama diğerlerininkine karşı duyarlı değiliz. Korkularımızı, öfkelerimizi ve kaygılarımızı ne kadar iyileştirirsek, bu duyguları üstlenme olasılığımız da o kadar azalır. Bir empati olarak duygusal iyileşmem bir önceliktir. Başkalarının sorunlarının beni üzmesini istemiyorum. Kaydettiğim sürekli ilerleme gerçekten özgürleştirici hissettiriyor.

Enerji vampirleri de dahil olmak üzere hayatımızdaki her duyguyu ve her insanı ruhsal öğretmenler veya "asil düşmanlar" olarak görüyorum. Bize olumsuzluğun üstesinden gelmeyi ve kendimizi iyileştirmeyi öğretiyorlar. Bize sınırlar koymayı ve kendimizi daha çok sevmeyi öğrenmeyi öğretiyorlar. Elbette hiç kimse zehirli ilişkiler istemez. Ancak onlarla karşılaştığımızda, kendimizi korumak ve daha büyük bir insan olmak için mümkün olan her şeyi yapalım ve başkalarının sevmeyi unutmuş kısımlarını affetmeyi öğrenelim.

EMPATH ONAYI

Enerjimi insanları tüketmek etrafında koruyacağım. Sağlıklı sınırların nasıl belirleneceğini öğreneceğim. Doğru zamanda “hayır” demeyi öğreneceğim. Beni besleyen ilişkiler hakkındaki sezgilerimi dinleyeceğim.

Ben.

Bölüm 6

EMPATİ, EBEVEYNLİK VE HASSAS ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Ebeveyn olmak herkesin hayatındaki en zorlu seçimlerden biridir başarabilir, ancak bu özellikle empatiler için zordur. Duyusal girdi ve meşguliyetteki yoğun artış nedeniyle hassas sinir sistemlerimiz çok kolay bir şekilde bunalıma girer. Buna rağmen, hem empati hastalarım hem de çocuk yetiştiren arkadaşlarım, sürekli olarak, ödüllerin ebeveynliğin stresinden çok daha ağır bastığını gördüklerini bildiriyorlar. Çocuklarını sıklıkla hayatlarının ışığı olarak tanımlarlar.

Çocuk yetiştirmek şüphesiz tüm ebeveynlere harika hediyeler sunar. Çocuklar sadece duygusal bağ ve aile duygusunu değil aynı zamanda merak, hassasiyet ve eğlenceyi de beraberinde getirebilir. Empat olan babalar ve anneler rollerinde büyük mutluluk ve beslenme yaşarlar. Ebeveynler yeni bir insanın iyi bir başlangıç yapmasını sağlama fırsatına sahiptir. Empatlar doğal olarak vericidir; bu rolü yerine getirmeyi seviyorlar. Oğullarına ve kızlarına verdikleri rehberlik, onların büyümelerine kutsal bir katkıdır. Çocuklar aynı zamanda ebeveynlerine sabrı, sınır koymayı ve sevgiyi öğrenme fırsatları vererek büyümelerine yardımcı olan güçlü öğretmenlerdir. Empatlar öz bakım stratejilerine sahip olduklarında şefkatleri, sezgileri ve çocuklarının kendi hassasiyetlerini destekleme yetenekleri nedeniyle inanılmaz ebeveynler olurlar.

Ancak -ki bu büyük bir ama- ebeveynliğin getirdiği sayısız hediyenin yanı sıra, sizi destekleyen bir eşe, aileye, bebek bakıcısına ya da dadıya sahip olacak kadar şanslı olsanız bile stres etkenleri devam ediyor. Empatlar bu stres faktörlerinin farkında olmalıdır çünkü onlar duyusal aşırı yüklenmeye eğilimlidirler. Bu stres faktörlerinden bazıları arasında daha az yalnız zaman, daha fazla sosyalleşme, yoğun bir günlük program yer alıyor.

sık yemek hazırlama, kirli bebek bezleri, uyku yoksunluğu, çocukların ağlaması ve çığlıklarından kaynaklanan genel olarak yüksek gürültü seviyesi ve çocuklar büyüdükçe birçok parti, yatıya kalma, dağınık odalar, spor takımları ve okul etkinlikleri. Bir empati bana şunları söyledi: "Çocukları seviyorum ve güzel üvey çocuğumun yetiştirilmesine yardım ediyorum. Bir çocuğun ruhunun sizin bakımınıza emanet edilmesi çok değerli bir hediyedir. Gürültü ve kaos zordu ama buna değdi. Yapmam gereken en büyük fedakarlık zamanım ve özgürlüğümdü."

Tüm bunların ışığında, ebeveyn olup olmayacağınıza karar verirken, birçok faydayı ve stres yaratan etkenleri dikkatli bir şekilde tartmak akıllıca olacaktır. Bazı empatiler, ebeveynlik rolüne ilgi duymadıkları veya hassas doğaları gereği bunun çok zorlayıcı olacağını bildikleri için çocuk sahibi olmamaya karar verirler. Diğerleri sadece bir çocuk sahibi olmayı seçiyor ve bazıları teyzelerine, amcalarına, vaftiz ebeveynlerine veya akıl hocalarına, yani daha az zaman ve enerji gerektiren taahhütlere düşkün olmaktan mutlu. Bu seçenekler aynı zamanda aile ve neşe duygusu da sağlar.

EBEVEYNLİK DİKKATLİ BİR SEÇİM VE BİR KADAR MESELESİDİR

Empatlar çok hassas olduğundan çocuk sahibi olmak dikkatli bir seçim olmalıdır. Hastalarımın ebeveynliğin artılarını ve eksilerini düşünmelerine yardımcı oluyorum. Böylece sinir sistemleri, mahremiyetleri ve hassasiyetleri üzerindeki etkisini kavramadan süreci romantikleştirmezler. Sezgi, iyi bir karar vermenin merkezinde yer alır. Hastalarıma, çocuk sahibi olmanın içlerinde doğru olup olmadığını anlamaları konusunda rehberlik ediyorum. İşte size önerdiğim iki sezgisel teknik.

MEDİTASYON EGZERSİZİ

1. Teknik: Bağırsaklarınıza Uyum Sağlayın

Sezgilerinizle bağlantı kurmak için sakin ve sessiz bir yer bulun. Sonra kendinize şu soruyu içten içe sorun: "Çocuk sahibi olmak benim için en iyi seçim mi?" Daha sonra iç sesinizin nasıl tepki verdiğini dinleyin.

- Sezgisel bir "evet", kendinizi rahat, enerji verici, heyecanlı, dengeli veya akıcı hissedebilir.
- Sezgisel bir "hayır", bir batma ya da mide bulantısı hissi, bir rahatsızlık ya da kasılma hissi ya da bir şeyi zorlamaya ya da zorlamaya çalışmak gibi bir duygu olabilir.

duvara çarpmak.

Sezgi en iyi seçimi yapmanıza yardımcı olacaktır. Torun isteyen anne babanızı memnun etmek için ya da toplum bunu beklediği için değil, siz istediğiniz için çocuk sahibi olmalısınız. Tabii ki kararla ilgili hala bazı endişeler olabilir. Bu doğal. Ancak ilerlemeye ilişkin temel "sezgisel evet"in mevcut olması gerekir. Ayrıca siz ve eşinizin bu kararla uyumlu olması gerekir. Değilseniz bir terapistten veya rehberden yardım isteyin.

MEDİTASYON EGZERSİZİ

Teknik 2. Çocuğun Ruhu Üzerine Meditasyon Yapın

Sessiz bir anda çocuğunuzun ruhuyla bağlantı kurmaya meditasyon yapın. Empatlar bunu sıklıkla artan hassasiyetleriyle hissedebilirler. Bir yaşam gücünün yaklaştığını, ortak bir buluşma özlemini veya bir mutluluk duygusunu hissedebilirsiniz. Bu ruhla bağlantınızı doğrulayan bu sezgileri veya başkalarını deneyimliyorsanız, bu dikkate alınması gereken güçlü bir sezgisel "evet"tir. Hamile kalmakta zorluk çeken hastalarım, çocuklarının ruhuyla temasa geçmek için sıklıkla bu tekniği kullanıyor ve “Merhaba, seni tüm kalbimizle istiyoruz” diyorlar. Bu resmi tanıtım ve davet, gebe kalmayı enerjik olarak kolaylaştırabilir.

Ebeveynlik seçim yapmayı gerektirir ama aynı zamanda karma ve kaderle de ilgilidir. Bazı insanların çocuk sahibi olması amaçlanmamıştır ki bu da gayet normaldir. Onların manevi dersleri onlar için ideal olan başka şekillerde gelecektir. Bazen, size yardım etmesi de muhtemel olan belirli bir çocuğa bakmamız kaderimizde yazılıdır. Bu, bir ruhun doğması veya benimsenmesi için güçlü bir itici güçtür ve aranızda güçlü bir bağ oluşturur. Çocuk sahibi olduktan sonra ayrılan çiftlerle çalıştım, sanki birlikteliklerinin temel amacı bu varlıkları dünyaya getirmekmiş gibi. Ayrıca partnerinizin çocuklarına ortak ebeveynlik yapmak sizin kaderiniz olabilir. Kendi hayatınızda çocuk yetiştirme ve ebeveynlik söz konusu olduğunda tüm bu değişkenlerin etkili olduğunu unutmayın.

GERÇEKTEN KALBİNDE BİLE OLMAYAN YERLER VAR
BİR ÇOCUĞU SEVENE KADAR VAR OLDUĞUNU BİLİN.

Anne Lamott

EMPATİK EBEVEYNLER İÇİN BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Eğer bir empati iseniz, ebeveynliğin tüm olağan stresleri daha da artar. Özellikle kolayca bunaldığınız durumlarda, işinizi ve eşinizle, çocuklarınızla, ailenizle ve arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi korkmadan nasıl dengelersiniz? Empati sahibi bir ebeveyn olarak başarılı olmanın sırrı, gerilime ve aşırı uyarılmaya karşı koyacak stratejilere sahip olmaktır. Elbette bu tüm ebeveynler için önemlidir, ancak empatilerin stres, kaygı ve duyusal aşırı yüklenme eşiği daha düşük olduğundan, bu araçlar onların akıl sağlığını ve refahını artırabilir veya bozabilir. Empatlar tutarlılık konusunda en rahat olanlardır; bu nedenle, ebeveynliğin devam eden değişimleri ve dönüşleri tarafından merkezden saptırılmak yerine, bir dizi güvenilir strateji sizi daha yapıcı bir şekilde başa çıkmaya hazırlayacaktır.

Hassasiyet karışık bir çantadır. Bir ebeveynin empatisi hem çocuklara hem de ebeveynlere psikolojik olarak fayda sağlasa da ebeveynin fiziksel sağlığı üzerindeki etkisi farklı bir hikayedir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma*Sağlıklı psikoloji*Empatik ebeveynlerin, çocuklarının sorunlarıyla düzenli olarak ilgilenmek zorunda kalmaları nedeniyle bağışıklık sisteminin zayıfladığını ve düşük dereceli sistemik inflamasyon yaşadıklarını bildirmektedir.

depresyon ve üzüntü.[1]Birçok doktorun neden ebeveynlerin bağışıklık sistemini güçlendirmek için egzersiz ve meditasyon gibi stres azaltma tekniklerini önerdiğini anlamak kolaydır.

Öz bakım ruhuyla, doğal olarak empatik olan ebeveynler ve empati sahibi olan ebeveynler, stresi azaltmak, sakin ve dengeli kalmak için aşağıdaki stratejileri uygulayabilirler. Anne ve babaların çocuklarına duygularını nasıl ifade ettikleri konusunda dikkatli olmalarına yardımcı olurken ebeveynlerin de derinden hissetmelerine olanak tanıyacaklar. Empatlar ara vermeden çok fazla şey yaptıklarında kolayca aşırı yüklenirler. Ebeveynler olarak bu araçları kullanmaları ve kısa süreler için bile olsa günlerine biraz nefes alma alanı eklemeleri iyi olur. Biraz enerji ve dinginliğin canlandırılmasında uzun bir yol kat eder.

Ebeveynlerin Dengeyi Sağlamasına ve Duyusal Aşırı Yükü Azaltmasına Yönelik On İki Eylem Adımı

1. **Güne minnettarlığınızı ifade ederek başlayın.**Bu, sonsuz yapılacaklar listesiyle endişeyle başlamak yerine, güne olumlu ve canlandırıcı bir hava katar. İster sessizce ister yüksek sesle güne şunu söyleyerek başlayın: "Bu gün için, sağlığım için, Ruh'la olan bağlantım için, çocuklarım ve ailem için minnettarım. Bütün bu nimetler için teşekkür ederim. Sakin kalabilir miyim? Mutlu kalayım mı? Sevgi dolu olabilir miyim?

2. **Nefes almayı unutmayın.**Acele etmek nefesimizi tutmamıza veya yüzeysel nefes almamıza neden olur, bu da vücuttaki gerilimi hapseder.
   Yoğun gününüz boyunca, gerginliğinizi azaltmak için kendinizi periyodik olarak en az bir bilinçli derin nefes almaya programlayın. Telefonunuzun zamanlayıcısını size hatırlatması için ayarlamak isteyebilirsiniz.

3. **Yalnız zaman yaratın.**Çocuk yetiştirmenin taleplerini karşılamak için, empatiler yeniden şarj olmak için her gün en az birkaç dakika yalnız kalmayı planlamalıdır. İmkanınız varsa doğada veya evinizdeki kutsal bir alanda biraz zaman geçirin. Banyoda veya dolapta beş dakikalık bir mola (eğer bunlar tek sığınağınızsa) ihtiyacınız olan tek şey olabilir. Eşiniz müsaitse çocuklara bakabilirler. Aksi takdirde, çocuğunuz uyurken, oyun randevusunda veya futbol antrenmanında yalnız başına vakit geçirebilirsiniz. Okul çağındaki çocuklarınızı kısa süreliğine yalnız bırakmak güvenliyse, yatak odanızın kapısını kapatın ve yavaşlamanın basit zevki için gözlerinizi kapatın.

   Bir arkadaşım bebek bakıcılığı kooperatifi kurdu. O ve bir komşu, her annenin haftada bir kez boş bir öğleden sonraya sahip olabilmesi için birbirlerinin çocuklarına bakmayı takas ettiler.

   Çocuklarınıza "Biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var" demek iyi bir rol modeldir. Çocuklarınız ilginizi istedikleri için bir an üzülebilirler ama kendi enerjinize önem vermeniz hem onları hem de sizi besler. Daha az sinirli bir ebeveyn olacaksınız. Empati yapan bir anne bana şunları söyledi: “Kızıma verebileceğim en iyi şey mutlu olmamdır. Kendime zamanım olduğunda daha iyi bir anne olabilirim.

Çocuklara bakabilecek sevdikleriniz olacak kadar şanslıysanız, mini ikramları ortadan kaldırmak harikadır. On dört yıllık evlilikten sonra, ortaokulda okuyan iki kız annesi bir empati, sonunda bir hafta sonu için kendini bir otele götürdü. "Katılacak ruhani konferans yok" dedi, "Sadece kendi başıma kalıp yazmaya zamanım vardı çünkü kendi iç sesimi unutmuştum."

4. Rahatlatıcı müzik dinleyin.Müziğin gerilimi iyileştirme, ilham verme ve dönüştürme gücü vardır. Anlık bir enerji değiştiricidir. Ufaklığı sallayarak uyuturken size ve bebeğinize yardımcı olur ve daha sonra evinizdeki herkes için bir huzur kaynağı olabilir. Sevdiğimiz bir şarkıyı duymak bile aşırı çalışan sinir sistemini sakinleştirir. Elbette müzik, o anları baş başa da geçirebildiğinizde bir merhemdir. Günüme başlamak için Budist keşiş Thich Nhat Hanh'ın anlattığı "Büyük Çan Şarkısı"nı ve Enya, Snatam Kaur, Tina sanatçılarının adanmışlık müziklerini dinlemeyi seviyorum.
Malia ya da Vay!

5. Meditasyon yapın. Meditasyon yapmak için biraz zaman bulmak stres döngüsünü kırar ve sinir sistemini sakinleştirir. Empati yapan bir annenin bana söylediği gibi, “Meditasyon yaptıktan sonra daha sakin oluyorum. O zaman oğlumun öfke nöbetlerinin dramasına kapılmam.” Üç Dakikalık Kalp Meditasyonunu kullanmayı deneyin (bkz.Bölüm 2) evde sevilen biri veya bebek bakıcısı çocuklara bakabildiğinde. Eğer koşuyorsanız, meditasyonu çocukları bıraktıktan sonra arabada, hatta eğer mevcut tek özel alan buysa umumi tuvalette uygulayın. Akan suyun sakin sesinin ortamınıza nüfuz etmesi ve sizin ve çocuklarınızın sakinleşmesine yardımcı olması için evinize küçük bir çeşme veya bir miktar su elementi almak isteyebilirsiniz.

Meditasyon yaparken okyanus, gece gökyüzü veya orman gibi ilham verici bir görüntüye odaklanabilirsiniz. Ayrıca çocuklarınızı ne kadar sevdiğinize ve onların hayatınızda ne kadar mucize olduklarına odaklanmayı deneyebilirsiniz. Bu, stres zamanlarında kalp enerjinizi ateşleyecektir. Nefes alın, merkezleyin, kalbinizi hissedin ve yeniden bağlanın

Birikmiş gerilimi nazikçe nefes verirken kendinizle ve yüksek gücünüzle. Kısa bir meditasyonun bu kadar onarıcı olabileceği inanılmaz.

6. **Güç uykusuna yatın.**Küçük çocuklarınız varsa, onlar uyurken çamaşır yıkama dürtüsü hissedebilirsiniz, ancak bu, güçlü bir şekerleme yapmak için mükemmel bir zamandır. Sadece yirmi dakika sizi canlandıracak ve yoğun günün geri kalanında size yardımcı olacak bir enerji artışı sağlayacaktır. Empatlar uyku sırasında şifa enerjisi almaya son derece açıktır. Çamaşırlar daha sonraya kadar bekleyebilir.

7. **Sınırları belirleyin.**Net sınırlar koymaya ve bunları uygulamaya çalışın. Sınırları koymak için muhtemelen çocuklarınızın olduğu yer kadar zor bir yer yoktur, ancak mantıksız isteklere ve kötü davranışlara "hayır" demek sağlıklıdır. Bazı empati hastalarım için sınır koymanın zor olduğunu gördüm. Aşırı dikkatli bakıcılardır, uygunsuz olsalar bile çocuklarının taleplerini sürekli olarak karşılarlar. Duygular kendi bedenlerini delip geçtiği için, empatların çocuklarının ağlamasına tahammül etmeleri genellikle zordur. Ancak, "Arkadaşlarınızla sosyal medyada sohbet etmek istediğinizi biliyorum, ancak ancak ödevinizi tamamladıktan sonra çevrimiçi olabilirsiniz" demek yetenekli bir ebeveynin işaretidir. Ya da belki senaryo şu şekildedir: “O soslu çörek istediğini anlıyorum ama bu senin için sağlıklı değil. Ağlamayı kesmezsen,
Şu anda mağazadan ayrılmamız gerekecek.” Daha sonra alışveriş sepetinizi bırakıp çıkmaya hazır olun.
Sosyalleşmek için çocukların sınırlara ihtiyacı vardır. Hiç kimse her istediğini elde edemez. Çocuklar hayal kırıklığıyla baş etmeyi öğrenmelidir; aksi halde talepkar ve benmerkezci hale geleceklerdir. Ebeveynler makul ve net sınırlar koyup bunları uyguladığında ev çok daha sakin olur ve bu da empatiler için daha sakin bir ortam yaratır. Herkes sınırlarını ve kendilerinden ne beklendiğini biliyor. Sınırlar olmazsa kaos olur.

8. Helikopter ebeveyn olmayın. Empati yapan ebeveynler son derece sezgiseldir ve çocuklarının ne hissettiğini ve düşündüğünü genellikle aşırı derecede anlarlar. Sonuç olarak, aşırı kaygılı hale gelebilirler ve bu yüzden havada asılı durup mikro yönetime yönelebilirler. Ancak bu çocuklara hizmet etmiyor; onları endişeli ve kırgın da yapabilir. Sezgilerinizi kullanın ancak çocuklarınızı sürekli endişelerle boğmamaya dikkat edin. Daha fazlasını bırakmak stres seviyenizi azaltacaktır.

Ayrıca çocuklarınız üzgün olduklarında duygusal alanlarını istila etmekten kaçının. Çocuklarınızın müdahale etmeden acıyla başa çıktıklarını görmek zordur, ancak onlara duygularını işlemeleri için biraz zaman vermek önemlidir. Çocuklarınızın kendi duygularını tanımlamasına izin verirken hangi duyguların size ait olduğunu belirleyin ve onlardan sorumlu olun. Bu şekilde, kendi derslerini öğrenirken, işleri kendi yöntemleriyle çözmelerine de izin vermiş olursunuz. Bu, onlara rehberlik etmek için orada olmayacağınız anlamına gelmez, ancak onları boğmanıza ve sorunlarını çözmek için çok çabuk müdahale etmenize engel olacaktır.

9. Kendi enerjinizi merkezleyin. Enerjiniz çocuklarınızın enerjisini etkiler, bu nedenle duygularınızı nasıl ifade ettiğinize dikkat etmek çocuklarınız için dengeleyicidir. Kötü bir ruh halindeyken hayal kırıklığıyla hareket etmek onları yalnızca üzecek ve kafalarının karışmasına neden olacaktır. Bekar, empati sahibi bir anne, iş yükünün yoğunluğundan dolayı çocuklarının her zaman okul sonrası programlara katıldığını söyledi. Ne zaman işte kötü bir gün geçirse, çocukların arabada onları alır almaz sızlanmaya ve hareket etmeye başladıklarını fark etti. Yavaş yavaş huysuzluklarının kaynağının kendi enerjisi olduğunu anladı. Onun kaygılı durumunu özümsüyor ve ona tepki veriyorlardı. Bu yüzden işinden ayrılır ayrılmaz iş hakkında düşünmeyi bırakıp bunun yerine çocuklarla eğlenceli bir akşam planlamaya karar verdi. Çocukları bu değişime iyi tepki verdi. Onun nazik ve şakacı enerjisinin onlar üzerinde sakin bir etkisi vardı.

VARLIĞINIZ VEREBİLECEĞİNİZ EN DEĞERLİ HEDİYEDİR BAŞKA BİR İNSANA.

Marshall B. Rosenberg, PhD

10. **Ne yediğinize dikkat edin.**Empatlar hipoglisemiye eğilimlidir (bkz. Bölüm 3). Topraklanmış kalmak ve sabit enerjiyi sürdürmek için sık sık küçük proteinli öğünlerden yararlanırız. Öğün atlamak bizi yorgunluğa, kaygıya ve duyusal aşırı yüklenmeye karşı daha duyarlı hale getirir. Ruh halinde değişimlere ve çocuklarınız ve partnerinizle sinir bozucu davranışlara neden olan aşırı şeker tüketiminden kaçının. Dengenizi ve enerjinizi korumak için sağlıklı ve temiz yiyecekler yemeye çalışın. Alkol alımınızı da en aza indirin. Bazı empatik ebeveynler, çocuklarıyla stresli bir günü atlatmak için alkole veya anksiyete önleyici ilaçlar (annenin küçük yardımcısı) gibi diğer maddelere başvururlar. Bu tuzağa düşmeyin.

11. **Egzersiz yaparak basıncı azaltın.**Hareket etmek stresi eritir ve bizi rahatlatır. Endorfinlerimizin (vücudun doğal ağrı kesicileri) akışını sağlar ve stres hormonlarını azaltır. Yoga, esneme, yürüyüş ve yürüyüş, stresi ve duyusal aşırı yükü azaltmanın harika yollarıdır. Eşiniz uygunsa, her birinizin egzersiz yapma fırsatı bulması için egzersiz gecelerini dönüşümlü olarak deneyin.

12. **Çocuklarınızla eğlenin.**Sıkıntıların üzerinde durmak yerine çocuklarınızın ne kadar değerli ışık varlıkları olduğunu hatırlayın. Onlara ebeveynlik yapma ayrıcalığına odaklanın. Mutlu çocukların kahkahaları şifadır. Empatınızın sevinçlerine katılarak stresten kurtulmasına izin verin.

Çocuk yetiştirmenin olağanüstü deneyimi boyunca kendinize karşı şefkatli olmayı unutmayın. Her şeyi yapamayacağınızı kabul edin. Çocukları olmasa bile empatiler çok fazla insan teması nedeniyle aşırı uyarılır. Bazen belirli sosyal taleplere “evet” demek isteyebileceğiniz kadar

Öncelikli olmayan faaliyetleri reddetmek daha çok kendini korumaktır. Empati kuran anne ve babaların "hayır" demedikleri zaman tükendiklerini gördüm. Ebeveynliğin güzelliği, "Dinlenmeye ihtiyacım var" veya "Rahatlamak için yürüyüşe çıkmam gerekiyor" gibi ihtiyaçlarınızı ifade ederek sizi öz şefkat pratiği yapmak üzere eğitebilmesidir. Kişisel bakımınıza değer vermeyi öğrendiğinizde ebeveynlik deneyimi daha da muhteşem olacaktır.

HASSAS ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Empat olan veya çok hassas olan çocukların, dış uyaranlara daha hızlı ve güçlü tepki veren sinir sistemleri vardır. Bazen kendilerini çok fazla hissederler ancak duyusal aşırı yükü nasıl yöneteceklerini bilmezler. Daha çok görüyor, daha çok duyuyor, daha çok kokluyor, daha çok seziyor ve duyguları daha yoğun yaşıyorlar. Örneğin, mutfaktaki güçlü yiyecek kokularından, parfümlerden, yüksek sesle konuşmaktan veya sert parlak ışıklardan (özellikle floresan ampullerden) hoşlanmayabilirler. Yumuşak (cızdırmaz) kıyafetleri, güzelliği, doğayı ve çok sayıda tanıdık yerine bir veya birkaç yakın arkadaşa sahip olmayı tercih ederler. Kaba dünyamız onların hassasiyetlerine saldırabilir ve bu onların davranışlarını etkiler. Çoğu hassas çocuk üzüntülerinin nedenini açıklayamadığından, aydınlanmış ebeveynlerin hem tetikleyicileri belirlemelerine yardımcı olmaları hem de sıkıntılarına çözüm sunmaları gerekir (bunu aşağıda paylaşacağım).

Ebeveynlerin hassas çocuklarını neyin aşırı uyardığını bilmeleri gerekir. Bu, bazı faaliyetlerden kaçınmak anlamına gelecektir. Bunu yapmak bu çocukları sakinleştirecek ve yorgunluktan, öfke nöbetlerinden ve kaygıdan uzak duracaktır. Yaygın tetikleyiciler arasında aşırı meşguliyet (günlerini fazla planlamak ve molalara zaman bırakmamak gibi), çoklu görev yapma, yalnız zaman geçirmeme, video oyunları ve özellikle geceleri şiddet içeren televizyon programlarını ve haber programlarını izleme yer alır. Bu senaryolardan herhangi birini yaşayan çocuklar uykuya dalmakta zorluk çekebilir ve yatmadan önce gevşemek için daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyabilir. Hassas çocukların geceleri sakinleşmesi diğer çocuklara göre daha uzun sürebilir çünkü sistemleri uyarılmadan sessizliğe geçişte daha yavaştır. Ayrıca bu çocuklar diğer insanların, özellikle ebeveynlerinden ve yakın arkadaşlarından gelen duygusal rahatsızlıkları hissedebilir ve özümseyebilir. Çünkü onlar "süper tepki verenler"dir, acıları derindir ve sevinçleri ekstra neşelidir.

Empati kuran veya duyarlılığı yüksek olan çocuklar, ışığı, gürültüyü ve dünyanın kaosunu perdelemek için diğer çocuklarla aynı mekanizmalara sahip değildir.

kalabalıklar; örneğin, bir spor etkinliğinin yüksek düzeydeki uyarımı bunaltıcı olabilir. Tezahürat, alkış ve yuhalama onlara sarsıcı, hatta acı verici gelebilir. Ayrıca yüksek sesli müziğe, korna çalmaya, çekiçlemeye veya gürültülü elektrikli aletlere de iyi tepki vermezler. Bu sesler onları tedirgin ederken, cıvıl cıvıl kuşların huzur verici sesleri, hafif rüzgar çanları ve su onları sakinleştirir. Empatikliği yüksek çocuklar daha fazla ağlayabilir ve duyusal aşırı yükü kendi kendilerine düzenlemek için yalnızlığa çekilerek bu durumla başa çıkabilirler.

Genellikle okullar ve toplumun geri kalanı bu istisnai çocuklara pek anlayış göstermez. Geleneksel doktorlar ve öğretmenler onları sıklıkla "utangaç", "antisosyal" veya "telaşlı" olarak etiketler; aksi takdirde onlara sosyal fobi, anksiyete bozukluğu veya depresyon teşhisi konur. Aşırı derecede sözel veya iddialı olmak yerine daha sessiz, daha düşünceli, derin ve nazik olduklarından, başkaları onları içine kapanık olarak algılayabilir. Bu yanılgılar göz önüne alındığında, onların hassasiyetlerini, sezgilerini, yaratıcılıklarını, bilgeliklerini desteklemek ve onlara dünyayla başa çıkma araçlarını öğretmek konusunda ebeveynlerin rolü kritik öneme sahiptir.

Empati kuran bir çocuk olarak hassasiyetlerim konusunda hekim ailemden hiçbir destek görmedim. Beni sevmedikleri için değildi. Empatın ne olduğunu ya da özel ihtiyaçlarımı nasıl anlayacaklarını bilmiyorlardı. Mutlu olmamı istiyorlardı ama hassasiyetlerimi teşvik etmenin beni oraya götüreceğini düşünmüyorlardı. Bana “aşırı hassas” dediler ve “daha kalın bir cilde” ihtiyacım olduğunu söylediler. Bu iyi niyetli yorumlar bende bir sorun olduğuna inanmamı sağladı. Empati kuran bir çocuk olarak kendimi yanlış anlaşıldığımı ve görünmez hissettiğim için, ebeveynleri hassas çocukları konusunda eğitme konusunda özellikle tutkulu oldum.

Çocuğunuzun empati sahibi veya son derece hassas olduğunu bilmek, onun içindeki en iyiyi ortaya çıkarmanın ilk adımıdır. O zaman onların hassasiyetlerini, mükemmelliklerinin, şefkatlerinin ve derinliklerinin bir ifadesi olarak destekleyebilirsiniz. Çocuğunuzun empati olup olmadığını belirlemek için aşağıdaki değerlendirmeyi yapın.

ÖZ DEĞERLENDİRME**Çocuğunuz Empat mı?**

- Çocuğunuz olayları derinden hissediyor mu?
- İnsanlar, kalabalıklar, gürültü veya stres çocuğunuzu aşırı mı uyarıyor?

- Çocuğunuzun kitaplardaki veya filmlerdeki üzücü veya korkutucu sahnelere karşı güçlü tepkileri mi var?
- Çocuğunuz çok fazla olay olduğu için aile toplantılarından kaçmak ve saklanmak mı istiyor?
- Çocuğunuz diğer çocuklardan farklı hissediyor mu veya uyum sağlayamadığından mı şikayet ediyor?
- Çocuğunuz iyi bir dinleyici ve şefkatli mi?
- Çocuğunuz başkaları veya kendiniz hakkında sezgisel yorumlarıyla sizi şaşırtıyor mu?
- Çocuğunuzun doğayla, bitkilerle, hayvanlarla ve hatta doldurulmuş hayvanlarla güçlü bir bağı var mı?
- Çocuğunuzun diğer çocuklarla oynamak yerine yalnız başına çok fazla zamana mı ihtiyacı var?
- Çocuğunuz bir arkadaşının stresini veya üzüntüsünü üstleniyor mu?
- Çocuğunuz sizin veya başkalarının duygularını veya stresini üstleniyor ve siz öfkeli, üzgün veya depresyonda olduğunuzda mı davranıyor?
- Çocuğunuzun geniş bir sosyal ağ yerine tek bir en iyi arkadaşı mı yoksa birkaç iyi arkadaşı mı var?

Bu değerlendirmeyi nasıl puanlayacağınız aşağıda açıklanmıştır:

- Dokuz ila on iki evet, çocuğun son derece güçlü empati özelliklerine sahip olduğunu gösterir.
- Altı ila sekiz evet, güçlü empati özelliklerini gösterir.
- Dört ila yedi evet, orta derecede empati özelliklerini gösterir.
- Bir ila üç evet, bazı empati özelliklerini gösterir.
- Sıfır evet, empati sahibi olmayan bir çocuğu gösterir.

Çocuğunuz bu yelpazenin neresinde olursa olsun, tüm çocuklar kendi hassasiyetlerine saygı göstermenin öğretilmesinden yararlanabilirler.

YENİ NESİL İNDİGO ÇOCUKLAR

Son on yılda, çarpıcı derecede gelişmiş sezgisel yeteneklere ve insanlara ve dünya durumlarına dair içgörüye sahip bir tür empati olduğuna inandığım "İndigo Çocuklar" hakkında çok şey söylendi. Onlar, bugün kültürümüzde büyük bir varlığa sahip olan bencil, anında tatmin olan kuşağın tam tersidir. İndigolar, daha uyanmış sezgilere, hassasiyetlere, amaç netliğine ve gezegeni iyilik için değiştirmeye ilgi duyan yeni nesil harika çocuklardır. Genellikle insanlığın durumunu derinlemesine kavrayan “yaşlı ruhlar” olarak tanımlanırlar. Bazıları bu bilgiye ulaşmak için birçok yaşam yaşadıklarını söylüyor.

Bir hasta, on yedi yaşındaki kızı Anna'yı çivit mavisi bir çocuk olarak tanımladı. Bana Anna'nın kehanet rüyaları gördüğünü, çok küçüklüğünden beri boyama kitabına melekler çizdiğini ve evlerinde ruh ziyaretçileri gördüğünü söyledi. Ayrıca insanları sezgisel olarak okuyabiliyor ve ne hissettiklerini biliyordu. Anna, on yedi yaşında, ruhunu acıtan bir olgu olan küresel ısınmayı durdurmaya yardımcı olacak bir mesleğe girmek istiyor çünkü şöyle diyor: "İklim değişikliğinin dünyamızı nasıl tehdit ettiğinin acısını hissediyorum."

İndigo çocukların, ebeveynlerin ve öğretmenlerin onlara nasıl davranacaklarının farkında olmalarını gerektiren benzersiz ihtiyaçları vardır. Yeteneklerine duyarlı olmak, bu çocukların hayal kırıklıklarından kaçınmalarına ve yaşamlarında dengeyi sağlamalarına yardımcı olacaktır. İndigo çocuklar daha yüksek bir kolektif bilinç ve olup bitenleri politik, sosyal ve ekonomik olarak algılamanın yeni bir yolunu vaat ediyor. Empatlar olarak hem kişisel hem de küresel ilişkilerimizde daha fazla karşılıklı anlayış ve uyumun olduğu bir dünya olasılığını getirirler. Eğer böyle sıra dışı bir çocuğunuz varsa, onun eşsiz yeteneklerini geliştirin.

HASSAS ERKEKLER İÇİN ÖZEL ZORLUKLAR

Empati kuran erkek çocuklar, "erkekler ağlamaz" gibi utandırıcı kültürel stereotipler nedeniyle bazen kızlardan daha zorlanırlar. Hassas erkek çocuklar genellikle nezaketleri ve şefkatleri nedeniyle aşağılanır ve onlara "erkek gibi davranmaları" söylenir. Kim olduklarından utanarak büyüyorlar. Daha çok ağlayabilirler

Çocukların bunalmışlıkla veya başkalarının acısını hissettiklerinde başa çıkmaları. Bazen mutlu olduklarında ya da hayatın hassasiyetinden etkilendiklerinde sevinç gözyaşları dökerler. Şiddet içeren aksiyon filmlerinin veya video oyunlarının adrenalin patlamasından ve gürültüsünden hoşlanmama eğilimindedirler ve futbol veya boks gibi risk ve potansiyel yaralanmaların söz konusu olduğu ağır temaslı sporlardan kaçınırlar. Sonuç olarak arkadaşlarıyla birlikte pek çok etkinliğe katılmaya davet edilemeyebilirler. Hassas erkek çocuklar bu reddedilme nedeniyle incinirler ve kendilerini ortama uyum sağlayamıyormuş gibi hissederler. Batı kültüründe erkek çocuklar genellikle riskli davranışlar için teşvik edilir, ancak empati sahibi erkek çocuklar genellikle risk alan kişiler değildir. Daha güvenli ve daha öngörülebilir sonuçları tercih ediyorlar. Sezgisel olarak tehlike sinyallerinin farkında oldukları için daha temkinli olabilirler ve bu da yanlış bir şekilde "pısırık" olarak yorumlanabilir.

Hassas oğulları olan ebeveynlerin, erkeklerde nezaketle ilgili kültürel stereotipleri perspektif içinde tutarken, onların hassasiyet yeteneklerini kabul etmelerine yardımcı olmaları gerekir. Örneğin hassas erkekler kadınsı, "fazla yumuşak" veya "erkeksi olmayan" olarak görülebilir. Eski John Wayne'in sert adam erkeklik paradigmasında, erkekler güçlü ve sessizdir ve zayıf sayılmamak için acıyı, korkuyu veya gözyaşını ifade etmezler. Yeni aydınlanmacı paradigmaya göre, erkekler savunmasız, nazik ve gözyaşlarını gösterecek kadar güvende olduklarında güçlü sayılırlar. Bu onların aşırı feminen oldukları anlamına gelmez; tam bir insan olabilmek için hem maskülen hem de feminen yanlarını kucaklamayı öğrendikleri anlamına gelir. Oğlunuzla duyarlı olmanın olumlu yönleri hakkında konuşmanızı rica ediyorum; onun ne kadar düşünceli, akıllı, şefkatli, yaratıcı, sezgisel ve insanlara ve doğaya uyumlu olduğu. Oğlunuz onu desteklediğinizi bildiğinde, bu onun özgüvenini geliştirir.

Ne yazık ki, bazı hassas erkek çocuklar, olmadıkları biri gibi davranmaya çalışarak isyan ediyorlar ya da akranlarına uyum sağlayabilmek için yoğun empatilerini uyuşturmak amacıyla alkole ya da diğer bağımlılıklara bulaşıyorlar. Diğer erkekler tarafından utandırıldıkları, reddedildikleri veya zorbalığa maruz kaldıkları için öfkelenebilirler ve evde veya okulda saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Bir anne bana şöyle dedi: “Hassas oğlum okulda zorbalığa uğradı. İnsanlara güvenmediğini söyleyerek bozuldu. Zorbalığa maruz kaldığı için evden çıkmaya korkuyor. Bir daha incinmek istemiyor." Zorbalığı oğlunuzla, onun duygularını doğrulayarak tartışmak önemlidir. Ona suçunun olmadığını söyle. Zorba, duygusal sorunları olan kişidir, kendisi değil. Oğlunuz hassas davranışlar sergilediğinde kimsenin onu utandırmasına asla izin vermeyin. Onun için ayağa kalkın. Okul yetkililerini dahil edin ve zorbalığa karşı sıfır tolerans olduğu mesajını gönderin.

Duyarlı babalar, oğulları için muhteşem rol modellerdir. Empati olmasalar bile sevgi dolu ve duyarlı olmaktan gurur duyan babalar, erkek çocuklarına doğru mesajı verirler. İyi babalar güçlü, duyarlı, iyi kalpli, ailelerine duygularını ifade etmekten çekinmeyen erkeklerdir. Bir ebeveyn olarak rol modeliniz, oğlunuza nasıl dengeli bir adam olunacağını ve sevgi dolu bir hayat süreceğini göstererek uzun bir yol kat eder.

HASSAS ÇOCUKLAR NASIL DESTEKLENİR?

Hamileliğin ve Bebekliğin Büyüsü ve Stresi

Çocukların empati kurmasına hangi olası faktörler katkıda bulunur? Bazıları rahimdeyken hem neşeli hem de stresli her şeyi yoğun bir şekilde hissedebilen empatiler olarak başlayabilir. Bu çocuklar yüksek hassasiyetle doğarlar ve rahimden dış uyaranlara diğer bebeklere göre çok daha fazla tepki vererek çıkarlar. Bu durumlarda empati özelliğinin aktarıldığı görülüyor

genetik olarak.2Ancak bazen bu mizaç erken yaşta çocuk yetiştirmenin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Ebeveyn rol modellemesi önemlidir. Çocuklar onlardan öğrenir

ebeveynlerinin empati özellikleri.3

Empati kuran bir çocuğu desteklemek hamilelikte başlar. Bu dönemde meydana gelen her şey büyüyen fetüsü etkiler. Aslında, bir çocuk empati sahibi olsa da olmasa da, fetüslerin ebeveynlerinin duygusal ortamına duyarlı olduğu iyi bilinmektedir. Şunun için gösterilmiştir:

Örneğin, bazı fetüsler Mozart'tan hoşlanır ama rap müzikten heyecanlanırlar.4 Hamilelik sırasında rahatlatıcı müzik çalmak sizin ve bebeğinizin sakinleşmesine yardımcı olabilir.

Annenin stres düzeyi de önemlidir. Araştırmalar anneye ait stres hormonlarının plasentayı geçip fetüste dolaştığını ve bu hormonların

çocuğun “son derece gergin” olma eğilimi.5Bir anne eşiyle veya başkalarıyla sürekli bir çatışma yaşadığında fetüs kendisini bu tür yüksek basınçlı ortamla başa çıkmaya hazırlar ve doğumdan sonra stresle ilişkili diğer semptomlara yatkın hale gelebilir.

Duyarlılığın nörolojik bağlantıları rahimde gelişir. Hamile bir anneyi mümkün olduğu kadar huzurla kuşatmak önemlidir. O zaman hem anne hem de fetüs vücudun “mutluluğu” olan endorfinlerle yıkanacak

nörokimyasallar ve doğal ağrı kesiciler. Meditasyon, kahkaha, egzersiz ve doğada olmak endorfin düzeylerini artırır. Endorfinin dingin ruhsal, duygusal ve fiziksel faydalarından yararlanmak için annelere hamilelik sırasında ve sonrasında aşağıdaki meditasyonu günlük olarak kullanmalarını öneriyorum.

KORUMA STRATEJİSİ

Anneler İçin Bir Meditasyon: İçinizdeki Tanrıçayı Hissetmek

> Yavaş ve derin nefes almak için beş dakikanızı ayırın. Elinizi kalbinizin üzerine koyun ve bir anne olarak kendinizi sevgi ve takdirle doldurun. Ebeveyn olmanın nimetini, şükranını, sıcaklığını ve bağlantısını deneyimleyin. Anneler yaratılış tanrıçalarıdır. Anne yetiştirme derin bir sevgi eylemidir. Ana tanrıçanın gücünü içinizin derinliklerinde hissedin. O sizin dünyaya ve tüm doğal döngülere son derece mistik bir şekilde bağlı olan parçanızdır. Ana tanrıçaya antik çağlarda çeşitli kültürler tarafından tapınılmıştır. İçinizdeki ana tanrıçayı yüceltin. Onun ilkel gücünü hissedin ve onun varlığını varlığınızda selamlayın.

Siz nasıl tepki veriyorsanız, fetüsünüz de öyle tepki verir, bu nedenle olumlu bir ruh haline sahip olmak önemlidir. Kendinizi sakinleştirerek bebeğinizi sakin tutun. İyimser ve barışçıl düşünceler düşünün. Ayrıca vücudunuzu dikkatli ve kolaylıkla hareket ettirin. Yavaş bir yürüyüş yaptığınızda fetüsünüzün hissettiği hafif sallanma ikinizi de dinlendirir. Ayrıca doğumdan sonra sallanma hareketleri bebeğinizin uyumasına yardımcı olur.

Empati yapan annelerin hamilelik sırasında kendilerine karşı nazik olmaları gerekir çünkü içlerinde yeni bir varlığın varlığını hissetmek onların hassasiyetlerini artırabilir. Bebeğinize uyum sağlamak için elinizi karnınızın üzerine koyun, sevgiyle okşayın ve çocuğunuza kalp enerjisi gönderin. Partneriniz de bunu sizinle birlikte yapabilir. Enerjik bir şekilde “merhaba” demenin ve ebeveynlerle çocuk arasında tatlı bir bağ kurmanın bir yoludur. Hamile olmakla ilgili hissedebileceğiniz herhangi bir endişe, sezgisel olarak uyum sağladığınızda dağılabilir. Empati yapan bir anne bunu benimle paylaştı: “Büyüyen fetüsü hissedebiliyordum. Kızım kanatlarını karnımın her köşesine bir kelebek gibi uzattı. Her şeyin yolunda olduğunu biliyordum."

Empati kuran babaların hamilelik sırasında da yeni bir hassasiyet seviyesine uyum sağlaması gerekir. Fiziksel empat olan bir baba, karısının sabah bulantısını, kendisi farkına bile varmadan yaşadığını söyledi. Bilinçsiz bir düzeyde, sezgisel olarak onun bedeniyle birleşti ve onun hislerini hissetti. Seanslarımızda meditasyon ve topraklama egzersizlerini öğrendikten sonra, karısının enerjisi ile kendisininki arasındaki sınırı daha iyi çizebildi. Bu stratejileri kullanarak kadının semptomlarını üstlenmeye daha az eğilimli oldu.

Bebeğiniz doğduktan sonra çocuğunuzun bir empati olduğundan şüpheleniyorsanız, yumuşak aydınlatmalı ve minimum gürültülü, hoş ve huzurlu bir ortam yaratmaya ekstra özen gösterin. Emzirmek aranızdaki bağı güçlendireceği gibi bebeğinizi askıda taşımak da ikinizin de enerjilerinizin yakınlığını hissetmesini sağlayacaktır. Bu, bir bebeği ağladığında emzik veya biberonla beşiğe koymaktan çok daha besleyicidir.

Erken Travmanın Bir Yetişkinin Duyarlılığına Etkisi

Bir psikiyatrist olarak çocukluktaki ihmal veya kötü muamelenin yetişkinlerin hassasiyet düzeyini nasıl etkileyebildiğini gözlemledim. Daha önce tartıştığım gibi Bölüm 1Birlikte çalıştığım bazı empatiler, erken çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel travma yaşamış, bu da savunmalarını zayıflatmış ve yaşamları boyunca onları daha duyarlı hale getirmiştir.

Öfkeli bir ortam özellikle hassas bir çocuğu etkileyebilir. Son zamanlarda Oregon Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, bebeklerin tartışmacı ve kızgın sesler karşısında tedirgin olduklarını ve tartışmalara sürekli maruz kalmanın onları diğer stres ve uyku türlerine karşı daha tepkisel hale getirebileceğini buldu.

rahatsızlıklar.6Ebeveynler öfkenin ve bağırmanın bebekleri üzerindeki etkisinin farkına varmalıdır. Kendilerini sakinleştirmeyi ve öfkeyi daha sağlıklı yollarla ele almayı öğrenmeliler. Bebekler tamamen bağımlıdır. Öfkenizden uzaklaşamazlar ve toksik sonuçlarına katlanmak zorunda kalırlar. Çalışma aynı zamanda istismar ve kötü muameleden kaynaklanan ciddi stres faktörlerinin bebeğin beyin gelişimini önemli ölçüde değiştirebileceğini de ortaya çıkardı; bu, aydınlatıcı bir göz açıcıdır.

İhmal edici veya istismarcı ebeveynlik deneyimine sahip tüm empatilerin bu yaraları iyileştirmek için bir terapistten veya başka bir nitelikli rehberden yardım almasını öneriyorum. Ayrıca bunun bir varyasyonunu tekrarlamanızı öneririm.Huzur Duasıgeçmişi ve ayrıca ebeveynlerinizin değişeceğine dair herhangi bir beklentiyi serbest bırakmak.

Bu duayı söylemek sizi, yetiştirilme tarzınızdan kaynaklanan toksik kızgınlıklardan ve acılardan koruyabilir. Ebeveynleriniz ne kadar sınırlı olursa olsun, daha fazla huzur ve mizahın yanı sıra kabul görmenize de yardımcı olacaktır. Özellikle ailemiz hakkında ne kadar az kırgınlık duyarsak, bu bizim ve çocuklarımız için o kadar iyi olur.

LÜTFEN BANA EBEVEYNLERİ KABUL ETME SABIRINI VERİN
BUNU DEĞİŞTİREMİYORUM.

Huzur Duası (varyasyon)

Ayrıca çocuklarınız ve ailenizle birlikte bir ebeveyn olarak kendi hatalarınız için kendinizi affetmeniz de şifa verici ve önemlidir. Kendinizi hırpalamayın. Mükemmel olmak imkansızdır, ancak örneğin sabırsız, sinirli veya sinirli olduğunuzda, sevdiklerinizi hızla telafi etmek iyi bir uygulamadır. Düzeltmeler yaparken, çocuklarınıza veya partnerinize sevgiyle bakmanızı ve geleneksel Hawaii Ho'oponopono duasını (sağda) tekrarlamanızı öneririm.

Bu duayı söylemek, kızgınlığı ve incinmiş duyguları temizlerken pozitif enerji yaratır. Kendini sevme, alçakgönüllülük ve kendinizin, çocuklarınızın ve partnerinizin hassasiyetlerini onurlandırma kararlılığını içeren ebeveynliğin büyük manevi derslerini pekiştirir.

ÜZGÜNÜM. SENİ AFFEDİYORUM. SENİ SEVİYORUM. TEŞEKKÜR EDERİM.

Ho'oponopono duası

Empatik Çocukları Yetiştirmek İçin Yirmi İpucu

Hassas çocukları desteklemek ve onların yeteneklerini benimsemek harika bir şey. Bu onların artık kendi tenleriyle rahat hissetmelerinde ve hassas yetişkinlere dönüştüklerinde büyük fark yaratacaktır. Aşağıdaki stratejiler size ve onlara yardımcı olabilir:

1. **Çocuğunuzun hassasiyetlerini ve sezgilerini teşvik edin.**Çocuğunuzu, size ve sizi destekleyen diğer kişilere, yetenekleri hakkında açıkça konuşmaya davet edin. Herkesin öyle olmadığını onlara açıklayın

Bu hediyeleri kabul etmek ve güvende olabilecek kişileri belirlemek. Başkalarının duygularını üstlenme eğilimi ve stres gibi bazı empatik deneyimlerinizi de paylaşabilirsiniz, ancak acı verici ayrıntıları fazla paylaşmayacağım. Önemli olan kendiniz için terapi değil, çocuğunuzun yanında olmaktır. Çocuğunuza benzersizliğine değer vermeyi ve içgüdülerine ve iç sesine güvenmeyi öğretin. O zaman yeteneklerinin doğal olduğunu görecekler. Bu konuşmalar çocuğunuzun görüldüğünü hissetmesine ve kendi tepkilerini daha iyi anlamasına yardımcı olacaktır.

2. Çocuğunuzun duygularını onurlandırın.Çocuğunuzun ne hissettiğini dikkatle dinleyin ve duygularına saygı gösterin. Bu, dinlenmeleri için ara sıra okuldan izin almalarına veya daha sık yalnız oynamalarına izin verilmesi anlamına gelebilir. İzolasyona boyun eğmek istemezsiniz, ancak empati sahibi bir çocuğun refahı için kritik olan, ihtiyaç duyulan yalnız zamanı desteklemek istersiniz. Çocuğunuzun yemek masasının altına girmesi veya büyük bir toplantıdan ayrılması gerekiyorsa onu partiye geri sürüklemeyin. Kaçmak istedikleri için onları utandırmayın.

Bırakın kenarda kalsınlar ki, bunalmadan gözlemleyip özümseyebilsinler. Katılıyorlar ama kendi yöntemleriyle. Kalabalık dağıldıktan sonra paylaştıkları bilgiler sizi şaşırtabilir.

3. Aile üyelerini ve öğretmenlerini empatik çocuğunuz hakkında eğitin.
Başkalarının çocuğunuzu yargılamasına veya eleştirmesine izin vermeyin, örneğin onlara kolayca incinebilecekleri veya üzülebilecekleri için "sertleşmeleri" gerektiğini söylemek gibi. Aile üyeleri ve diğerleri saygısızlık etmek istemeyebilir. Sadece çocuğunuzun hassas mizacını daha iyi anlamaları gerekiyor. Okul ortamı sert olabileceğinden ve empatileri desteklemeyebileceğinden, çocuğunuzun öğretmenlerini onların yetenekleri ve duyusal aşırı yüklenme eğilimleri konusunda eğitin. Ayrıca okulda zorbalığa maruz kalıyor veya alay ediliyorsa çocuğunuza destek olmalarını isteyin.

4. Sezginize güvenin.Çocuğunuzun neye ihtiyacı olduğu konusunda kendi sezginize uyum sağlamaya devam edin. İç sesinizi ikinci kez tahmin etmeyin veya başkalarının size söylediklerinden vazgeçirmesine izin vermeyin. Çocuğunuzu büyütürken sezginizin size rehberlik etmesine izin verin.

5. Çocuğunuzun, başkalarının duygularını özümsediğini fark etmesine yardımcı olun.Oğlunuza veya kızınıza, hassas çocukların çevrelerindeki insanların duygularından kolaylıkla, belki de diğer çocuklara göre daha fazla etkilenebileceklerini açıklayın. Onlara bunun, birinin başının üzerinde başka kimsenin göremediği bir yağmur bulutunu veya güneş ışığını hissetmeye benzediğini söyleyebilirsiniz. Onlara ünlü çizgi roman karakteri Joe Btfsplk'in bir resmini gösterebilirsiniz.*Li'l Abner,*üzerinde her zaman kara bir bulut dolaşan adam. İyi niyetlidir ama etrafındakilere talihsizlik getirir.

Empati kuran çocuklar insanların yaydığı olumlu ve olumsuz titreşimleri hissedebilirler. Çocuğunuzun ruh halinde veya enerji düzeyinde ani ve açıklanamayan bir değişiklik fark ettiğinizde, ona muhtemelen başka bir kişinin duygularını algıladığını söyleyin. Deneyim iyi hissettiriyorsa elbette sorun değil, ancak rahatsız edici veya yorucuysa, çocuğunuzun biraz uzaklaşmasına destek olun ve onunla bu deneyim hakkında konuşun. Çocuğunuz hangi duyguların kendisine, hangilerinin diğerine ait olduğunu ayırt etmeyi öğrendiğinde kafası daha az karışacaktır.

6. Duygusal dengeleyici olun. Empati kuran çocuklar ebeveynlerinin endişelerini üstlenme eğilimindedir ve onlar için işleri daha iyi hale getirmek isterler. Duygularınızda sabit kalmaya çalışın ve onların etrafında aşırı kaygı ifade etmekten kaçının. Bir anne bana şunları söyledi: “Eğer ben kaygılıysam, hassas oğlum da bunu hissediyor, bu da onun dengesini bozuyor ve öfke nöbetlerini tetikliyor. Amacım merkezde kalmak. Merkezde olduğumda bu onun kendini güvende hissetmesini sağlıyor." Empatisi yüksek çocukların sizin duygularınızı ve belirtilerinizi yansıtabileceğini ve empati sahibi ebeveynlerin de aynısını çocuklarıyla yapabileceğini unutmayın.

7. Çocuğunuzun önünde veya duyabileceği herhangi bir yerde tartışmayın. Hassas çocuklar, ebeveynlerinin daha iyi geçinmesine yardımcı olmanın kendi işleri olduğunu düşünürler. Empatisi olmayan çocuklara göre daha fazla korkarlar ve daha fazla öfkeyi emerler. Kaygı ve tartışmalar onları aşırı uyarır. Eşinizle veya başkalarıyla tartışmanız gerekiyorsa bunu çocuklarınızın duyamayacağı bir zamanda yapın. Son derece hassas yetişkinler gibi, son derece hassas çocuklar da bağırarak yaralanabilirler. Çatışmanın sorumlusunun kendileri olduğuna inanabilirler. Ayrıca olumsuzluğu emerler ve kendileri için uygun olmayan bir rol olan sorunu çözmek isterler.

8. Çocuğunuzu sessiz ve yaratıcı olması için yalnız başına zaman ayırmaya teşvik edin. Empati yapan çocuklar serbest ve yapılandırılmamış zamanla gelişirler. Bu onların yaratıcı olmaları ve hayal güçlerinin dolaşmasına izin vermeleri için bir fırsattır. Yalnız olduklarında yeniden şarj olurlar ve sakinleşirler, bu da uyarılma eşiklerini azaltır. Çocuğunuzun yenilenmesi için bu sihirli sessiz araları yaşamasını destekleyin. Bunu, çocuğunuza aşırı program yapmayarak ve özellikle huysuz, mızmız veya bunalmış olduklarında düzenli molalar vermelerine izin vererek yapabilirsiniz.

9. Çocuğunuza nefes almayı ve meditasyon egzersizlerini öğretin. Hassas çocuklar strese girdiklerinde veya başkalarının (kendinizinki dahil) duygularını üstlenmiş gibi hissettiklerinde, sakinleşmek için birkaç derin nefes almayı öğrenmeleri önemlidir. Ayrıca gözlerini birkaç dakikalığına kapatabilir ve okyanus, sevimli bir evcil hayvan veya parkta mutlu bir gün gibi rahatlatıcı bir görüntüyü gözlerinin önünde canlandırabilirler. Onlardan, tüm rahatsızlıkları nefesleriyle dışarı verirken, sakinliği ve mutluluğu içinize çekerken bu görüntüye odaklanmalarını isteyin. Bu onlara duyusal aşırı yüklenme döngüsünü nasıl kıracaklarını ve kendilerini nasıl yeniden merkezleyeceklerini öğretecektir.

10. Çocuğunuzu hayallerini ifade etmesi konusunda cesaretlendirin. Empati kuran çocuklar genellikle gece rüyalarını paylaşmayı severler. Bunları detaylı olarak konuşabilecekleri bir kahvaltı ritüeli oluşturun. Tartışmak

rüyanın onlara nasıl hissettirdiğini, hangi duyguları uyandırdığını ve rüyanın hangi mesajı ilettiğini düşündüklerini. Örneğin, çocuğunuz rüyasında hüsrana uğradıysa, günlük yaşamdaki hüsranının kaynağını da belirlemeye çalışın ki onu hafifletebilesiniz. Her gece rüyalarını kaydettikleri bir rüya günlüğü tutmalarını önerebilirsiniz. Ayrıca günlükte rüyalarından resimler çizebilir veya boyayabilirler.

11. **Çocuğunuzun enerji vampirlerinin etrafında korunma pratiği yapmasına yardımcı olun.** Çocuğunuzu, tüketen ve üzen insanları tanımaya ve bu insanlar ister yetişkin ister başka çocuklar olsun, onlarla sağlıklı sınırlar koymaya teşvik edin. Örneğin çocuğunuz, "Şimdi annemle buluşmam lazım" diyerek süzgeçle geçireceği zamanı sınırlayabilir ve üzerine atılmamak için öfkeli insanlardan uzak durabilir. Eğer o kişiden kaçamıyorsa, çocuğunuza cildinden birkaç santim uzakta, vücudunu tepeden tırnağa tamamen saran beyaz ışıktan oluşan koruyucu bir kalkan hayal etmesini öğretin. Bu kalkanın negatif enerjiyi uzaklaştıracağını, böylece rahatsız edici duygulara kapılmamalarını sağlayacağını, aynı zamanda pozitif enerjinin de içeri girmesine izin vereceğini açıklayın.

12. **Çocuğunuzu davul çalmaya teşvik edin.**Davul çalmak çocukları sakinleştirebilecek temel bir sestir. Hassas çocuğunuz aşırı uyarıldığında veya huysuzlaştığında, kalp atış hızını taklit eden yavaş ve sabit bir ritimle davul çalarak birlikte eğlenin. Çıngırağı sallamak da baskıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Çocuğunuz büyüdüğünde, grup çok büyük olmadığı sürece topluluğunuzla bir davul çalma grubuna katılabilirsiniz.

13. **Uyarıcı durumlara maruz kalmayı azaltın.**Empati kuran çocuklar çok fazla duyusal girdi nedeniyle sinirlenebileceğinden, çocuğunuzun Disneyland ve diğer eğlence parkları gibi son derece teşvik edici ortamlarda geçirdiği zamanı sınırlayın. Grubunuzdaki diğer kişiler için maksimum süre iki ila üç saat olabilir.

daha fazlasına tahammül edebilir. "Dünyanın en mutlu yerinde"yken çığlık atan bir çocuğu sürüklemek hiç eğlenceli değil. Bu yüzden kalabalıkların azaldığı erken saatlerde gidin. Daha sonra aşırı yüklenme belirtileri gördüğünüzde ara verin ve otelinize veya evinize dönün. Herkes kendini yenileme ve yeniden merkezleme şansına sahip olduktan sonra, daha sonra her zaman geri dönebilirsiniz.

14. Çocuğunuz uyumadan önce boş zamanlar yaratın. Bu, yatmadan önce TV, cep telefonu, sosyal medya, video oyunları, bilgisayarlar veya diğer elektronik cihazların kullanılmaması anlamına gelir. Empati kuran bir çocuğun geceleri sakinleşmesi genellikle daha uzun sürer. Karanlık ve sessizlik uyarımı azaltır, bu da çocukların daha etkili bir şekilde dinlenmesine olanak tanır.
Ninni söylemek onları rahatlatıp uyumalarını da sağlar.

15. Çocuğunuzun işlenmiş gıda, karbonhidrat ve şeker alımını sınırlayın. Bu, şeker yükselmelerinin yanı sıra karbonhidrat isteği ve telaşından kaynaklanan ruh hali değişimlerini önleyerek çocuğunuzun uyarılma düzeyini düşürecektir. İşlenmiş gıdalar kimyasallarla doludur ve besin öğelerinden yoksundur, bu da onları daha az sindirilebilir hale getirir. Çocuklarınızın asabi olmalarına, çok fazla veya çok az enerjiye sahip olmalarına ve odaklanmalarını bulanıklaştırmalarına neden olabilirler. Hassas çocuklar gıdalara karşı hassastır. Onları, yediklerinin ruh hallerini ve enerji seviyelerini nasıl etkilediği konusunda eğitin.

16. Öfke nöbetleri öncesinde müdahale edin.Çocuğunuz üzgünse veya öfke nöbetinin eşiğindeyse, ortamı yumuşatmak için ışıkları kısın ve rahatlatıcı müziği açın; hard rock, heavy metal veya rap yapmayın. Bazen akan su gibi doğa seslerini çalmak faydalı olabilir. Ayrıca çocuğunuzdan yavaşlamasını ve biraz uzun, derin nefes almasını isteyin. Onlara stresi solumayı ve huzuru solumayı öğretin.

17. Esansiyel yağlarla (sentetik içermeyen) aromaterapi kullanın.
Lavanta rahatlatıcıdır. Çocuğunuzun üçüncü gözüne (alnının ortasına) bir veya iki damla sürün veya lavanta yağını ısıtın.

koku odaya nüfuz eder (genellikle yağı satın aldığınız her yerde uçucu yağları güvenli bir şekilde ısıtan cihazı alabilirsiniz). Yatmadan önce suya birkaç damla lavanta, papatya, sandal ağacı veya ylang ylang yağı damlatılarak sıcak bir banyo yapmak sakinleştirici olabilir. Çocuğunuza banyoda tüm stresini attığını hayal etmesini söyleyin. Yarım bardak Epsom tuzu eklemek, toksinlerin atılması ve stresin hafifletilmesi için de faydalıdır. Akşam banyosu sırasında veya sonrasında yapılacak bir masaj çocuğunuzu rahatlatabilir ve uykusunu da teşvik edebilir.

18. **Evcil hayvan terapisini kullanın.**Evcil hayvanlar topraklayıcıdır ve çocuklara koşulsuz sevgi sunar. Onlar iyi arkadaşlardır ve üzgün bir çocuğu susturabilirler. Empat çocukların hayvanlara karşı özel bir yakınlığı vardır ve eğer hayvan empatlarıysa onlarla derin düzeyde iletişim kurabilirler. Köpekler aşırı aktif veya agresif çocukları sakinleştirmede etkili olabilir.

19. **Değerli taşları kullanın.**Çocuğunuza tutması için kuvars veya pembe veya siyah turmalin kristali vermeyi deneyin. Bunlar elinizde güvende hissedebilir, aynı zamanda zarif bir şekilde topraklama ve sakinleştirme sağlarlar.

20. **Çocuğunuzun stres durumunda kadranı kısmasına yardımcı olun.** Yukarıdaki ipuçlarının yanı sıra, çocuğunuza, kendisini aşırı yüklenmiş hissettiğinde sakinleşmek ve stres döngüsünü kırmak için aşağıdaki görselleştirmeyi kullanmayı da öğretebilirsiniz. Evde, okulda veya arkadaşlarıyla birlikte kullanabilirler. Bu teknik, tüm hassas çocukların temel araç setinin bir parçasıdır.

HASSAS ÇOCUKLAR İÇİN KORUMA STRATEJİSİ

Stres Konusunda Düğmeyi Aşağı Çevirin

Çocuğunuz aşırı uyarılmış hissettiğinde ona şunları söyleyebilirsiniz: Hayalinizde, önünüzdeki masanın üzerinde büyük bir kadran olduğunu hayal edin. Üzerinde sayılar var ve sol taraftaki 10'dan başlayıp

sağ tarafta sıfır. Şu anda bu kadran 10'a ayarlı. 10'dan başlayarak kadrandaki ayarı yavaşça aşağıya çevirdiğinizi hayal edin. Rakamlar küçüldükçe kadranı saat yönünde sağa doğru çevirin ve sıfıra ulaşana kadar: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 ve 1. Kadranı bu yöne çevirdikçe giderek daha rahatladığınızı hissedin. Stresinizi ve rahatsızlığınızı azaltıyorsunuz. Sıfıra ulaştığınızda kendinizi sakin ve mutlu hissedeceksiniz.

Çocuğunuz bu kadranı hayal edemeyecek kadar küçükse resmini çizip stres düzeyini göstermesini sağlayabilirsiniz. Daha sonra sıfıra ulaşana kadar onlarla birlikte yavaşça geri sayın. ■

Bu bölümde sunduğum pratik stratejiler, empatik bir çocuk yetiştirmeyi tüm aileniz için daha sakin ve daha neşeli bir deneyim haline getirecek. Empati yapan çocukların özel armağanlarına destek olmak büyük bir nimettir. Hassasiyetlerini erkenden yönetmeyi öğrendiklerinde çocukluk ve yetişkinlik yaşamları daha kolay ve daha tatmin edici olacaktır. Bu açıdan bakıldığında ebeveynliğin kutsal bir sorumluluk olduğunu hatırlatırız.

AYDINLANMIŞ EBEVEYNLİĞİN GELECEĞİ

Hayalim, empatik bir çocuk olmanın ne anlama geldiğine dair eğitimin ebeveynler için olduğu kadar okullarımızdaki eğitimciler için de en erken aşamalarda başlamasıdır. Ebeveynler, öğretmenler ve otorite figürleri, çocukları hassasiyetlerinden dolayı utandırmak yerine bu yetenekleri destekleyebilir ve empatik çocukların ve sevdiklerinin bunları anlamalarına yardımcı olabilir. Bu şekilde çocuklar, yaratıcılıklarını ve özgüvenlerini ateşleyebilecek hassasiyetlerini anlamayı ve onlarla baş etmeyi de öğreneceklerdir.

Birlikte hassas çocukları ve yetişkinleri kucaklamaya başlayabiliriz. Liderlerimiz duyarlı, büyük yürekli, güçlü insanlar olsaydı dünya daha uyumlu ve huzurlu olurdu. Atölye çalışmalarım, kitaplarım, çevrimiçi kurslarım ve sesli programlarım aracılığıyla kariyerimi, tüm alanlardaki ve iş dünyasındaki liderlerin yanı sıra şifacılar ve ebeveynler de dahil olmak üzere elimden geldiğince çok insanı empatiler ve hassas çocukların ebeveynliği konusunda eğitmeye adadım. Hepimizin, çocuklarımızdaki ve kendimizdeki hassasiyetlerin harikalarına açık olabileceğimiz o muhteşem günü hayal edin.

EMPATH ONAYI

Çocuklar ve ebeveynlerin kullanması için: Hassasiyetlerimi benimseyeceğim ve Dinlenmek ve yeniden şarj olmak için zaman ayırın. İhtiyaçlarımı destekleyici insanlarla paylaşacağım. Hediyelerimi saklamayacağım. Otantik olacağım. yapacağım gücümde dur. Duyarlı ve sevgi dolu bir insan olmaktan gurur duyuyorum.

Bölüm 7

EMPATİ VE ÇALIŞMA

Empath'ların çalışma ortamlarında kendilerini rahat hissetmeleri gerekir Çoğu insan için olduğu gibi sağlıklı ve mutlu. Bununla birlikte, empatiler strese karşı diğerlerine göre daha az korundukları için, işlerinden yorulmadan veya hastalanmadan toparlanmaları daha zordur. Empatlar yaratıcılar, mucitler, vizyonerler, sanatçılar ve ilk önce hisseden insanlardır. İş gününü gezerken büyük resmi görüyoruz. Çoğu zaman alışılmışın dışında düşünürüz, bu da kurumsal veya geleneksel ofis ortamlarını çok kısıtlayıcı hale getirebilir, ancak yeteneklerimizden yararlanıldığında iş tatmin edici, enerji verici ve eğlenceli olabilir.

Empatlar doğru çalışma ortamında gelişirler. Mizacımıza uygun bir iş bize ilham verebilir, bizi yaratıcı bir alana sokabilir, canlılığımızı ve tutkumuzu artırabilir. Ayrıca daha büyük bir iyiliğe en küçük de olsa katkıda bulunduğumuzu bilmek bir empatinin cömert yüreğini tatmin eder. Ancak yanlış iş hayatımızı emebilir ve strese ve duygusal aşırı yüklenmeye tepki olarak bir dizi duygusal ve fiziksel semptomu tetikleyebilir. Bu bölümde yeteneklerinizi ve duyusal ihtiyaçlarınızı destekleyecek en iyi kariyeri bulmanın bazı sırlarını paylaşacağım. Genellikle saatlerce işte olduğumuzdan, bir empatın refahı için çoğu zaman orada kendini rahat hissetmesi çok önemlidir.

ÇALIŞMA ORTAMINDA GELİŞMEK

Konfor seviyemizde üç ana faktör rol oynuyor: Yaptığımız işten aldığımız anlam, etrafımızdaki insanların enerjisi ve fiziksel mekanın enerjisi. Bu faktörlerin şu anda nerede durduğunu görün ve durumunuzu nasıl iyileştirebileceğinizi hayal etmeye başlayın.

1. Anlamlı çalışma

Empatlar, hassasiyetleriyle uyumlu, anlamlı işler yapmaktan hoşlanırlar. İnsanların hayatlarında veya dünyada bir fark yarattığımızı hissetmeyi seviyoruz. Bu tür işler, bahçecilikten, yiyecek-içecek işi işletmeye, yardım mesleklerinde çalışmaya kadar her şey olabilir. En önemlisi, durum sezgisel olarak vücudumuzda doğru hissetmeli ve enerjimizi tüketmemelidir, ancak elbette bazı günler herhangi bir işte yorucu olabilir.

Bir yazar, konuşmacı ve doktor olarak tutkulu olduğum işi bulduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Birçok empati gibi ben de başkalarına hizmet etmeyi ve yaratıcılığımı ortaya çıkarmayı seviyorum. İster sağlık profesyoneli, ister yemek servisi görevlisi, avukat veya kuaför olalım, hem iş arkadaşlarımıza hem de başkalarına her zaman hizmet edebiliriz. Bu, her iş koluna anlam katan güzel bir zihniyettir. Şair Mevlana'nın dediği gibi: "Sevdiğimiz güzellik yaptığımız şey olsun. Diz çöküp toprağı öpmenin yüzlerce yolu var." Alçakgönüllülüğe ve başkalarına ya da daha büyük iyiliğe hizmet etmeye yapılan vurgu, stresli ya da sıkıcı bir işin acısını da hafifletebilir.

KALBİNİZİ VE SEZGİLERİNİZİ TAKİP ETME CESARETİNE SAHİP OLUN. ONLAR BİR ŞEKİLDE NE OLDUĞUNU ZATEN BİLİYORLAR GERÇEKTEN OLMAK İSTİYORUM.

Steve Jobs

Sevgi ve hizmet değerleri, başka yerlerde daha anlamlı iş aramak isteyen herkesin önceliklerini de açıklığa kavuşturabilir. Bununla birlikte, kendimize o işten ne kadar hoşlanmadığımıza dair hikayeler anlatmak yerine, her işte neye minnettar olabileceğimize odaklanmak, o pozisyonda kalsak da kalmasak da yapıcı değişimin tonunu belirleyecektir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında empatilerin yaptığı ve iyi çalışmadığı iş türlerini tanımlayacağız. Böylece kendiniz için en iyi seçimi yapmanıza yardımcı olacak daha fazla bilgiye sahip olacaksınız.

2. Çevremizdeki insanların enerjisi

Meslektaşlarımız, iş arkadaşlarımız ve patronlarımız bir işte konfor seviyemizi artırabilir veya bozabilir. Hassas insanların gürültü, çatışma ve

Ofis kuralları. Bir başkasını rahatsız edebilecek iş yerindeki dram, empatileri tüketebilir ve bizi endişelendirebilir. Hassas insanlar, iyi niyete ve işbirliğine değer veren, destekleyici ve arkadaş canlısı ortamlarda daha başarılı olurlar. Wall Street'te yüksek adrenalinli rekabetçi bir iş, hassas bir kişi için iyi bir eşleşme değildir. İdeal olarak, iş arkadaşlarımız ve amirlerimizle uyumlu olduğumuzu hissetmek isteriz; ancak empatiyi anlayan iş yeri gerçekten de özeldir. Empatların ilişki kurabileceği bireysel iş arkadaşları bulmak daha gerçekçi bir hedeftir. Her ne kadar bir işyerindeki herkesin olumlu bir tutuma sahip olması muhtemel olmasa da, ihtiyaçlarımızı karşılamak şöyle dursun, bunu yapan dünya meleklerine yöneldiğimizde daha iyi durumda oluruz. Destekleyici ilişkiler, stres ve bunalım zamanlarında bizi kurtarabilir.

Yine de enerji vampirleri etrafımızda faaliyet gösteriyor. Daha önce tartıştığım gibiBölüm 5Bu vampirler arasında narsistler, öfkekolikler, kurbanlar, pasif-agresifler, kronik konuşmacılar ve drama kraliçeleri ve krallar bulunur. Her işyerinde bu tür vampirler bulunabilir ve bunlardan biri tarafından öldürülmek, iş performansımızı etkileyen fiziksel ve duygusal bir bedele neden olur. Zehirli meslektaşlar, iş arkadaşları ve amirler işyerinde çok yıkıcı olabilirler çünkü onlardan kaçmak zordur. Empatlar, birinin olumsuzluğunu üstlenmeye başladığımızda yorgunluk, sinirlilik, ağrı veya zaten sahip olduğumuz semptomların kötüleşmesi gibi sağlık sorunları geliştirebilir.

İnsanları işyerinde tüketmeye hazırlıklı olmak için, onlarla başa çıkmak için daha önce tartıştığımız çeşitli stratejileri aklınızda bulundurun. Bir empati bana şöyle dedi: "Sadece işimi yaparak ve acıma partisi ya da drama isteyen ya da arkadan bıçaklayan ya da şikayetçi olan herkesten uzaklaşarak hayatta kalıyorum." Empati kuran bir hemşire işiyle ilgili şunları paylaştı: "Günlük dedikodulardan, boş sohbetlerden ve politikadan kaçınmak için gece vardiyasında çalışıyorum. Geceleri kendimi tamamen hastalarıma ve sevdiğim işe adayabiliyorum." Ayrıca incelemenizi öneririmBölüm 5ve işyerinde kendinize iyi bakmak için sınırlar koyma, korunma ve meditasyon gibi koruma stratejilerini uygulayın. Bu araçlarla enerji tüketimini en aza indirebilirsiniz. Sizi daha zehirli olanlardan koruyabilecek olumlu iş arkadaşlarınızla zaman geçirmek de akıllıca olacaktır.

3. Fiziksel alanın enerjisi

Her binanın, ofisin ve merdiven boşluğunun kendine ait ince bir enerjisi vardır. Bazı alanlar canlandırıcı hissettirirken diğerleri bunu yapmaz. Empatlar bir şeyin enerjisini sezebilir

ince gelişmiş hassasiyetleriyle fiziksel alan. Doğru hissettirdiğinden emin olmak için iş yerinizin enerjisine uyum sağlamanızı öneririm. Bazen önceki sakinlerden kalan negatif veya pozitif enerji kalır. Enerjinin kötü geldiğini düşünüyorsanız odaya gül suyu sıkarak arındırabilirsiniz. Adaçayı yakmanın, iyi bir alan temizleme tekniği olmasına rağmen, duman alarmlarını çalıştırabileceğini veya enerjik temizlik ritüelleri hakkında bilgisi olmayan ve bunlardan rahatsız olabilecek iş arkadaşlarını rahatsız edebileceğini unutmayın. Ayrıca, iş yerinde tek başınıza veya benzer düşüncelere sahip iş arkadaşlarınızla meditasyon yaparak kalp enerjisini aşılayabilir ve her türlü olumsuzluğu veya durgunluğu ortadan kaldırabilirsiniz. Buna ek olarak, mobilyaların, bitkilerin, aynaların ve nesnelerin yerleştirilmesi yoluyla uyumlu bir ortam yaratma konusunda uzmanlaşmış bir feng shui uzmanının yardımına bile başvurabilirsiniz.

Empatlar ayrıca fiziksel bir alanın nasıl hissettirdiğine katkıda bulunan diğer faktörlere de tepki verir. Bunlar arasında ışık kalitesi, gürültü ve aktivite seviyeleri, kokular, hava akışı, iş arkadaşlarına fiziksel yakınlık ve mahremiyet eksikliği yer alıyor. Empatlar penceresiz veya sert floresan ampuller olmadan iyi iş çıkarmazlar. Ayrıca, diğer insanların stresini uzakta tutmak için etrafımızda geniş bir kişisel alan çevresini tercih ederek, çok fazla veya biraz klostrofobik olma eğilimindeyiz. Dağınık bir ortam heyecan verici ve tüketici olabilirken, sessiz, ferah ve düzenli bir alan merkezde olacaktır.

Yakın çevredeki birçok elektronik cihaz da elektrik tüketiyor olabilir. "Elektro-hassas" olarak adlandırdığım bazı empatiler buna özellikle duyarlıdır. Cep telefonlarından ve bilgisayarlardan yayılan elektromanyetik radyasyon, beynimizin ve kalbimizin etrafındaki elektromanyetik alanları etkiler. Ulusal Toksikoloji Programı tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma cep telefonu radyasyonunu beyin ve kalple ilişkilendiriyor sıçanlarda tümörler.[1]Bir empati bana şunları söyledi: “Masamdayken monitörü mümkün olduğunca sık kapatıyorum. Daha büyük monitörler daha kötüdür. Mola vermeden bilgisayarda çok fazla vakit geçirmemeye çalışıyorum ve cep telefonu kullanımımı sınırlandırıyorum.”

Son olarak, bir işyerindeki insanların enerjisi, ortamın nasıl hissettirdiğini güçlü bir şekilde etkiler. Negatif insanlar negatif enerji, pozitif insanlar ise pozitif enerji üretir. Ancak kaotik veya kaygı uyandıran bir alanda bile çiçekler, kristaller ve kutsal nesnelerle iş istasyonunuzun çevresinde bir huzur balonu yaratabilirsiniz.

İŞ YERİNDE DUYGUSAL BULAŞMA

Empatlar iş yerinde çevrelerindeki stresi emdiklerinde acı çekerler. Araştırmalar birbirimizin duygularını yakalayabildiğimizi belgeledi.

duygusal bulaşma olarak bilinen olay.2Bir çalışanın kaygısı ve paniği bir virüs gibi bir anda tüm ofise yayılabilir, morali ve verimliliği düşürebilir. Mutluluk aynı zamanda işyerinin geneline de yayılabilir. Bu olumlu duygusal bulaşma, iş arkadaşları arasında işbirliğinin, memnuniyetin ve performansın artmasına neden olur. Herkes duygusal bulaşmaya duyarlı olmasına rağmen, empatilerde bu durum daha da artar. İyi haber şu ki, işyerinde dolaşan tüm pozitif enerjiden yararlanabiliriz ve kötü haber ise, iş arkadaşlarımızın duygularını ve hastalıklarını, bunları nasıl üstlenmeyeceğimizi öğrenene kadar kavrayabiliriz.

Empatlar için durumu daha da kötü hale getiren şey, günümüzde pek çok ofisin, masaların birbirinden duvarlarla ayrılmadığı veya yalnızca cam bölmeli bölmelerden oluştuğu açık alan olarak tasarlanmasıdır. Herkes temelde aynı alanı paylaşıyor. İnsanların konuştuğunu, şikayet ettiğini, dedikodu yaptığını, öksürdüğünü, burunlarını sümkürdüğünü, güldüğünü, mırıldandığını, sakızını kırdığını ve şeker ambalajlarını açtığını duyabilirsiniz. Ayrıca komşunuzun parfümünün veya yediği şeyin kokusunu alabilir ve insanların ileri geri yürüdüğünü görebilirsiniz. Bütün bunlar kesintisiz duyusal uyarım anlamına gelir. Bu mahremiyet eksikliği, empatileri iş arkadaşlarının stresine karşı daha savunmasız hale getiriyor.

Neyse ki işyerinde duygusal bulaşmayı önleyecek yaratıcı çözümler var. Bir e-ticaret şirketi olan Shopify, çalışanlarına anket yaptı ve onların içedönük ve dışadönükler arasında bir dengeye sahip olduğunu buldu. Böylece ofis tasarımcıları ofislerini her iki grup için de değiştirdiler. Bazı bölümler daha gürültülü ve daha interaktifti, diğer alanlarda ise mahremiyet için bir köşeye yuvarlanabilen yüksek arkalıklı kanepeler vardı. Ayrıca "sessiz çalışma" için rahat kütüphanelere benzeyen özel odalar da vardı. Bu tasarım öğeleri, içedönüklere işyerinde daha fazla alan ve huzur sağlıyordu ve sonuç olarak iş arkadaşlarının stresine karşı o kadar savunmasız değillerdi.

Empatlar için duygusal bulaşma uzaktan da gerçekleşebilir. Bunu müşterilerle ve danışanlarımızla telefonda deneyimleyebiliriz ve aslında başka bir ortamdaki kişinin ne hissettiğini bedenimizde hissedebiliriz. Empatik bir atölye katılımcısı şunları söyledi: “Hayat sigortası satarak yeni bir işe başladım. Müşteriler bilgi talep ettiğinde bile arama yaparken endişeleniyordum.

Sigortası olmayan, evlerini kaybeden ailelerle ve eşleri beklenmedik bir şekilde ölen diğer ailelerle yüreğim yandı. Onların acısını üstlenmeye başladım!

Aşırı uyarıcı, duygusal açıdan zorlu veya kalabalık bir ortamda enerjinizi korumaya yönelik bazı ipuçları.

KORUMA STRATEJİSİ

İşyerinde Enerji Sınırlarını Belirleyin

> Açık bir alanda veya kaotik bir ofisteyseniz, psikolojik bir bariyer oluşturmak için masanızın dış kenarını bitkilerle, aile veya evcil hayvan fotoğraflarıyla çevreleyin. Quan Yin, Aziz Francis veya Buda heykeli gibi kutsal nesneler, kutsal boncuklar, kristaller veya koruyucu taşlar da enerjik bir sınır oluşturabilir. Rahatlamak için banyo molaları vermek veya mümkünse dışarıda temiz havada yürümek de önemlidir. Gürültü önleyici kulaklıklar veya kulaklıklar, konuşmaları ve istenmeyen sesleri susturmak için kullanışlıdır. Ek olarak, olumsuzluğu uzaklaştırmak ve yalnızca pozitif enerjiyi kabul etmek için iş istasyonunuzu çevreleyen parlak bir altın yumurtayı görselleştirebilirsiniz. Kendinizi bu altın yumurtanın içinde güvende ve korunmuş olarak hayal edin. Tüm bu stratejiler güvenebileceğiniz bir koruma kozası yaratır. ■

İşyerinizdeki her şeyi kontrol edemeseniz de yakın çevrenizdeki enerjiyi değiştirecek güce sahipsiniz. Çevrenizdeki gürültü ve karmaşa yerine, yarattığınız güvenli alana odaklanırsanız duygusal bulaşmayı en aza indirebilirsiniz. O zaman iş deneyiminiz çok daha korumalı ve keyifli olacak.

DOĞRU İŞİ BULMAK

Bazı işler empatik kişiler için diğerlerine göre daha tatmin edici ve daha az streslidir. İşimizde başarılı olmamız ve bundan keyif almamız için hassasiyetlerimizden, sezgilerimizden, düşünceliliğimizden, sessizliğimizden ve yaratıcılığımızdan en iyi şekilde yararlanmak istiyoruz ve olmadığımız biri olmaya çalışmak istemiyoruz.

Empatlar için En İyi İşler

Empatlar için hangi kariyer ve çalışma koşullarının ideal olduğu sık sık soruluyor. Geleneksel olarak, daha küçük şirketlerde veya kendi başlarına düşük stresli işlerde daha başarılı olurlar. Empatlar genellikle ofis çılgınlığından uzakta, evde çalışırken daha mutludurlar. Duygusal vampirlerle, uzaktayken e-posta, telefon ve mesaj yoluyla başa çıkmak çok daha kolaydır. Evden çalışıyorsanız, stresi azaltmak için programınızı ve düzenli molalarınızı planlayabilirsiniz.

Empati hastalarımın çoğu serbest meslek sahibi olmayı tercih ediyor çünkü iş arkadaşlarının, patronların ve yoğun programların yoruculuğundan ve bunalmasından kaçınıyorlar. Empatlar, büyük işletmelerin ihtiyaç duyduğu sık ekip toplantılarına katılmak yerine (ekip olumlu ve uyumlu olmadığı sürece) kendi zamanlarını daha iyi yönetme eğilimindedir. Bir empati bana şöyle dedi: "Ofislerde çalışmayı denediğim birçok başarısız girişimden sonra bir ev işine başladım. Kendi işimin patronu olduğum için kendimi çok daha enerjik ve mutlu hissediyorum." Başka bir empati benimle şunu paylaştı: "Ben evden çalışan bir terziyim. Haftanın kırk saati asla ofiste kalamam. Kokular, sesler ve ışıklar beni hasta ediyor."

Bir işletmede çalışıyorsanız, yarı zamanlı bir ev ofisi durumu ayarlamak ve internete, e-postalara, metinlere ve Skype'a sürekli erişimle işinizi sanal olarak yapmak mümkün olabilir. Giderek artan bir şekilde, insanlar işlerini iyi yapmak için her zaman ofislerine bağlı olmak zorunda kalmıyor, bu da empati yapanlar için iş yerlerinde daha fazla seçeneğe sahip olmalarına olanak tanıyan bir avantaj. Konumdan bağımsız bir iş kuran bir empati, duyarlı insanlara şu tavsiyeyi veriyor: "Eskiden bir şirkette çalışıyordum ve ofis politikaları yüzünden tükenmiştim. Artık Skype üzerinden çalışıyorum ve bu harika. Ne yapmayı sevdiğinizi ve becerilerinizin nerede olduğunu düşünün. Daha sonra bunu İnternet üzerinden paylaşmanın bir yolunu bulabilecek misiniz bir bakın. Yeni iş yerinin gidişatı bu şekilde."

Ancak ister evde ister ofiste tek başınıza çalışıyor olun, yalnız kalmamaya veya kendinizi fazla zorlamamaya dikkat edin. Yalnız geçirdiğiniz zamanı, meslektaşlarınız ve arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zamanla dengeleyin. Empati hastalarımdan bazıları evden yarı zamanlı çalışmanın ideal olduğunu buldu. Dışarıda toplantılar planlayarak izolasyonu kırabilirsiniz. Bunu yapan empatik bir mali müşavir, "Bağımsız çalışmayı ve farklı yerlerdeki müşterilerle birebir görüşmeyi seviyorum. Bir ofiste ya da evde sıkışıp kalmıyorum ve kendi programımı kendim ayarlayabilirim." Tüm bu seçenekler tercih edilebilir

yoğun trafikte işe gitmek veya günde sekiz veya daha fazla saat ofiste kalmaktan kaynaklanan duyusal aşırı yüklenme. Zaman yönetimi çok önemlidir.

Bu düşünceler gerçek dünyadaki işlere nasıl dönüşüyor? Empatlar serbest meslek sahibi işletme sahipleri, yazarlar, editörler, sanatçılar ve diğer yaratıcı mesleklerde başarılı olurlar. Claire Danes, Alanis Morissette, Scarlett Johansson ve Jim Carrey gibi birçok oyuncu ve müzisyen "son derece hassas" olduklarını itiraf etti.

Diğer iyi işler arasında web sitesi ve grafik tasarımcıları, sanal asistanlar, muhasebeciler veya ev ofisleri olan avukatlar ve kendi randevularını ayarlayabilen bağımsız elektrikçiler, müteahhitler ve tesisatçılar yer alır. Ne zaman ulaşılabileceğiniz konusunda iyi sınırlar belirlediğiniz ve kendinize aşırı program yapmadığınız sürece, emlakçı veya gezici iş danışmanı olmak da iyi olabilir. Peyzaj tasarımı ve bahçıvanlık, ormancılık veya sizi doğanın içine sokan diğer işler, dünyayı ve ekosistemlerini koruyan işler gibi empatikler için harikadır.

HASSAS BİR EMPATİ OLMAK GÜZEL BİR ŞEYDİR SANATÇI.

Alanis Morissette

Pek çok empati, büyük kalpleri ve başkalarına hizmet etme arzuları nedeniyle yardım mesleğine de yöneliyor. Diğer samimi işlerin yanı sıra doktor, hemşire, diş hekimi, fizyoterapist, psikoterapist, sosyal hizmet uzmanı, öğretmen, yoga eğitmeni, Çinli tıp pratisyeni, masaj terapisti, din adamı, darülaceze çalışanı, yaşam koçu ve kar amacı gütmeyen kuruluşların çalışanları veya gönüllüleri olurlar. Hayvanlarla çalışmak, hayvan kurtarma ve veterinerlik de memnuniyet verici seçimlerdir. Ancak başarılı olmak için yardım mesleklerindeki empatilerin, hastalarının ve müşterilerinin semptomlarını ve stresini nasıl üstlenmeyeceklerini öğrenmeleri gerekir; bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışacağım bir beceridir. Polis memuru veya itfaiyeci gibi meslekler kahramanca olsa da, bu rollerin doğasında bulunan yüksek duyusal uyarım ve devam eden fiziksel ve duygusal travma nedeniyle bir empati için fazla stresli olabilir.

Empatlar, başkalarının refahına katkıda bulunmak için sezgilerini ve şefkatlerini kullandıklarında başarılı olabilirler. Bir empati hastası bana şunları söyledi: "Ben bir

İyi bir üniversite profesörü çünkü bir öğrencinin ekstra yardıma ihtiyacı olduğunu hissedebiliyorum.” Başka bir empati şöyle dedi: “Ben etkili bir yöneticiyim çünkü insanlar bana gelmekten çekinmiyorlar. Onları anlayacağımı biliyorlar." Empatlar başkalarına yardım etmekten büyük memnuniyet duysalar da, biz aşırıya kaçma eğilimindeyiz ve bu da bizi tükenmişlik riskine sokar. Öyle bile olsa, yardım mesleklerindeki empatiler kişisel bakım stratejileri uyguladığında, birçok kişinin hayatını iyileştiren tatmin edici kariyerlere sahip olabilirler.

Empatlar birçok kariyerde değerlidir. Ancak becerilerinizi, yeteneklerinizi ve mizacınızı destekleyen doğru işi bulmanız gerekir. Bir empatın nitelikleri şirketler, akademi, profesyonel sporlar, ordu veya hükümet gibi yerlerde yeterince takdir edilmeyebilir. Daha insancıl farkındalığa sahip yardım meslekleri, sanatlar ve organizasyonlar daha iyi bir eşleşme olabilir. Bu nedenle, bir işletmenin misyonuna ve ortak hedeflerine, çalışanlarına ve çevrenin alanı ve enerjisine uygun olup olmadığınızı anlamak için sezginizi kullanın. Bir işin kağıt üzerinde iyi görünmesi onun sizin için doğru olduğu anlamına gelmez. Bağırsaklarınızda ve vücudunuzda da doğru hissetmesi gerekiyor.

Empatların Kaçınması Gereken İşler

Enerjinize dikkat etmenin en iyi yollarından biri, benzersiz empatik yeteneklerinizi geliştiren işleri seçmek ve yorucu işlerden kaçınmaktır. Hangi işlerden uzak durmak en iyisidir? Bu listede satışlar yüksek. Pek çok empati satış görevlisi olmaktan hoşlanmaz, özellikle de içe dönüklerse. Halkla uğraşmak onlardan çok şey alır. Teknik destekte çalışan atölye katılımcılarımdan biri şöyle dedi: "Haklı olsalar bile kızgın müşterilerle sürekli ilgilenemeyecek kadar hassastım." Pek çok hassas insan gibi o da insanların bunaltıcı olan öfkesini ve stresini yakaladı. Başka bir empati bana şunları söyledi: "Walmart'ta kasiyer olmak neredeyse bende anksiyete krizi geçiriyordu. Kalabalık, konuşan insanların gürültüsü, hoparlörler, parlak ışıklar ve uzun saatler yorucuydu.” İster araba satıyor, ister elmas yüzük satıyor, ister reklam yapıyor olsun, empatiler genellikle tüm gün "açık" olmak zorunda olduklarında kendilerini iyi hissetmezler.

Elbette yaptığınız işi seviyorsanız, ister satış olsun ister başka bir şey olsun, durum farklı olabilir. Bir empati bana şöyle dedi: "Profesyonel evcil hayvan bakıcılığı işimin erdemlerini herkese satabilirim çünkü bu işi seviyorum ve faydalarına inanıyorum, ancak hastalıktan ölmek üzere olan bir adama bir bardak su satamam."

çölde susuzluk." İşinize olan tutkunuz sizi engellerin üstesinden gelmeye motive edebilir.

Empatlar için diğer stresli kariyerler arasında halkla ilişkiler, siyaset, büyük ekipleri yöneten yöneticiler ve duruşma avukatı olmak yer alır. Bu yüksek yoğunluklu meslekler yumuşak dilli, duyarlı ve içe dönük olmaktan ziyade dışa dönüklüğe, havadan sudan konuşma becerisine ve atılganlığa veya saldırganlığa değer verir. Genellikle yüzlerce günlük e-postaya ve birçok telefon görüşmesine yanıt verilmesini gerektirirler; bu da empatiler için bunaltıcı ve kaygı verici olabilir. Okul öncesi öğretmenleri ve çocuk bakımı çalışanları, ortaokul müdür yardımcısı olmanın yanı sıra, ağlayan bebeklerin ve küçük çocukların kaosu ve gürültüsüyle de başa çıkmak zorundadır; bu da yorucu olabilir.

Ana akım kurumsal dünya da sorunlu. Ben de dahil olmak üzere empatlar için “bu böyle yapılır” kurumsal zihniyeti zordur. Bu yanıt beni her zaman hayal kırıklığına uğrattı çünkü bunun gidecek hiçbir yeri yok ve açıkça bireyin ihtiyaçlarına değer vermiyor. Empatlar, iş yerinde bir şeyler yolunda gitmediğinde statükoyu sorgulayan bağımsız düşünürlerdir. Bir kararın ardındaki mantığı bilmekten hoşlanırlar, böylece onu içgüdüleriyle anlayabilirler. Ayrıca, düzenli ekip toplantıları ve güce susamış takım arkadaşları, empatileri tüketiyor.

Birçok empati, yoğun havalimanları, kalabalıklar ve tuhaf oteller nedeniyle işleri için seyahat etmemeyi tercih ediyor. Ancak eğer seyahat bir empatinin işinin bir parçasıysa, kişisel bakım pratiği yapmaları gerekir. Çevrimiçi kurslar yürüten ve işle ilgili birçok konferansa katılan bir hasta, yakıt ikmali yapmak için odasında tek başına akşam yemeği yiyor. Aromaterapi işi için sık sık farklı şehirlere giden bir başka empati bana şunları söyledi: “Yollarda ve geceleri otelimde yalnız zamanım geliyor. Odaya her zaman mum koyarım. Daha uzun süre kaldığımda odamı ev gibi yapmak için çiçekler alıyorum.” Uçuş görevlisi olan bir arkadaşım bana şunları söyledi: “Seyahat etmeyi seviyorum ama seyahatlerimi arka arkaya planlamak yerine kademeli olarak yapmam gerekiyor. Ayrıca uçuşlarda negatif enerjiden korunmak için dua sembolleri ve tılsımlar taşıyorum.” İş için uçmanız gerekiyorsa, bir çift gürültü önleyici kulaklık almak isteyebilirsiniz. Bir hasta şöyle diyor: "Yanıma oturması kaçınılmaz olan ağlayan çocukları engellemek için bunları kullanıyorum." (Seyahat için ek ipuçları bulacaksınız.Bölüm 2.)

İşiniz ideal olmasa ve onu bırakamasanız bile doğaçlama yapabilir ve durumunuzu daha konforlu hale getirecek çözümler bulabilirsiniz. Bir empati bana şunları söyledi: “Bir otobüs şoförü olarak halkın enerjisinin bombardımanına maruz kalıyorum. Yani ben

Otobüste müzik çal ve ona eşlik et. Müzik beni mutlu ediyor ve yolculardan aldığım stresten koruyor. Ayrıca pozitif enerjiyi arttırmak için onlara sessiz kutsamalar gönderiyorum. Vardiyamdan önce, önceki yolculuklardan kalan olumsuzlukları temizlemek için dua çanları eşliğinde otobüste bir aşağı bir yukarı yürüyorum.” Tıpkı bu kadının yaptığı gibi, siz de iş yerinizde olumsuzlukları temizlemek ve daha büyük bir olumluluk duygusu yaratmak için bu kitaptaki koruma stratejilerini kullanabilirsiniz.

Sağlık Hizmetlerinde ve Diğer Yardımcı Mesleklerde Çalışmak

Empatlar tıptan öğretmenliğe kadar yardım mesleklerinin doğal özellikleridir. Bu işler, bağışlayıcı doğamızı besler ve başkalarına şifa ve içgörü sunmak için hassasiyetlerimizden yararlanma fırsatları sunar. Bir psikiyatrist olarak, çoğu empati sahibi olan hastalarla çalışmak ve kalplerini korumadan hayatlarını sevebilmeleri için endişelerinin ortadan kalkmasını izlemek benim için son derece tatmin edici oldu. Yardım mesleklerindeki çok sayıda empati, yaşadığım memnuniyeti paylaşıyor ve kariyerlerini hizmete adamaktan büyük fayda sağlıyor.

Ne yazık ki birçoğu da yanıyor. Empatlar ve diğer şifacılar, pek çok insana o kadar çok değer verdikleri ve verecek hiçbir şeylerinin kalmadığı, strese bağlı bir durum olan şefkat yorgunluğunu yaşayabilirler. Bu nasıl oluyor? Aşırı veriyorlar. İnsanların acısını üstleniyorlar. Başkalarını düzeltmeye çalışırlar ve hastalarının ya da rehberlik ettikleri kişilerin ilerlemesinden kendilerini fazla sorumlu hissederler. Ayrıca birisi ilerleme kaydedemediğinde, durumu kötüleştiğinde veya pes ettiğinde bunu kişisel olarak algılarlar. Örneğin, bir danışanın durumu tekrarladığında kendini sorumlu hisseden madde bağımlılığı danışmanları tanıyorum. İyi niyetli şifacıların da yaptığı diğer hatalar, seanslar arasında meditasyon yapmaya veya dinlenmeye odaklanmadan, her yıl, her saat başı randevu planlamaktır. Ayrıca boş zamanlarında gereğinden fazla vakit ayırıyorlar ve yeterince oyun oynamıyorlar ya da iş dışında kendilerini şarj edemiyorlar. Empatik insanlar öz bakımı ihmal ettiklerinde, bırakın vermenin mutluluğunu hissetmek bir yana, yardım mesleklerinde bile hayatta kalmaları bile zordur.

Sezgi atölyemdeki bir üniversite öğrencisi bana şunu sordu: "Empatlar şifa sanatlarında olamayacak kadar hassas mıdır? Hizmet etme arzum, enerjimi koruma arzumla çatışıyor. "Empatların duyarlılığı onları yetenekli şifacılar yapabilir" diye açıkladım. “Fakat tükenmişliği önlemek için her gün ihtiyacımız var

kendimizi yeniden şarj etme ve enerjimizi koruma stratejileri. O zaman hastalar veya iş arkadaşları tarafından tüketilmeyeceğiz."

İşte hem işte hem de iş dışında uygulayabileceğiniz bazı kişisel bakım önerileri. Sizi şefkat yorgunluğundan koruyacaklar çünkü sürekli olarak insanların stresini, duygularını veya fiziksel semptomlarını absorbe etmiyorsunuz.

Tükenmişliği ve Merhamet Yorgunluğunu Önlemek İçin İpuçları

1. **Molaları planlayın.**Dinlenmek, meditasyon yapmak veya randevular arasında yürüyüşün tadını çıkarmak için düzenli olarak beş dakikalık molalar verin. Müşterileri arka arkaya planlamamaya dikkat edin, bu da hızlı bir şekilde tükenmişliğe yol açacaktır.

2. **Kendinize fazla rezervasyon yaptırmayın.**Mümkünse, gördüğünüz müşteri sayısını doğru hissettiren miktarla sınırlayın; ancak bazı işler bu esnekliğe izin vermeyebilir. Meşgul olduğunuzda, daha hafif bir gün için yeniden planlayabiliyorsanız, yeni randevuları sıkmamaya çalışın.

3. **İyi yiyin.**Öğünleri atlamayın ve bunların protein içerdiğinden emin olun, bu da sizi topraklar. Gün boyu protein tüketmek enerjimi ve kan şekerimi sabit tutuyor. Aç olduğunuzda hızlı bir çözüm bulmak için karbonhidratlardan, şekerlemelerden, kurabiyelerden, gazlı içeceklerden ve diğer şeker kaynaklarından ve fast food yiyeceklerden kaçının. Bunun yerine, sağlıklı atıştırmalıklar getirin ve su, yeşil veya antioksidan bir smoothie ve diğer besleyici içeceklerle vücudunuzu iyice nemlendirin. (GörmekBölüm 3Daha fazla yiyecek önerisi için.)

4. **Sakin bir çalışma alanı yaratın.**Açık alan düzenlemesindeyseniz huzurlu bir ofisiniz veya en azından huzurlu bir çalışma masanız olsun. İlham verici sözlerle, kutsal nesnelerle ve size huzur veren başka şeylerle kendinizi kuşatın.

5. **Düzenli olarak derin nefes alma egzersizi yapın.**Dikkatli derin nefes almak, topladığınız olumsuzluğu temizler.

6. **Ofisinizi veya çalışma alanınızı kalp enerjisiyle doldurun.**Günde bir veya birkaç kez, göğsünüzün ortasında bulunan kalp çakranıza odaklanmak için birkaç dakikanızı ayırın. Sevgi dolu enerjinin sizi dengelerken vücudunuzdan aktığını hissedin. Bunu yaptığınızda, sevgi dolu enerjinin sanki her yere peri tozu serpilmiş gibi taşacağını ve odayı dolduracağını bilin. Bir konuma sıcaklık ve pozitiflik aşılar. Bu tekniği yıllardır ofisimde sevgi dolu bir atmosfer yaratmak için kullandım. Ziyaretçiler mekanınıza girdiğinde rahatlayacak ve hatta nedenini bilmeden gülümseyecekler.

7. **İşyerinde net sınırlar belirleyin.**İş yerinizdeki enerji vampirlerine kesin ve nazik bir şekilde "hayır" deyin. Zamanınızın tükenmemesi için zamanınızı koruyun.

8. **Kendinizi koruyun.**Stresli durumlarda veya bir başkasının duygularını veya semptomlarını algılıyorsanız, etrafınızda sizi koruyan ve yalnızca olumlu olanın içeri girmesine izin veren beyaz bir ışık kalkanı hayal edin. Bu strateji tüm sağlık hizmetlerinde işe yarar
Masaj terapistleri, fizyoterapistler ve diğer vücut çalışanları da dahil olmak üzere, hastalarının acısını fiziksel dokunuşla absorbe etme konusunda savunmasız olan profesyoneller. Bir diş hekimi bana, bu kalkanı, hastasının bir işlemle ilgili kaygısını absorbe etmekten kendini korumak için kullandığını söyledi. Koruma, hassasiyetlerinizi veya yardım ettiğiniz kişilerle bağlantı kurma yeteneğinizi azaltmaz. Bu sadece onların stres ve endişelerinin sizi etkilemesini engeller.

9. **Suda detoks yapın.**Uzun bir günün ardından, absorbe etmiş olabileceğiniz stresi ve acıyı gidermek için Epsom tuzu banyosu yapın veya duş alın.

10. **İş dışında eğlenin.**Oyun ve "eğlence" için düzenli zaman ayırın. Çiçeklerin, bitkilerin, kuş cıvıltılarının ve doğal dünyanın geri kalanının tadını çıkarırken doğada yürümek sevincinizi canlandırabilir. Hastaları düşünmek ya da işle ilgili sorunları takıntı haline getirmek yerine, oyun ve dinlenme zamanlarınızda tamamen orada olun.

Bu stratejileri ne kadar çok kullanırsanız, kendinizi o kadar enerjik hissedersiniz ve tükenmişliğe o kadar az eğilimli olursunuz. O zaman başkalarına yardım etmenin tutkusunu ve heyecanını gerçekten hissedebilirsiniz. Genellikle yaşlılara yönelik bir yardımlı bakım tesisi işletmeyi seven bir empati, koruyucu görselleştirmeyi kullanmaya başlayana kadar tükenmişliğin eşiğindeydi. Bu ortamda sürekli mevcut olan stresi özümsemeyi bıraktığında, çalışmasındaki neşe geri geldi. Yukarıdaki stratejilerin yanı sıra ses programıma da göz atmak isteyebilirsiniz.*Sezgisel Şifacı Olmak,*bunu profesyonellere yardımcı olmak için tasarladım. Aynı zamanda kişisel bakım rehberliği de sunar.

Empatik Terapist

Psikiyatristler, psikologlar, evlilik ve aile danışmanları ve sosyal hizmet uzmanları da dahil olmak üzere empatik psikoterapistler, başkalarına yardım etmek için geleneksel eğitimlerinin yanı sıra sezgiyi, empatiyi ve maneviyatı da kullanırlar. Ayrıca hastalarına daha sezgisel olmayı ve enerjinin farkına varmayı öğretiyorlar. Bu terapistler empati sahibi, son derece hassas kişiler veya empatik becerilerini geliştirmek isteyen uygulayıcılar olabilir. Son derece duyarlı veya empati terapistleriyle çalışmanın avantajı, hastalar hakkında daha fazla şey görebilmeleri, daha fazla hissedebilmeleri ve daha fazla sezebilmeleridir, bu da psikoterapi sürecini geliştirir. Tedavi etmekle kutsandığımız insanlara rehberlik etmemize yardımcı olan sezgi ve ruhla bağlantı kurabiliriz.

Sağlık profesyonellerine empatiyi uygulamalarına dahil etmeleri konusunda eğitim verdiğimde, onlar sezginin gücünden yararlanmayı öğreniyorlar; sağlık ve iyileşme konusunda netlik sunan içlerindeki dingin, küçük ses. İçimizde sessizleşerek ve sonra herhangi bir aha'yı dinleyerek onunla iletişim kurarız! bizi bilgilendiren farkındalık anları, bilgi parıltıları, içgüdüsel duygular ve vücut duyumları. Sezgiyi en yüksek benliğimizin veya Ruhumuzun bir ifadesi olarak görüyorum. Empat olan terapistlerin geleneksel dini inançlara sahip olmaları gerekmez, ancak bazıları öyledir. Bununla birlikte, onların sezgilerini dinlemeleri ve içlerinden daha yüksek bir gücün aktığını hissetmeleri gerekir - bunun evren, sevgi, doğa veya içgüdüsel olarak onlar için yankılanan her şey olduğunu anlasınlar.

Yetiştirdiğim sağlık profesyonelleri ayrıca, teşhis ve tedavi için başka bir terapötik araç olan hastalarının ince enerjilerini nasıl okuyacaklarını da öğreniyorlar. Bu psikiyatrik yaklaşımdan kökten farklı bir bakış açısıdır.

UCLA'da biyolojik odaklı ve ilaç bazlı bir eğitim aldım. Geleneksel bilimin bilgisi ile sezgisel tıbbın bilgeliğini birleştirmek harika bir hizmet sağlar.

Aynı zamanda empati yapan bir terapist olarak sakin ve odaklanmış olabilmem için seanslarıma meditasyon yaparak hazırlanıyorum. Böylece analitik aklım ve sezgilerimle hastalarımın söylediklerini dinleyebiliyorum. Kendi sorunlarımı ve kişisel sorunlarımı bir kenara bırakıp onlarla tam anlamıyla var oluyorum. Seans sırasında hastam evrenimin merkezidir. Bu tür özverili hizmet bana enerji veriyor. Ayrıca, yabancı düşüncelerin müdahalesi olmadan sezgilerimi daha derinden duymamı sağlıyor.

Benim görevim hastaları kendi benzersiz yolları için doğru yola yönlendirmektir. Bunları düzeltmek değil. Acı çektiklerinde, ben orada ışık parlatıyorum ve yön veriyorum. Çoğu duygusal acının hemen ortadan kalkmadığının farkındayım, bu yüzden iyileşmenin farklı aşamalarına saygı duyuyorum. Hastalarımın acılarından rahatsız olduğum için acele etmiyorum. Onların acısını ortadan kaldırmaya ihtiyacım yok ve onların bu acı içinde debelenmelerine izin vermiyorum. Ayrıca onların büyümelerinin sorumluluğunu da kabul etmiyorum. Değişmek ve büyümek onların işidir. Benimki ise sürece ilham vermek ve yol boyunca sezgilerinin bilgeliğini dinlemelerine yardımcı olmak. Bu tutum, iyileşme için bir kanal olmamı sağlıyor ve beni birinin mücadelelerini ve acısını özümsemekten koruyor.

İşte nasıl çalıştığıma dair bir örnek. Kırk yaşında bir iç mimar olan Jen, narsist erkeklerle yaşadığı acı dolu ilişkiler geçmişiyle bana geldi. İstismarlara çok uzun süre tahammül edecekti, sonra onu terk edeceklerdi ve iyileşmesi aylar alacaktı. Jen bu yıkıcı modeli değiştirmek istedi.

İlk seansımızda bana iki haftadır birlikte olduğu bir adamdan bahsetti. "Craig büyüleyici, komik ve Harvard mezunu bir avukat" diye coşkuyla konuştu. “O benim mükemmel adamım. Önceki erkek arkadaşlarımdan farklı çünkü beni dinliyor.” Craig'le ilgili her şey onu memnun ediyordu. Jen adına mutlu olmak istedim ama aynı zamanda birine aşık olduğunuzda gerçek kişiyi görmenin ne kadar zor olduğunu da fark ettim. (Bir arkadaşım, bir romantizmin başlangıcında kişinin sadece bir "temsilci" gönderdiğini söyleyerek şaka yapıyor.) Craig'i dinlediğimde, ilişkilerinin onun için acı verici olacağına dair yüksek sesle sezgisel uyarılar aldım. Ancak bunu Jen'le paylaşmadım çünkü sezgilerim bana bunu yapmanın faydalı olmayacağını söylüyordu. Benim işim onun geleceğini tahmin etmek değil, kendi geleceği hakkında en iyi kararları vermesine yardımcı olmaktı.

ilişkiler. Ben de şöyle cevap verdim: “Harika! Ama çıktığın diğer narsistler gibi olmadığından emin olmak için onu daha iyi tanı. Başlangıçta hepsinin harika olduğunu düşündünüz. Sezgilerin Craig hakkında ne söylüyor?" Jen, içgüdülerine uyum sağlamaya çalıştı ama yalnızca ona olan ilgisini hissedebiliyordu, bu da yanlış bir şekilde, öyle olmaları gerektiğinin bir işareti olarak yorumlandı.

Jen'le yaptığım çalışma, birçoğumuzu rahatsız eden güçlü cinsel çekiciliğine rağmen, onun sezgileriyle bağlantı kurmasına yardımcı olmaktı. Jen, Craig'le dayanılmaz bir yıllık bir ilişkiye girdi. Birkaç ay sonra, işleri onun istediği gibi yapmadığında soğudu. Kızgın olduğunda ona sessiz davrandı. Ona sevgi kırıntılarını attı ama sonra duygusal olarak geri çekildi. Bunların hepsi bir narsistin klasik belirtileridir. Bu ilişki, balayı aşamasında sergiledikleri güzel gösteriye rağmen Jen için narsistler ve onların empati eksikliği hakkında zor ama hayati bir dersti. Jen ayrıca olası partnerleri değerlendirmek için sezgilerini kullanmanın önemini ve özellikle de kendini kaybettiğinde, rehberlik gelene kadar iç sesini duymaya nasıl devam etmesi gerektiğini öğrendi.

Seanslarda Jen'in kendi gücüyle yeniden bağlantı kurmasına odaklandık. Değer duygusu arttıkça, Craig'in baştan çıkarıcı değişim vaatleriyle onu geri döndürme çabalarına rağmen sonunda ona "hayır" diyebilmişti. İşlevsiz kalıbı kırıp onu terk etme gücünü topladığında memnun oldum. Daha sağlıklı bir ilişki bulmaya kararlıydı. Jen'in öğrendiği dersler onu, sezgilerine değer veren, daha anlayışlı bir kadın olmaya teşvik etti. Eğer izin verirsek, tüm ilişkiler öğretmen ve şifacı olabilir.

Jen'in karanlık zamanlarında ışık olarak hizmet etmekten onur duydum. Eğer onun acısını özümseseydim bu ne onun için ne de benim için iyi olurdu. Tedavi edici rolüm konusunda net olmak beni istenmeyen enerjileri üstlenmekten korudu. Duygusal açıdan yoğun seanslar sırasında, merkezde kalabilmek için yavaş ve dikkatli bir şekilde nefes aldım. Hem bu strateji hem de net sınırlar koymak, Jen'e hizmette optimum netliği korumamı sağladı.

Aynı zamanda terapist olan empati hastalarımın çoğu, işleri konusunda benim kadar tutkulu hissediyorlar. Bir psikolog bana şunu söyledi: "Bölgede olmayı, birine sezgisel olarak yardım etmeyi, kendimden daha büyük olduğunu bildiğim bir ilham kaynağına güvenmeyi seviyorum." Bununla birlikte, empatik bir terapist olmanın en büyük tehlikesi, duyusal aşırı yüklenmeye ve birinin duygularını veya fiziksel rahatsızlıklarını özümsemeye karşı kendimizi korumazsak ortaya çıkan yorgunluktur. Bir

Psikiyatrist bana şunları söyledi: “Hastaların baş ağrısı, mide bulantısı, sırt ağrısı, depresyon, öfke ve keder gibi belirtileri vücudumda algılıyorum. Bu çok zor.” Başka bir hasta şunları söyledi: “Bir ruh sağlığı danışmanı olarak empati yeteneğimi kapatamadım ve işimden ayrıldım. O zamandan beri kendimi daha mutlu ve daha sağlıklı hissettim ama hayatımda bir şeyler eksik çünkü psikoterapi benim mesleğim.”

Empat olan terapistler çalışma ortamlarından dolayı duyusal aşırı yük yaşayabilirler. Benimle aynı ofisi paylaşan bir meslektaşım alışılmadık derecede endişeli ve yorgun hissetmeye başladı. Hastalarımın oturduğu sandalyede oturduğunu fark ettik. Orada biriken stresi topluyordu. Hastalarımdan diğer sandalyeye oturmalarını rica etti. Onun ikilemini tamamen anladım ve kabul ettim. Bundan sonra ofiste kendini yeniden daha sakin ve rahat hissetti.

Empatlar hastalanmadan, yorulmadan ya da hastalarının semptomlarını üstlenmeden şifacı ve terapist olarak görevlerinin peşinden nasıl gidebilirler? Bu bölümdeki diğer önerilerle birlikte aşağıdaki öneriler, odaklanmanıza ve net kalmanıza yardımcı olacaktır. Tüm sağlık profesyonelleri bu stratejilerden yararlanabilir.

KORUMA STRATEJİSİ

Bir Hastanın Duygularını Üstlenmeyi Nasıl Durdurabilirsiniz?

- **Tutumunuzu ayarlayın.**Şehit olmayın. Rolünüz hastalarınıza rehberlik etmek, onların acısını üstlenmek ya da ortadan kaldırmak değil.
  Bu konuda net olduğunuzda, işinizden daha çok keyif alacaksınız ve bu konuda başarılı olacaksınız.

- **Hastanızla aranızdaki üç belirgin farkı belirleyin.**Seans sonrasında kendinizi hastanın duygularından ve acısından uzaklaştırmanın iyi bir entelektüel yolu, aranızdaki üç belirgin farklılığa odaklanmaktır. Mesela ben bir kadınım ve o bir erkek. O depresyonda ama ben değilim. Ben bir veganım ve o et yiyor. Bu, sizin kim olduğunuzu ve hastanın ne olduğunu takdir etmenizi sağlar; bu, istenmeyen enerjiyi emmenizi engellemeye yardımcı olan bir sınırdır.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- **Başkalarını düzeltmeye çalışmayın.**İnsanlar kendilerini iyileştirirler. Hastalarınızın iyileşmesini destekleyebilirsiniz, ancak kendilerini acıdan kurtarmak için gerekli değişiklikleri yapmaları gerekir.

- **Karşılıklı bağımlılığa dikkat edin.**Birinin gelişiminden sorumlu hissetmeye kapılmamaya dikkat edin. İnsanlar sizin zaman çizelgenize göre değil, kendi zaman çizelgelerine göre değişirler. Elbette duygusal açıdan sıkışıp kalan veya gerileyen hastalar için kalbiniz atacak. Onlara mümkün olduğunca rehberlik edin, ancak onların büyümesinden veya engelleri aşma yeteneklerinden siz sorumlu değilsiniz.

- **Kendi sorunlarınız üzerinde çalışın.**Kendimizde çözemediğimiz sorunlarla ilgili enerjiyi emme eğilimindeyiz. Hastalarınızın kendi duygusal düğmelerinize bastığını şefkatle fark edin. Kendinize şu soruyu sorun: "Bu kişi bende iyileşmeye ihtiyaç duyan sorunları mı yansıtıyor?" Tetikleyicilerinizi tanımlayın. Depresyon? Terk edilme korkusu mu? Reddedilme korkusu? Sağlıkla ilgili kaygı mı? Samimiyet? Kendinizdeki bu tetikleyicileri ve sorunları iyileştirmeye odaklanın. O zaman bunları başkalarından özümsemeye pek yatkın olmayacaksın. Kendi terapistinizle çalışmak gibi, vakaları sunabileceğiniz ve sizi hangi duygusal tetikleyicilerin faydalı olduğunu tartışabileceğiniz akran odaklı denetim grupları.

Hastalarla daima kalbinizin merkezinde kalın. Aldığınız rahatsızlığı nefesle vermeye devam edin ve kalbinize dönün. Kalp her şeyin en iyi şifacısı ve arındırıcısıdır. Bir seans sırasında duygusal olarak tetiklenirseniz, merkezde kalmak için perdeleme ve diğer koruyucu teknikleri kullanın. Daha sonra sizi neyin tetiklediğini araştırabilir ve bu konuda daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Empatlar ve şifacılar olarak kendi gelişimimizle güncel kalmamız gerektiğini seviyorum. Bu gereklilik psikoterapi sürecine size ve hastalarınıza fayda sağlayacak bir bütünlük kazandırır. Kendi ruhunuzu keşfederken ve empatik yeteneklerinizi geliştirirken kendinize karşı şefkatli olun. Sevgi, hizmet ve kendi evriminizin ruhunda uyanmanın bu yolunun tadını çıkarın.

Umarım çalışma alanında size ilham vermişimdir. Bir empati olarak mevcut işinizi yeniden canlandırabilir veya ihtiyaçlarınıza daha iyi uyan bir iş bulabilirsiniz. Kariyer seçiminizde kanıtlamanız gereken hiçbir şey yok. Sizi tatmin ettiği sürece ne tür iş yaptığınızın bir önemi yoktur. Sizi mutlu edecek bir iş bulmanız yeterli. Stresli günlerde iş arkadaşlarınıza ve iletişim kurduğunuz diğer kişilere verdiğiniz hizmete odaklanın. Bu, negatif enerjinin değişmesine izin vererek sizi daha rahatlatacaktır. Zor insanları öğretmenler olarak görmeyi unutmayın; bu, toprakta kalmanıza ve kolayca tetiklenmemenize yardımcı olacaktır. İhtiyaçlarınızın farkında olun ve onlarla uyumlu iş arayın. İş stresiyle başa çıkmak, enerjinizi geri kazanmak ve sadece kendinizi şımartmak için sürekli kişisel bakım uygulayın. Bu, empati kalbinizin büyümesine ve her gün daha fazla tatmin olmasına olanak sağlayacaktır.

EMPATH ONAYI

Bana enerji veren ödüllendirici işleri kendime çekme niyetimi belirledim. Mesleğimde hassasiyetlerimi korumak için kişisel bakım uygulayacağım. yemin ederim işten çıktığımda kendimi yeniden şarj etmek için oynamak ve dinlenmek.

Bölüm 8

EMPATİ, SEZGİLERİ VE OLAĞANÜSTÜ ALGILAR

Empathlar dünyayı o kadar zengin ve çok katmanlı bir şekilde algılıyorlar ki. Harika haber şu ki, yaşamın mucizevi doğasına tanık olma yeteneğimiz giderek derinleşiyor. Duyarlılıklarımız uyanmaya devam ettikçe ve kendimizi onlarla ne kadar güvende hissedersek, bir dizi harika algıyı deneyimlemek için sezgilerimizi genişletmeyi o kadar çok öğreniriz.

Çoğu insan, günlük materyallerde veya "gerçek dünyada" dar bir frekans bant genişliğine sezgisel olarak ayarlanmıştır. Onların “görme” yetenekleri doğrusal zamanla sınırlıdır. Ancak maddi düzlemi tek gerçeklikle karıştırmayın. Hassasiyetleriniz bunun ötesine ulaştığında, klasik fizik yasalarına meydan okuyan daha süptil enerjilerin ve büyüleyici "yerel olmayan" alemlerin (bilinç araştırmacıları tarafından kullanılan bir terim) bulunduğu bir oyun alanına gireceksiniz.

Sezgisel empatiler olarak adlandırdığım insanlar özellikle yerel olmayan bilgileri alabiliyorlar. Bu süper duyular hayatlarını zenginleştirir ve onları ilahi olana bağlar, onları eşzamanlılık anlarının büyülü zamanlamasının yanı sıra deja vu, ruh rehberleri ve melekler gibi deneyimlerle temasa geçirir. Bazıları bu empatilerin çağlar boyu çok şey görmüş ve bu hayata son derece gelişmiş sezgilerle gelmiş yaşlı ruhlar olduğuna inanır. Sezgisel empatiler, sezgi alanında son derece hassas insanlardan farklıdır. Her ikisinin de dokunma, koku, ses ve ışık konusunda yüksek bir farkındalığı olmasına rağmen, sezgisel empatiler olağanüstü bilgilerle temasa geçmek için yerel gerçekliğin daha fazlasını algılayabilir. Kanalları sonuna kadar açık olduğundan başkalarının bilmediği şeyleri biliyorlar. Bazıları geleceği öngören vizyonlara sahip, bazıları ise hayvanlarla, bitkilerle ve dünyanın diğer unsurlarıyla iletişim kurabiliyor.

doğa, hatta ruh rehberleri. Bazıları rüyalarında rehberlik alan güçlü hayalperestlerdir. Sezgisel empatiler, ana akım bilimin henüz anlamadığı, insan bilincinin gizemli, yerel olmayan yönlerine erişebilir.

ÇOCUK OLARAK KENDİMİ YALNIZ OLDUĞUNU HİSSEDİYORUM VE HALA YALNIZIM, ÇÜNKÜ BEN BİR ŞEYLERİ BİLİYORUM VE BAŞKALARININ GÖRÜNÜŞE GÖRE HİÇBİR ŞEY BİLMEDİĞİ ŞEYLERİ İPUÇLAMAK İSTİYORUM VE ÇOĞU ŞEKİLDE PARÇA BİLMEK İSTEMİYORUM. YALNIZLIK GELMEZ BİR KİŞİNİN OLMAMASINDAN, AMA OLMASINDAN KENDİSİ İÇİN ÖNEMLİ GÖRÜNEN ŞEYLERİ İLETİŞİME GEÇİRMEMEK VEYA BELİRLİ GÖRÜŞLERE SAHİP OLMAK BAŞKALARININ KABUL EDİLEMEZ BULDUĞU.

Dr. Carl Jung

Bir empati olarak, sezginin armağanlarını akıllıca kullanmayı ve ayakları yere basmayı öğrenmelisiniz. Bazen bu deneyimler çok uzak ve bunaltıcı gelebilir. Bu bölümdeki stratejiler odaklanmanıza ve gördüklerinizi ve hissettiklerinizi sağlıklı bir şekilde bütünleştirmenize yardımcı olacaktır.

Psikiyatri pratiğimde sezgisel bir empati olmanın korkularını ve ödüllerini deneyimledim. Bu yetenekler bana hizmet ediyor çünkü hastalarıma dair daha fazla içgörüye sahibim ve onları ve çevremin diğer yönlerini hızlı bir şekilde "okumama" olanak tanıyor. Ben de tutkulu bir hayalperestim ve hayatımı yönlendirmek için hayallerimin yönünü takip ediyorum. Buna ek olarak, doğayla ve hava, ateş, su ve toprak gibi elementlerle iletişim kurarak derinden besleniyorum. Onların güzelliğini takdir ediyorum ama aynı zamanda her bir elementin canlılığını bedenimde hissedebiliyorum ki bu da canlandırıcı.

Çocukluğumda sezgisel empatimden korkuyordum. O zamanlar yaşadıklarımın bir adı olduğunu bile bilmiyordum. İnsanların etrafındaki enerjiyi hissedebilmemin yanı sıra hastalıkları, depremleri ve diğer felaketleri de tahmin edebiliyordum ki bu da endişe vericiydi. Dokuz yaşımdayken sevgili büyükbabamın beklenmedik ölümünü tahmin etmiştim. Vefatından önceki gece, rüyamda bana veda etmeye geldiğini ve şöyle söylediğini gördüm: “Seni çok seviyorum. Benim için endişelenme. Ben iyiyim." Uyandığımda saat sabahın üçüydü ve ailemin odasına koştum.

hayalini paylaş. Annem gülümsedi ve "Tatlım, bu sadece bir kabus" diyerek beni rahatlattı ve sonra beni tekrar yatağıma yatırdı. Ancak kahvaltı sırasında telefon çaldı ve acı haberi aldık: Büyükbabamız aniden kalp krizinden ölmüştü.

Ailem rüyamı "tuhaf bir tesadüf" olarak yazdı. Ama bir şekilde onun ölümüne neden olduğumu veya katkıda bulunduğumu ve bende bir sorun olduğunu hissettim. Vardığım sonuçlar yanlıştı ama kimse bana aksini söyleyemezdi. Bu yüzden uzun yıllar yalnız kaldım, bu deneyimi ve diğer sezgilerimi anlamaya çalıştım, bu da çok fazla endişe, utanç ve kafa karışıklığı yarattı. Kimsenin bana iyi olduğuma dair güvence vermemesi nedeniyle kendimi yalnız ve izole hissettim. O zamandan beri Carl Jung'un çocukluğunu anlatışında teselli buldum.

Geçmişim göz önüne alındığında, umarım bu deneyimleri sizin için sağlıklı bir bağlama oturtmanın bana neden bu kadar keyif verdiğini anlayabilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz olayların sebebi siz değilsiniz ve sizde hiçbir sorun yok. Hassasiyetleriniz, mantığa ve birçok insanın neyin mümkün olduğuna dair sahip olduğu sınırlı tanımlara meydan okuyan belirli şeyleri bilmenizi sağlar. Sezgisel bir empati olmanın doğal, güzel, merak dolu bir şey olduğunu ve sizi tüm hayata bağlayacağını bilin.

SEZGİSEL EMPATİ TÜRLERİ

Hastalarım ve atölye katılımcıları ile sezgisel empatilerin farklı şekillerde tezahür edebileceğini gözlemledim ve bunu anlatacağım. Bu türlerden bir veya daha fazlasıyla kendinizi tanımlayıp tanımlamadığınıza bakın. Bazen tek bir tür olarak başlayabilir ve pratik yaparak diğer türlerin özelliklerini de geliştirmeye devam edebilirsiniz. Bu yetenekleri öğrendikçe, bunların imkansız olduğuna dair programlanmış düşüncelerinizi serbest bırakmaya çalışın. Sezginin bilinçaltınızdan, en yüksek benliğinizden, meleklerinizden, ruh rehberlerinizden veya diğer yardımcılardan geldiğine inanıyorsanız, artan hassasiyetlerinizi keşfederken açık ve eğlenceli kalın. Sezgi kendinizle, başkalarıyla ve evrenle kutsal bağlantı kurma sanatını kolaylaştırır.

Telepatik Empatlar

Telepatik empatiler, bir kişinin düşünceleri ve duyguları ifade edilmemiş olsa bile, şu anda başkalarında neler olduğunu sezgisel olarak okuyabilir. Sevdikleri kişiler, iş arkadaşları, müşteriler ve hatta yabancılarla ilgili görüntüler, izlenimler, flaşlar ve bilgiler alırlar.

İşte bu fenomen neye benzeyebilir? Yakın bir arkadaşınızı düşünüyorsunuz. Sonra telefon çalıyor ve arayan o arkadaş oluyor. Kızınızın binlerce kilometre uzakta yaşamasına rağmen hasta olduğunu hissediyorsunuz ve daha sonra gerçekten hasta olduğunu öğreniyorsunuz. Ya da pozitif bir duygu dalgası üzerinizi kaplıyor ve sonra umduğunuz o harika yeni iş teklifini aldığınızı keşfediyorsunuz.

Bir sezginin doğru olup olmadığını ve kendi duygularınızın ve sorunlarınızın bir yansıması olmadığını nasıl anlarsınız? Aldığınız bilginin nötr veya şefkatli bir tonda olup olmadığına dikkat edin. Yüksek duygusal yük taşıyan veya uğraştığınız sorunları yansıtan sezgisel flaşlardan şüphelenin. Açık kalabilmek için kendinizi iyi tanımalısınız. Örneğin, terk edilme korkusu sizin için duygusal bir tetikleyici ise ve bir arkadaşınızın ya da partnerinizin sizi terk edeceğini hissetmeye devam ediyorsanız, muhtemelen korkunuzu onlara yansıtıyorsunuz demektir. Ancak iş arkadaşınızın işinden ayrılacağına dair nötr bir tonla gerçek bir flaş yakalarsanız, bu öngörü büyük olasılıkla doğrudur. Daha sonra bu kişiyi kaybetmek istemediğiniz için üzülebilirsiniz, ancak bu bilgi başlangıçta duygusal bir yük taşımıyordu.

Telepatik bir empati olmak bunaltıcı olabilir. Psişik yardım hattında haftada yüzlerce okuma yapan bir atölye katılımcısı bana şunu söyledi: "Okuduğum insan kitleleri çok yorucu. Topraklama tekniklerini kullanıyorum ama hâlâ tükenmiş durumdayım. Temizlemek için çok fazla bilgi var. Alışılmadık derecede yoğun bir durumda olmasına rağmen günlük yaşamınızda da aşırı telepati yaşayabilirsiniz. Sezgiler birçok yönden gelir: Marketteki yabancılar, sokakta yoldan geçenler, iş arkadaşlarınız, arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz hakkında bir şeyler hissedersiniz. Kasıtlı olarak ayarlanmıyor olabilirsiniz, ancak sezgiler hala geliyor. Sezgisel aşırı yüklenmeyi önlemek için toprakta kalın, kendinizi koruyun ve bu bölümde paylaştığım stratejileri kullanın.

Telepatik bir empati olarak, aldığınız bilgiler insanlara karşı hem daha fazla içgörü hem de şefkat geliştirmenize olanak tanır. Eğer açık bir alan varsa siz de onlara yardım edebilirsiniz. Başkalarının düşünceleri ve duygularıyla bu yüksek bağı hissetmek bir hediyedir. Bu hediyeye her zaman saygı gösterin.

Önbilişsel Empatlar

Önbilişsel empatiler, ya uyanıkken ya da rüyalarında gelecekle ilgili önsezilere sahiptirler. Bu önsezileri kendiliğinden veya kasıtlı olarak uyum sağladıklarında alabilirler; bu, pratik yaparak geliştirilebilecek bir beceridir. Birinin sağlığı, ilişkileri, kariyeri veya diğer konularla ilgili önseziler alabilirsiniz. Örneğin, bir arkadaşınızın hastalanacağını, vefat edeceğini, evlenip evlenmeyeceğini veya üniversiteye kabul edilip edilmeyeceğini diğerlerinden çok önce biliyor olabilirsiniz. Önbilişsel empatiler bu bilgiyi yerel olmayan alanlardan alıyor; o doğrusal dünyadan kaynaklanmaz.

Bazı mistikler bu yerel olmayan kolektif bilgi deposuna Akaşik Kayıtlar veya tüm insanlık tarihini (geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek) içerdiği söylenen Yaşam Kitabı adını verir. Önbilişsel empatiler bu bilgiye erişmek için doğrusal gerçekliğin ötesine ulaşabilirler. Birçok kültürün mitlerinde, Eski ve Yeni Ahit'te bu tür kayıtlardan bahsedilmektedir. Bu ruhani tabletlere olan inancın kökleri eski Asur, Babil, Hindistan, Fenike ve İbranilere kadar uzanabilir.

Önbilişsel empatiler ön bilgilerini dürüstlükle nasıl kullanacakları konusunda net olmalıdır. Bazen başkalarını stresli veya tehlikeli bir durum konusunda uyararak daha dikkatli olmalarını veya bundan kaçınmalarını sağlayabilirsiniz. Bir çiftin hamile kalması gibi daha mutlu olaylarda hafif bir ses tonuyla "Sezgilerim bana yakında bir çocuğunuz olacağını söylüyor" diyebilirsiniz. Geleceğe dair hissettiğiniz bilginin sadece bir olasılık olduğunu bilin; Geleceklerin çoğu sabit olmadığından, yanılma ihtimaliniz her zaman vardır. Bu yüzden kendinizi her şeyi bilen bir otorite olarak düşünmeyin.

Ayrıca, sıklıkla karşılaştığınız olayların değiştirilemeyeceğini de unutmayın. Bazen sezdiklerinizi birine anlatmak uygun olmaz. Bu kararı nasıl veriyorsunuz? Cevap her zaman kişiye neyin hizmet edeceği ile ilgilidir. Sezgilerinizi kontrol edin ve şunu sorun: “Bu bilgi paylaşmaya uygun mu? Bu kişinin bunu bilmesinin faydası olur mu?” Daha sonra sezgisel bir evet veya hayırı dinleyin ve bu rehberliği takip edin. Emin değilseniz, daha güçlü bir mesaj gelene kadar içgörülerinizi kendinize saklayın. Hastalarım hakkında edindiğim sezgilerin yaklaşık yarısını onlarla paylaşıyorum. Bazılarını asla açıklamıyorum çünkü bunun onlara faydası olmayacağını düşünüyorum. Ve diğerleriyle birlikte, bunu duymaları için doğru zamanın gelmesini bekliyorum. İyi niyetli sezgiler, eğer sunumlarına dikkat etmezlerse veya ego ve bencillik tarafından motive edilirlerse, insanları korkutabilirler.

insanları yetenekleriyle etkileme arzusu. Her zaman diğer kişinin refahını ön planda tutun. Bu armağanın bütünlüğünü korumak için kısıtlama ve alçakgönüllülük uygulamalısınız.

Önbilişsel empatilerin yetenekleri hakkında birçok yanlış kanıları vardır. Tahmin ettiğiniz olaylara kendinizin neden olduğunu hissedebilir veya bunları, özellikle de ölümleri önlemenin sizin sorumluluğunuz olduğuna inanabilirsiniz. İkisi de doğru değil. Yüksek oranda yüklü olumsuz olaylar ve duygular, daha yüksek sinyaller yayar. Eğitimsiz önbilişsel empatiler için bunları algılamak, daha mutlu koşullardan daha kolaydır. Sezgilerinizi geliştirdikçe, daha geniş bir sinyal yelpazesine uyum sağlayabileceksiniz.

BAZI EMPATİLERİN ÇOK GÜÇLÜ SEZGİLERİ VE VİZYONLARI VARDIR HAYATLARINA YÖN VERİYOR.

Judith Orloff, MD

Rüya Empatları

Rüya empatları düzenli olarak hatırladıkları canlı rüyalar görürler ve bu deneyim çoğunlukla çocuklukta başlar. Eğer bir rüya empatıysanız, rüya dünyasına ilgi duyarsınız ve her gece uyumayı sabırsızlıkla beklersiniz. Rüyalar çok güçlü bir sezgi biçimidir çünkü egoyu ve doğrusal zihni atlayarak net sezgisel bilgiler sunarlar. İyileşme, maneviyat ve zor duyguların üstesinden gelme (bazen kabusların iyileştirici gücü aracılığıyla) konusunda rehberlik sağlarlar ve kendinize ve başkalarına nasıl yardım edebileceğinizi anlatırlar.

Ayrıca rüyalarınız telepatik veya önceden bilişsel olabilir ve hem mevcut hem de gelecekteki konular hakkında bilgi aktarabilir. Bir hasta bana şöyle dedi: "Ödül kazanan bir aktristen arabada vurulmaya kadar ertesi gün manşetlerde ne olacağını hayal ettim." Ayrıca, o kişiyle konuşurken bir başkasının rüyalarına dair flaş görüntüler alabilirsiniz. Bu empatiler rüyalarla çok uyumlu olduğundan, bu aleme diğer insanlardan daha fazla erişime sahiptirler.

Bazı rüya empatları gibi, uyku sırasında sizinle iletişim kuran ruh rehberleriniz olabilir. Hayvanlar, insanlar, varlıklar, melekler veya sevgi dolu sesler gibi birçok biçimde ortaya çıkarlar. Size engelleri nasıl aşacağınızı, hedeflerinize nasıl ulaşacağınızı veya daha manevi ve

huzurlu yaşam. Herkesin belirli ruh rehberleri yoktur; eğer öyleyse, onları dinlediğinizden emin olun. Yararlı, şefkatli bilgiler sağlarlar; asla başkalarına veya size zarar verecek hiçbir şey vermezler.

Rüya empatları rüya zamanında başka alemlere seyahat edebilirler. Çocukluğumdan beri bir rüya empatisiyim. Rüyalarda uyanık olduğumdan daha rahat hissediyorum. Her gün maddi dünyada ancak bu kadar uzun süre çalışabiliyorum. O zaman beni besleyen hayal dünyasının kutsallığıyla birlikte olmaya ihtiyacım var.

Bir rüya empatı olarak yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz. Bir rüya günlüğü tutun ve her sabah rüyalarınızı yazın. Uyandıktan sonra, uyku ile uyanıklık arasındaki hipnagogik durumda birkaç sessiz dakika geçirin ve rüyalarınızdan hatırladığınız her kesiti kaydedin. Daha sonra gün boyunca bu bilgilerin anlamı üzerinde meditasyon yapabilirsiniz. Kitabım*Duygusal Özgürlük*Rüyaların nasıl hatırlanacağı ve yorumlanacağı ayrıntılı olarak anlatılmaktadır. Ayrıca, uyumadan önce "Kariyerimde hangi yöne gitmeliyim?" gibi sorular sormayı alışkanlık haline getirin. "Bu ilişki benim için iyi mi?" Sabah rüyanızdaki cevabın sorunuza nasıl uygulandığını görün. Rüyalarınızı düzenli olarak hatırlamak ve onlardan öğrenmek, kendinizi ve başkalarını daha derinlemesine anlamanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca şamanların kullandığı bir teknik olan berrak rüya görmeyi de denemek isteyebilirsiniz. Bu durumda, rüyanızı görürken rüyanızda olduğunuzun farkındasınız. Rüyada olup biteni gözlemleyebilir ve sonuca yön verebilirsiniz.

Tüm bu yöntemleri kullanarak, rüya çalışmasını duyarlı insanlar için sezgilerimizi, maneviyatımızı ve diğer boyutların gerçekliğini onurlandıran bir adanmışlık eylemi olarak görüyorum.

Medyumluk Empatları

Bu empatiler Diğer Taraftaki insanlarla, hayvanlarla ve ruhlarla iletişim kurabilir. Onlar, büyük uçurumu aşmak ve dünya ile ahiret arasındaki uçurumu kapatmak konusunda özel bir yeteneğe sahiptirler.

Medyumluk maddi düzlemin ötesinde olanla bir rezonanstır. “Burası”nı “orası”ndan ayıran sıradan sınırlar caydırıcı değil. Bu tür empatiler, sezgisel mesajların kendilerinden gelmesine izin vermek için entelektüel zihinlerini ve egolarını bir kenara bırakabilen kanallardır. Telefon kablosunun yaptığı gibi çalışırlar. Eğer tanımlarsan

Bu tür bir empatiyle medyumluk, pratik yaparak ve yetenekli bir öğretmenin uygun rehberliğiyle geliştirebileceğiniz bir beceridir.

İster birinin merhum Fred amcasıyla, ister birinin ayrılan tatlı kanişiyle iletişim kuruyor olun, mesajlar genellikle benzerdir. Diğer Taraftakiler kendilerinin iyi olduğunu, ruhlarının orada yapacak daha çok işi olduğunu ve bizi sevdiklerini bilmemizi istiyor. İngiltere'de bir medyumla seans yaptım ve bana şunu söyledi: "Öbür dünyada bu hayatta olduğundan daha fazla arkadaşın var." Bu doğruydu ve beni güldürdü. Bazı ortamlar, koruyucu olan ve ruha iman aşılayan Başmelek Mikail gibi melekler için kanallardır. Yas tutan insanlar için bir mecraya başvurmanın nasıl tedavi edici olabileceğini gördüm. Bu yetenek modern bilim tarafından anlaşılmamış veya kabul edilmemiş olsa da, tarih boyunca ve dünya çapında ortamlar var olmuştur. Bazıları sahtedir, ancak diğerleri otantik hissettirir.

Eğer bu tür bir empati iseniz, önce meditasyon halinde kalbinizi açarak Diğer Tarafla iletişim kurabilirsiniz. Sevgi tüm sınırları aşar, dolayısıyla bu tonu ayarladığınızda, evrenlerin ötesinden duyulabilirsiniz. Daha sonra ulaşmak istediğiniz kişiyi belirleyin ve içten içe onunla iletişime geçmeyi isteyin. Daha sonra aldığınız işitsel, görsel veya diğer türdeki mesajlara açık olun. Süreç, bu kişinin saf enerji olması dışında herhangi biriyle iletişim kurmaya benzer. Bazen vefat eden ebeveynlerim üzerine meditasyon yapıyorum, onlarla daha derinden bağlantı kurmak için, bu beni teselli eden ve bizi yakınlaştıran bir deneyim. Bazen bana rehberlik ediyorlar.

Ancak diğer sezgisel deneyimler gibi bu da bunaltıcı olabilir. Diğer Tarafla iletişim kurmak, hassas çocuklarda ve eğitimsiz yetişkinlerde kendiliğinden gerçekleşebilir ve bu durum korkutucu veya kontrolden çıkmış hissedilebilir. Whoopi Goldberg'in klasik filmdeki komik karakteri Oda Mae Brown'u düşünün*Hayalet.*O, sevdiklerine mesajlar iletmek için içine atlayan kalabalık ruhların olduğu bir medyumdu ve ruhlar onu bunaltıyordu!

Sakin ve merkezde kalmak için, daha önce tartıştığım topraklama ve koruma tekniklerini uygulamak çok önemlidir. Ayrıca istemediğiniz herhangi bir deneyime “hayır” deme hakkına sahip olduğunuzun farkına varın. Tıpkı bu taraftaki insanlarla olduğu gibi, Diğer Taraftakilerle de sınırlar koymanız gerekebilir. Medyumluğu empatinizin ve sezgilerinizin doğal bir uzantısı olarak görmeye başladığınızda, sınırlar koyma konusunda daha rahat hissedeceksiniz.

Tüm sağlıklı ilişkileri sürdürmek için gerekli olan kişisel bakım tekniklerini uygulamak.

Bitki Empatları

Bitki empatlarının bitkilere, ağaçlara ve çiçeklere karşı doğal bir çekiciliği vardır. İhtiyaçlarıyla sezgisel olarak bağlantı kurarlar ve ruhlarıyla iletişim kurarlar. Bitkilerin sağlıklı olup olmadığını ve olmadıklarında onları iyileştirmek için neyin gerekli olduğunu hissedebilirler.

Eğer bu tür bir empati iseniz, bitkiler sizinle konuşur ve onları duyabilirsiniz. Doğaya yakın olmak için ormanlara, dağlara ve su kütlelerine çekiliyorsunuz. Çocukken ağaçlar ve bitkiler yoldaşınız ve sırdaşınızdı. Büyürken benim yaptığım gibi, sorunlarınız için ya da üzüldüğünüzde teselli için onlara başvurmuş olabilirsiniz. Bitki empatları için sadece bir ağaca yakın olmak bile güven vericidir. Onlara dokunmayı, tırmanmayı, onlara sarılmayı ve bazen yanından geçerken sadece merhaba demeyi seviyorsunuz.

Bitki empatlarının genellikle yeşil başparmağı vardır; etrafınızda bitkiler ve çiçekler gelişir. Onlara uyum sağlama yeteneğinizi hissediyorlar. Bu karşılıklı akrabalık onları dokunuşunuza ve varlığınıza duyarlı hale getirir. Bu nedenle birçok bitki empatı bahçe işlerinden hoşlanır veya çiftçilik, bahçecilik, botanik, bahçe tasarımı, peyzaj mimarlığı, çiçek düzenleme veya Orman Hizmetleri için çalışma alanlarında kariyere başlar. Sağlıklı ve mutlu hissetmek için bu empatilerin bitkilere ve doğal dünyaya yakın olmaları gerekir.

Bitki empatları aynı zamanda Çinli tıp pratisyenleri veya şifalı bitkiler uzmanları gibi şifacı da olurlar. Bazıları, Dr. Edward Bach tarafından geliştirilen ve çeşitli hastalık türlerini tedavi etmek için çiçek özlerinin sıvı formda damıtıldığı bir homeopati türü olan çiçek ilaçları önermektedir. Antik çağlarda insanlar doğayla uyum içinde yaşarken bitkilere duyarlı, bilinçli ve zeki varlıklar gözüyle bakılıyordu. O zaman ve şimdi, kabile şamanları ve curanderolar, bitkiler ve ruh dünyası arasında haberci olarak hareket ediyor. Bitkilerin güzel şarkılarını duyuyorlar ve bitki ilaçlarının iyileştirici güçlerinden yararlanabiliyorlar.

Eğer kendinizi bu tür bir empatiyle özdeşleştirirseniz, bitkilerden rehberlik alabilir ve onların tanrısallığını hissedebilirsiniz. Bir çiçeğe veya ağaca derinlemesine bakabilir ve bilgi alabilirsiniz; bu, şamanların "bakış" dediği bir tekniktir. Bir bitkinin yanında meditasyon yapabilir, ona herhangi bir soru sorabilir ve ardından sezgisel olarak bir yanıt alabilirsiniz. Bitkiler her şeyi kişisel ve

başkalarına ve dünyaya yardım eden mesajlara manevi rehberlik. Onlar şefkatli ve verici varlıklardır.

Bitki empatı olmanın zorluğu yeşil canlıların acısını hissedebilmenizdir. Ne zaman acı çektiklerini veya ne zaman öldüklerini bilirsiniz. İnsanlığın yok ettiği ormanların acısını hissediyorsunuz. Bitkilere zarar verildiğinde kendi vücudunuz da acı çeker. Bu acıyı salıvermek için, bu duyguları ve fiziksel hisleri kabul etmeli, rahatsızlığı vücudunuzdan atmalı ve dünyanın her yerindeki bitki dünyasına sevgi ve bereket göndermeye devam etmelisiniz.

Dünya Empatları

Dünya empatları dünyaya ve bedenlerindeki değişikliklere uyum sağlar. Duyusal ve enerjik olarak fırtınanın gücünü, ayın güzelliğini ve güneşin sıcaklığını hissedebilirler. Eğer bu tür bir empati iseniz, dünyaya ne olacağı vücudunuzla yakından bağlantılıdır. Dünyanın güzelliği ve sağlığı sizi besler ve ayakta tutar. Okyanus ve gelgitler herkesi etkiler, özellikle de sizi. Hava ve gün ışığındaki değişikliklere karşı duyarlısınız. Dünya empatları Mevsimsel Duygulanım Bozukluğuna daha yatkın olabilir, günlerin kısaldığı ve karanlık olduğu kış aylarında depresyona girebilirler.

Dünya, onun unsurları ve evren size aile gibi geliyor. Ay ve yıldızlar her zaman yoldaşlarım oldu. Atölyemdeki bir kadın bir keresinde bana gece hayatı biçimi olarak yıldızları izlemeyi bar ve kulüplere tercih ettiğini söylemişti. Çocukluğumdan beri gökyüzüne baktım ve gerçek evimin orada olduğunu hissettim. Benim gibi bu gezegende yaşamaya alışmakta zorluk çeken empatilerin, bedenlerimizde daha iyi yaşayabilmemiz için dünyanın enerjisine bağlanmaları gerektiğini keşfettim. Bunun nasıl yapılacağını öğrenmek iyileşmemizin bir parçasıdır.

Eğer bu tür bir empati iseniz, bedeniniz yeryüzüne sıkı sıkıya bağlıdır. Dünyanın bizi ne kadar sevdiğini hissedebiliyorsunuz. Onun değişikliklerini sanki başınıza geliyormuş gibi yaşarsınız. Bu yüzden ona zarar verildiğinde incinebilir, endişe duyabilir veya sağlık sorunları yaşayabilirsiniz. Dünya mutlu olduğunda sen de mutlusun, o acı çektiğinde sen de öylesin.

Dünya empatları genellikle doğal felaketlerle ilgili önsezilere sahiptir veya bu felaketler meydana gelirken bunları vücutlarında yoğun bir şekilde hissederler. Bir hasta bana şöyle dedi: “Ben

Sık sık depremden hemen önce uyanırız. O zaman bum! Vuruyor.” Bir diğeri, “Deprem ya da volkanik patlama öncesinde bedenim titremeye başlıyor. Sanki sağlam bir zeminde değilmişim gibi hissediyorum.” Bir başkası bana şöyle dedi: "Son tsunami sırasında derin bir uykudan tedirginlik ve korku içinde uyandım." Ve bir empati arkadaşı, felaketle sonuçlanan bir petrol sızıntısından sonra kanaması olduğunu hissettiğini söyledi. Vücudunuzun dramatik dünya değişikliklerine nasıl tepki gösterdiğinin farkında olun. Daha sonra duygularınızı bir bağlama oturtabilir ve ortaya çıktıklarında daha fazla kişisel bakım uygulayabilirsiniz.

Dünya empatları güneş patlamalarına karşı da duyarlı olabilir. Güneşteki bu manyetik fırtınalar vücudumuzun etrafındaki manyetik alanların yanı sıra dünyanın etrafındaki manyetik alanları da etkiler. Yoğun güneş aktivitesinden sonra depremler, volkanik patlamalar, kasırgalar ve kasırgalar meydana geliyor gibi görünüyor. Bu dönemlerde baş ağrıları, ruh hali değişimleri, kaygı veya kalp çarpıntısı yaşayabilirsiniz. Çalışmalar güneş patlamaları ve artan güneş patlamaları arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.

depresyon, anksiyete, intiharlar ve bipolar bozukluk atakları.[1] Dünya çapındaki devrimler, isyanlar ve huzursuzluklar da güneş patlamalarıyla ilişkilendiriliyor. Unutmayın, güneş dünyadaki yaşamın sorumlusudur, dolayısıyla değişime uğradığında onu doksan üç milyon mil öteden hissederiz. Bu deneyim empatiler için güçlendirilmiştir.

Canlı kalmak ve bu yetenekleri en üst düzeye çıkarmak için sık sık toprakla bağlantı kurmanız gerekir. Doğayla iç içe olabileceğiniz ve kendinizi evinizde hissedebileceğiniz ormanlarda, okyanus kenarında veya dağlarda zaman geçirin. Toprakla bağınızı güçlendirmek için ayrıca temiz, sağlıklı, organik yiyecekler yiyin, hatta bunları kendiniz yetiştirin. Abur cuburla beslenmek bizi dünyadan ayırıyor çünkü onun enerjisini sindiremiyoruz. Ayrıca düzenli olarak Topraklama yapmayı, özellikle de onun gücünü ve pozitifliğini almak için yere düz uzanmayı unutmayın. Çimlerin üzerinde çıplak ayakla yürüyün. Göllerde, nehirlerde veya okyanusta yürüyün veya yüzün. Yıldızlara bakın.

Dünyayla kasıtlı olarak iletişim kurmak için ona uyum sağlayın ve "Ne hissediyorsun?" diye sorun. O zaman gelecek her türlü sezgiye açık olun. Ayrıca dünyayı bir kehanet olarak kullanabilir ve ona kendiniz veya başkaları hakkında sorular sorabilirsiniz. Size sezginiz aracılığıyla cevap verecektir ve bunu yaptığında onun rehberliğini takip edeceksiniz.

Yerli geleneklerde, Toprak Ana'ya saygı duyulur ve özen gösterilir ve toprak tıbbı, doğanın verdiği şifadır. Toprak tıbbını uygulayabilirsin

Değerli gezegenimize değer vermek için elinizden geleni yaparak. Bu, amacımızın bir parçasıdır ve dünya empatının mutlu, sağlıklı ve bütün hissetmesinin önemli bir yoludur.

Hayvan Empatları

Hayvan empatlarının hayvanlara uyum sağlama ve onlarla iletişim kurma konusunda özel bir yeteneği vardır. Hatta "ata fısıldayan" veya "köpeğe fısıldayan" gibi özel bir yeteneğe bile sahip olabilirler. Kendinizi bu türle özdeşleştirirseniz hayvanların ne zaman endişeli, üzgün, yalnız veya güvensiz hissettiklerini hissedebilirsiniz. Duygularını anlayarak onlara şifa desteği sunabilirsiniz. Nereye giderseniz gidin hayvanları çekiyor gibi görünüyorsunuz ve onların huzurunda olmaktan hoşlanıyorsunuz. Yani kurtarma barınaklarında çalışabilir, hayvan haklarını savunabilir, veteriner hekimlik yapabilir veya hayvanlara başka şekillerde yardım edebilirsiniz.

Hayvan iletişimcileri olarak da bilinen hayvan empatları tarih boyunca var olmuştur. Hayvanların koruyucu azizi olan Assisili Aziz Francis, aralarında tavşanlar, geyikler ve balıkların da bulunduğu "kız ve erkek kardeşleriyle" konuşabiliyordu ve bir kurdu evcilleştirmesiyle ünlüydü. Kutsal sanatta tasvir edildiği gibi her türden yaratık ona akın ediyordu. Sık sık yalnızca hayvan arkadaşlarıyla inzivaya çekiliyordu, bu da içe dönük empatilerin tipik bir örneğiydi. Kuş izleyicilerine vaaz vermesiyle tanınıyordu. Aziz Francis hayvanlar hakkında şunları söyledi: "Bizim daha büyük bir misyonumuz var; ihtiyaç duyduklarında onlara hizmet etmek."

Bir hayvan empatisi olarak hayvanların bizimle son derece empatik olduklarını, onların da bizim duygularımızı, niyetlerimizi hissettiklerini fark edersiniz. Örneğin, köpeğiniz veya kediniz ne zaman üzgün olduğunuzu veya acı çektiğinizi bilir ve koşulsuz sevgiyle karşılık verir. Ayrıca hayvanlara çok iyi uyum sağladığınız için, onlardan güvenliğiniz hakkında uyarılar veya mutluluk alametleri gibi sezgisel rehberlik alabilirsiniz. Yerli halklar hayvanların düşüncelerimizi duyduğuna inanıyor. Onlarınkini de duyabilirsiniz. Neye ihtiyaç duyduklarını biliyorsunuz ve onlara cevap verebilirsiniz. Hayvan empatileri, onların refahının sadık savunucularıdır.

Hayvan Tıbbının Gücü

Sezgisel empatiler ve aslında her türden hassas insan, hayvanların bilgeliğinden ve korunmasından yararlanabilir. Kızılderili kültüründe,

Hayvan hekimliği, belirli hayvanların bize getirdiği şifa derslerini aktarır. Böyle bir dersin farkına vardığınızda hayatınızda uygun değişiklikleri yapabilirsiniz. Örneğin yunuslar barışı, uyumu ve oyunu temsil eder. Yani eğer bir yunus sürüsü fark ederseniz, bu, bu özellikleri kendinizde ortaya çıkarmanın bir işaretidir. Örümcek ilacı yaratıcılığı temsil eder, karınca ilacı ise sabır ve azimle ilgilidir. Yolunuza çıkan yaratıklara dikkat edin. Öğretilerini dinleyin.

Şamanlar, hayvanların stresli veya tehlikeli durumlarda müttefikimiz olabileceğini söylüyor. Bu empatlar için değerli bir kaynaktır. Sizi korumak için jaguarın gücüne başvurmak için aşağıdaki meditasyonu öneriyorum. Ekstra korumaya ihtiyaç duyduğumda, özellikle de çok fazla olumsuzluk üzerime çok hızlı geliyorsa bunu kullanıyorum. Jaguar, insanları ve enerjiyi tüketmeye devam edebilen şiddetli ve sabırlı bir koruyucudur.

KORUMA STRATEJİSİ

Jaguar Meditasyonu

Rahatsız edilemeyeceğiniz sessiz bir ortam bulun. Rahat bir pozisyonda oturun. Kendinizi merkeze almak ve stresten kurtulmak için birkaç derin nefes alın. Bu sakin durumda, kalbinizin derinliklerinden jaguarın ruhunu sizi koruması için çağırın. Onun varlığının içeri girdiğini hissedin. Daha sonra bu muhteşem, güçlü yaratığın enerji alanınızda devriye gezdiğini, onu çevrelediğini, sizi koruduğunu ve davetsiz misafirleri ve olumsuz güçleri dışarıda tuttuğunu hayal edin. Jaguarın neye benzediğini hayal edin; güzel, vahşi ve sevgi dolu gözleri; şık gövdesi; zarif ve amaçlı hareket etme şekli. Koruma çemberinde kendinizi güvende hissedin.

Bu meditasyonu bitirirken jaguara içten teşekkür edin. İhtiyaç duyduğunuzda onu arayabileceğinizi bilin. Bunun gücünü hissedin. Daha sonra yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın. Kendinizi mevcut zamana ve mekana yönlendirin. Tamamen kendi bedeninize dönün ve çevrenizde uyanık, farkında ve mevcut olun.

Jaguarla yapılan bu meditasyona ek olarak, benzer meditasyonlarda yankılandığınız diğer hayvanlara da ulaşmayı deneyebilirsiniz. ■

Sezgisel bir empati olarak, ne kadar çok açılırsanız, doğrusal olmayan alemlerden o kadar çok vizyon ve rehberlik alabilirsiniz. Bu bilgi sizin hayatınızı ve yardım ettiğiniz kişilerin hayatlarını zenginleştirecektir. Bazı sezgisel empatiler ayrıca meleklerin ziyaretlerini deneyimler ve onların ilahi müdahalesinden yararlanır. Eğer bununla bağlantı kurabiliyorsanız, rehberlik ve koruma için melekleri çağırma alışkanlığını edinin. Bu bağlantı, farklı alanlarla iletişim kurma sürecinin daha güvenli ve eğlenceli olmasına yardımcı olacaktır.

KENDİNİZİ SEZGİSEL AŞIRI YÜKLENMEDEN KORUMAK

Empatların günlük yaşamda duyusal aşırı yük yaşayabilmesi gibi, sezgisel empatiler de yerel olmayan girdilerden kaynaklanan aşırı yük yaşayabilir. Temel olarak empatimiz yüksek vitese geçer ve onu kapatamayız. Bu nasıl ortaya çıkıyor? Gittiğimiz her yerde sezgisel bilgi bombardımanına uğruyoruz ve sonra hissettiğimiz enerjilerin saldırısıyla bitkin düşüyoruz. Sonuçları değiştiremeyeceğimiz, korkutucu derecede doğru rüyalar ve önseziler gördüğümüzde bunun stresini yaşarız. Bunalmayı önlemek için, kendimizi hızlandırmamız gerekiyor. Ayakta kalmanıza yardımcı olmak için aşağıdaki önerileri sunuyorum.

KORUMA STRATEJİSİ

Kendinizi Sezgisel Aşırı Yükten Koruma İpuçları

- **İç sesinizle diyalog kurun.**Bir ara vermek veya daha rahat bir ritim bulmak için her zaman iç sesinizden yavaşlamasını isteyebilirsiniz. Sezgi sadece bizim başımıza gelmez. Onunla aktif ve bilinçli bir bağlantı kurabilirsiniz.

- **Bir tanık durumu geliştirin.**Ayarladığınızda tarafsız kalmaya çalışın. Çoğu durumda bir empatinin rolü, eski peygamberlerin anladığı kutsal bir göreve tanıklık etmektir. Şunu merak edebilirsiniz: Neden ölümü, hastalığı veya diğer acı veren durumları hissediyorum? Eğer onları engelleyemezsem bunun ne faydası var?

Unutmayın ki eylem*görmek*kendi içinde ışık taşır. Bazen müdahale etmek sizin işiniz değildir ve mümkün de değildir. Böyle durumlarda insanlara her zaman ışık tutabilir ve onlara bereket gönderebilirsiniz. Bu, başkalarını mucizevi yollarla destekleyen kutsal bir eylemdir.

- **Başkalarının karmasından siz sorumlu değilsiniz.**Herkesin kendi yolunda yürüme onurunu hak ettiğini kendinize sürekli hatırlatın. Bu, sezgisel olarak algıladığınız şeylerden dolayı kendinizi uygunsuz bir şekilde sorumlu hissetmekten kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

- **Işığı görselleştirin.**Karanlık ayaklarınızın altından dışarı akarken ilahi beyaz ışığın başınızın tepesinden geldiğini hayal edin. Bu süreç, pozitif enerjiyi vücudunuza dolaştırarak ve toksik enerjiyi serbest bırakarak bunalmayı azaltır. ■

Sezgilerinize güven kazandıkça, deneyimlerinizin sizi bunalttığını hissetme olasılığınız azalacaktır. Yukarıdaki ipuçlarının yanı sıra, paylaştığım stratejileri de kullanmanızı öneririm.Bölüm 5Sezgisel düzeyde karşılaşabileceğiniz tüm karşılıklı bağımlılık sorunlarını ele alan. Bunların hepsi sizi odaklanmış, net ve güçlü tutacak. Sezgisel bir empati olmanın harikası, doğrusallığın ötesindeki alemleri keşfetmeye açık olmanızdır. Özel hassasiyetleriniz arttıkça, bilincin birçok düzeyini daha derinlemesine keşfedebilirsiniz.

Ne zaman sezgiyle temasa geçsek, doğrusal gerçeklikte değil, kutsal zamandayız. Eski Yunanlıların iki zaman kavramı vardı.*Kronos*saniye, dakika, saat, ay ve yıl olarak ölçülen saat zamanıdır. Tarih boyunca, büyük ölçüde yorgun, kambur ve sakallı, tırpan ve kum saati taşıyan yaşlı bir adam olan Zaman Baba tarafından temsil edilmiştir. Azrail'e benziyor. Chronos genellikle çatışma ve zorluklarla dolu bir bölge olarak kabul edilir.

Diğer taraftan,*Kairos*uygun olayların meydana gelebileceği doğru veya yüce anı ifade eden kutsal zamandır. Bu, doğrusal zaman ve uzayın dışında, sıralı olmayan ve sonsuz bir durumdur. Bunu şu şekilde biliyor olabilirsiniz:

“Bölgede olmak.” Kairos, eşzamanlılıkların, mükemmel zamanlama anlarının gerçekleştiği alemdir. Bu aynı zamanda déjà vu'nun alanıdır, daha önce doğrusal zamanda karşılaşmadığınız bir yer veya kişiye aşinalık duygusudur. Kairos, zaman ötesi, mistik bilgeliğin büyülü mekanıdır. Fiziksel bir harita kullanarak oraya seyahat edemezsiniz ancak ona sezgiyle ulaşılabilir. Kairos, sezgisel empatilerin alanıdır. Yeteneklerinizi geliştirdikçe, çeşitli sezgisel deneyimlerin size daha doğal ve rahat geldiğini göreceksiniz.

EMPATH ONAYI

Sezgilerime saygı duyacağım. Hayallerimi dinleyeceğim. İkinci olmayacağım sanırım iç sesim. Duygularımın tüm yelpazesini ifade edebilmem için sezgilerimle ve hayatımın diğer yönleriyle denge bulmaya çalışacağım. hassasiyetler ve bütün olun.

Bölüm 9

EMPATİ OLMANIN HEDİYESİ

Empatın yolculuğu bir ömür boyu sürecek bir maceradır. Hassas insanların minnettar olacağı çok şey var. Enfes tutku ve neşeyi deneyimleyebilirsiniz. Büyük resmi derinden algılayabilirsiniz. Hayatın güzelliğine, şiirine ve enerjisine uyum sağlıyorsunuz ve şefkatiniz size başkalarına yardım etme kapasitesi veriyor. Duygusuz, kapalı veya soğuk kalpli değilsiniz. Hassasiyetleriniz şefkatli, savunmasız ve farkında bir varlık olmanızı sağlar.

Empatların doğayla özel bir ilişkisi vardır. Hayvanlarla, çiçeklerle, ağaçlarla, bulutlarla bir yakınlık hissedersiniz. Vahşi doğanın huzuruna, çölün sessizliğine, kırmızı kaya kanyonlarının ve ormanların görkemine ve okyanusun enginliğine çekiliyorsunuz. Dolunay altında dans edebilir ve onun güzelliğini vücudunuzda hissedebilirsiniz. Doğanın huzuruyla nasıl bir arada olacağınızı biliyorsunuz. Annemiz olan dünyayı ve onun değerli kaynaklarını korumak istiyorsunuz.

Empatlar olarak kendinizi, ailenizi ve dünyanın geri kalanını olumlu yönde değiştirme gücüne de sahipsiniz. Tıbbi uygulamalarımda, empatilerin sıklıkla ailelerindeki kuşakların olumsuzluk kalıplarını kırmak için nasıl "seçildiğini" gördüm. Bu rol için bilinçli olarak gönüllü olmaları gerekmiyor ancak yine de bu görevi yerine getirmek onların kaderi. Empatlar kendilerini iyileştirip hassasiyetlerini onurlandırmaya “evet” derken, akrabalarında tekrarlanan istismar, ihmal ve bağımlılık kalıplarına da “hayır” diyorlar. Acının nesiller arası aktarımı onlarla birlikte durur. İyileşmeleri ve yeteneklerinin kabul edilmesi yoluyla empatiler, daha büyük aile bütününü onarabilecek kişilerdir. Farkında, bilinçli insanlar değişimin en etkili temsilcileridir.

IŞIĞA DOĞRU İLERLEYİN

Dünya aydınlanmış bir gezegen değil. Muazzam acılarla olduğu kadar muazzam sevinçlerle de doludur. Empatlar olarak bizim rolümüz, hassasiyetlerimizi daha büyük bir iyilik için kullanmak ve dengeyi ışığa doğru çevirmektir. Empatlar ışığın savaşçıları haline gelmelidir. Karanlığın seni korkutmasına izin verme. Merhametin gücüne güvenin. Dünyanın titreşimini yükseltmenize ihtiyacımız var. Çocuklar ve yetişkinler, güçlü, sevgi dolu ve duyarlı enerjiye sahip başkalarının yanında olduklarında daha iyiye doğru değişirler. Bunu somutlaştırabilirsin. Parlamanızı engelleyen tek engel korkudur. Empatlar olarak, korkularımızın ışığa giden yolumuzu engellememesi için yavaş yavaş onları iyileştirmek bizim görevimizdir. Bunu yaparken yalnız olmadığınızı unutmayın. Etrafınızda melekler ve koruma var.

Empatlar, savunmasız ve güçlü olmaları nedeniyle yeni bir liderlik modelini temsil eder. Karşılıklı anlayışı, kişisel yaşamlarımızda ve küresel olarak barışa giden yolu teşvik ederek insanlık üzerinde büyük bir etki yaratabiliriz. Ancak bu tür devrimler ancak devrimciler kendi içsel duygusal ve ruhsal çalışmalarını yaparak önderlik ettiklerinde kalıcı olacaktır. O zaman ihtiyacımız olan olumlu politik, sosyal ve çevresel değişimler mümkün olur. Duyarlılığımız sayesinde bir şefkat devrimi yaratabilir ve dünyayı kurtarabiliriz.

Çevreci David Orr'un şu sözlerini seviyorum: “Gezegenin daha fazla 'başarılı insana' ihtiyacı yok. Gezegenin umutsuzca daha fazla barış yapıcıya, şifacıya, onarıcıya, hikaye anlatıcıya ve her türden sevgiliye ihtiyacı var. İnsanların bulundukları yerde iyi yaşamaları gerekiyor. Dünyayı yaşanabilir ve insani kılma mücadelesine katılmaya istekli, ahlaki cesarete sahip insanlara ihtiyaç duyuyor ve kültürümüzün tanımladığı şekliyle bu niteliklerin başarı ile pek ilgisi yok.”

Empatlar bu değişimi tezahür ettirmek için çok önemlidir. Hassasiyet şiddetsizliğe giden yoldur. Duyarlılığımızı açık tutarsak ve gücümüze odaklanırsak şifacılar, onarıcılar, görücüler ve aşıklar olabiliriz. Kim olduğumuzdan korkmamıza gerek yok. Size tavsiyem iyilik yapın ve iyi olun; gerisi gelecektir. Bu hedefe bağlılık kritik önem taşıyor çünkü dünyada artık bir hızlanma var; mistiklerin söylediğine göre, gezegenimizde ışıkla karanlığın hesaplaşmasına yol açacak bir hızlanma var. Sevgi dolu bir duruş sergilememiz gerekiyor. Ne kadar güçlenirseniz, dünyanın ihtiyaç duyduğu değişimi o kadar somutlaştırabilirsiniz.

HEDİYELERİNİZİ KUTLAMAK

Hayatınız boyunca empatinizin size, başkalarına ve daha büyük bütüne nasıl hizmet ettiğini netleştirmeye devam edin. Aşağıdaki alıştırma, bu empati örneklerini eylem halinde hatırlamanıza yardımcı olacaktır ve aynı zamanda hediyeniz için "teşekkür ederim" demenin bir yoludur.

KENDİNİ DÜŞÜNME EGZERSİZİ

Empatinizi Kucaklamak

Her gün boyunca birçok kez empatik olmak faydalıdır. Bunun sunduğu avantajlar üzerinde düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

- Eşinizin acısıyla empati kurabildiğiniz ve ona sunduğunuz sevginin derinliğiyle yardımcı olduğunuz bir zamanı hatırlayın.
- Sezgilerinize uyum sağladığınız ve sadece *biliyordum*en iyi seçim neydi? İç sesinizi dinleyerek doğru işi, doğru ilişkiyi veya doğru öğretmeni seçebildiniz.
- Korktuğunuz ve ne yapacağınızı bilemediğiniz bir zamanı hatırlayın. Ancak kendinizi küçümsemek ya da korkuyu takıntı haline getirmek yerine kendinize empati ve şefkat gösterdiniz. Bu sevgi dolu tutum, korkulu dönemi atlatmanızı sağladı.
- Bir arkadaşınızın korkunç bir ilişki ayrılığı yaşadığını ve arkadaşınızı acıya rağmen sevdiğinizi ve desteklediğinizi hatırlayın.
- Bir ebeveyn, eğitimci veya bakıcı olarak bir çocuğu, hassasiyetlerini ifade etmesi ve onlardan utanmaması konusunda nasıl cesaretlendirebildiğinizi hatırlayın. Bir çocuğun hayatını bu şekilde geliştirebildiğiniz için mutlu olun.

TOPLULUĞUN GÜCÜ

Yeteneklerinizi tanımanın ve benimsemenin yanı sıra, benzer düşüncelere sahip insanlardan oluşan bir topluluk bulmanızı da tavsiye ederim. Hassas ruhlar, doğası gereği, benim "ortak empatik" dediğim şeydir; bu, diğer pozitif ve hassas insanların yanındayken hassasiyetlerimizin harika şekillerde artabileceği anlamına gelir. Bu bakımdan on'un kuvveti birin kuvvetinden daha büyüktür.

Birbirinizin armağanlarını güçlendirmek ve karşılıklı anlayış sunmak için, bulunduğunuz yerde bir empati destek grubu oluşturmanızı tavsiye ederim. Birkaç kişiden oluşabileceği gibi daha fazla kişiden de oluşabilir. Topluluğun güzelliği birbirimize yardım edebilmemizdir. Tek bir kişi tarafından bile "görülmek" hassas bir ruha büyük bir teselli verir. Bir araya gelmek aynı zamanda hassasiyetlerimizi yönetme konusunda da sağlıklı bir bakış açısı sunuyor. Empatlar kendilerini oldukça ciddiye alma eğilimindedirler çünkü hayat çok bunaltıcıdır, ancak bu sadece onların stresini artırır. Ancak, bu yolu kat etmiş ve başa çıkma stratejilerini öğrenmiş deneyimli empatiler, hassasiyetlerinin farkına varan kişilere nasıl hafifleyeceklerini ve ikilemlere onları bunaltmadan nasıl şaşırtıcı çözümler bulabileceklerini gösterebilirler. Bir destek grubu, duyusal aşırı yük altında olduğumuzda merhametli bir rahatlama ve topraklama sağlayabilir. Kitabın arkasındaki "Topluluk Yaratmak: Kendi Empat Destek Grubunuzu Kurmak" bölümünde grup kurma konusunda daha fazla bilgi vereceğim.

GÜNLÜK HAYATIMDA TİPİK BİR YALNIZ OLMANA RAĞMEN,
GÖRÜNMEZ TOPLULUĞA AİT OLDUĞUNUN FARKINDALIĞIM
HAKİKAT, GÜZELLİK VE ADALET İÇİN ÇALIŞANLAR
YALNIZLIK DUYGULARINDAN BENİ ENGELLEDİ.

Albert Einstein

İÇ HUZURUN YOLU

Kendi büyüme sürecinizde, kendinizi kabul etmeye, iç huzura ve ruhsal büyümeye giden yolun düz bir çizgi olmadığını unutmayın. Bu bir spiral. İyileştirdiğimizi düşündüğümüz sorunlara geri dönmeye devam ediyoruz - ancak bu sefer öz bilgimizi artıran daha derin gerçekler ortaya çıkıyor. Bu yolu benim için bu kadar heyecanlı kılan da bu. Işığa yaklaşmayı arzuluyorum. Hayatımın sarmalının ve aşk bilincinin daha derinlerine inmek beni oraya götürüyor. Empatlar derinliği kucaklar. Her ne kadar çoğu zaman kişisel farkındalık

bizi konfor alanımızın ötesine taşır; bazen acı vericidir; sonuç, ruhla bağlantımızda daha parlak, şefkatli ve sağlam olmamızdır. Bundan daha değerli hiçbir insani kazanım yoktur. Her sabah uyandığımda, içimden ruhun ve kalbin krallığına yeniden girmeyi istiyorum. O zaman güne başlamak için evrende doğru yerimde olduğumu biliyorum.

Teknikleri kullanarak*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi,*duyarlı olmanın zorluklarını yenebilir ve yolculuğun tadını çıkarabilirsiniz. Bu kitabı okumaya başladığınızdan beri deneyimlediğiniz değişiklikleri düşünün. Kendinizi bir empati olarak kabul ettiğinizde hayatınızın ve ilişkilerinizin nasıl geliştiğine dikkat edin. Sezgilerinizi her dinlediğinizde, ihtiyaçlarınızı dile getirdiğinizde veya kendinizi kaosun ortasında merkezlediğinizde ilerlemenizi kutlayın. Sırf diğer insanları rahatlatmak için artık duygularınızı inkar etmeye istekli olmadığınızı kutlayın. Bugün, güzel benliğinizi çatışma veya şüphe olmadan sevme yeteneğinizi kutlayın. İlerlemeniz için minnettar olun. Bebek adımları altındır. Geriye kaydığınızda endişelenmeyin. Bazen hepimiz yaparız. Her durumda kendinize şefkatle davranın.

Bir empati olarak, karşı-kültür devriminin bir parçasısınız. *insancıl*geri dönmek*insanlık.*Sizi, alışılagelmişin dışına çıkmaya istekli, yol gösterici olduğunuz için alkışlıyorum. Kendinizle yüzleşme, özgün ihtiyaçlarınızı ifade etme ve birçok başarısızlığıyla birlikte dünyadan vazgeçmeme cesaretinizi takdir ediyorum.

Hepimiz hassasiyetlerimiz ve kalbimizle birbirimize bağlı olan empati ailesinin bir parçasıyız. O halde gelin birbirimizin gücünden ve sevgi dolu nezaketinden yararlanalım. Her birimizin var olduğunu ve kalplerimizde birbirimizi yakından ve uzaktan desteklediğimizi bilmenin rahatlığını hissedelim. Birçoğumuz henüz tanışmamış olsak da, hepinize şükranlarımı sunuyorum ve gerçek anlamda kendiniz olacak kadar cesur olduğunuz için teşekkür ediyorum.

Bitirirken, bu yolculukta hassasiyetlerinizi tekrar tekrar onurlandırmanız için bu son onaylamayı sunuyorum.

EMPATH ONAYI

Kendime değer vereceğim ve hayatımda değer veren insanların olacağına yemin edeceğim.

ben de öyle. Kendi hayatımı ve çevremi daha iyi hale getirmek için hassasiyetlerimi kullanacağım.

dünya. Empat olma serüvenini kutlayacağım.

KORUMA STRATEJİLERİ

Hızlı Başvuru Kılavuzu

İhtiyacınız olduğunda bu koruma stratejileri özetine bakın

Kendinizi yorgunluktan ve bunalımdan korumak için çeşitli seçeneklere kolayca erişebilirsiniz. Kişisel bakımın anahtarı, duyusal aşırı yüklenmenin ilk belirtilerini ne zaman yaşadığınızı veya başkalarından olumsuzluk veya stres almaya başladığınızı anlamaktır. Uyarıcıyı azaltmak ve kendinizi merkeze almak için ne kadar erken harekete geçerseniz, o kadar dengeli ve korumalı olursunuz.

Ayrıca, bu kitapta sunduğum tüm görselleştirmeler ve meditasyonlarla birlikte, talimatları uygun duraklamalarla bir kayıt cihazına okumanın faydalı olabileceğini unutmayın. Daha sonra meditasyonu uygulamaya hazır olduğunuzda, meditasyonu kendiniz için tekrar oynatabilir ve rahatlayabilirsiniz.

1. Koruyucu Görselleştirme

Koruma, kendinizi korumanın hızlı bir yoludur. Pek çok empati, pozitif enerjinin akışına izin verirken toksik enerjiyi bloke etmek için ona güveniyor. Düzenli olarak kullanın. Bir kişiden, bir yerden ya da durumdan rahatsız olduğunuz anda kalkanınızı kaldırın. Onu bir tren istasyonunda, bir partide, bir enerji vampiriyle karşı karşıya kaldığınızda, bir doktorun bekleme odasında veya kendinizi rahatsız hissettiğiniz herhangi bir yerde kullanın.

Bu alıştırmaya en az beş dakika ayırın. Sessiz ve korunaklı bir alan bulun. Kesintiye uğramayacağınızdan emin olun. Giysilerinizi gevşetin ve rahat bir pozisyon bulun; örneğin yerde bağdaş kurarak veya bir sandalyede dik oturarak. Birkaç derin, uzun nefes alarak başlayın. Nefes alın, gerçekten nefes aldığınızı hissedin ve sonra nefes verin, gerçekten nefes verin.

büyük bir nefes verme. Nefesin duygusallığını, pranayla, kutsal yaşam gücüyle bağlantıyı hissedin.

Tüm düşüncelerin gökyüzündeki bulutlar gibi akıp gitmesine izin verin, merkezinizi bulmak için tekrar tekrar nefesinize dönün. Ayak parmaklarınızdan vücudunuza ve başınızın tepesine kadar uzanan bir enerji çekirdeğini hissedin. Buna odaklanmak sizi merkezde tutacaktır.

Şimdi nefes alırken, vücudunuzu tamamen çevreleyen ve ondan birkaç santim öteye uzanan güzel bir beyaz veya pembe ışık kalkanını hayal edin. Bu kalkan sizi olumsuz, stresli, toksik veya istenmeyen her şeyden korur. Bu kalkanın koruması altında kendinizi merkezde, mutlu ve enerjik hissedin. Bu kalkan olumsuzluğu engeller ama aynı zamanda olumlu ve sevgi dolu olanı hissetmenizi de sağlar. Vücudunuzu koruyan kalkanın hissine alışın. Başka birinin enerjisini emdiğinizden şüphelendiğiniz her an bunu görselleştirebilirsiniz. Bu koruma için içten içe "teşekkür ederim" deyin. Kapatmak için uzun, derin bir nefes alıp verin ve ardından gözlerinizi yavaşça açın. Odaya geri dön. Tamamen vücudunuzun içinde olun.

2. Topraklama ve Topraklama Görselleştirmesi

Aşırı yüklendiğinizi hissettiğinizde, uyarım seviyenizi azaltmak için yalnız başına sessiz bir zaman yaratın. Yeniden şarj olmak için yalnız olmak, basıncı azaltmanıza yardımcı olacaktır. Merkezinize dönmek için bu görselleştirmeyi uygulayın. Günde en az beş dakika kullanıyorum ve hastalarıma öğretiyorum. Kapıyı kapatın ve bilgisayarı ve telefonu kapatın. Daha sonra rahat bir pozisyonda oturun ve vücudunuzu rahatlatmak için birkaç derin nefes alın. Gerginlik azaldıkça kendinizi sakin ve rahat hissetmeye başlayın. Yapacak bir şey yok. Olacak bir şey yok. Sadece nefes alıyorum ve rahatlıyorum. Düşünceler geldiğinde gökyüzündeki bulutlar gibi sürüklenip gitmelerine izin verin. Onlara bağlanmayın. Yalnızca yavaşça nefes almaya ve ardından nefes vermeye odaklanın. Huzur duygusuna bağlandığınızda stresin vücudunuzu terk ettiğini hissedin.

Bu sakin iç mekanda, güçlü bir gövdesi olan büyük bir ağacın vücudunuzun ortasından baştan ayağa kadar uzandığını hayal edin. Gücünü ve canlı enerjisini hissetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Daha sonra ağacın köklerinin ayaklarınızın altından büyüdüğünü, yere doğru kök saldığını, harika bir sağlamlık hissi yaratmak için giderek daha derine doğru ilerlediğini hayal edin. Bırakın kökleriniz sizi Toprak Ana'ya demirlesin, dengelesin ve

seni merkeze alıyorum. Bu “iç ağacın”, hayat bunaltıcı hale geldiğinde sizi güvende tutacak ve koruyacak içsel bir güç sağlayacağını bilin.

3. Adrenal Yorgunluğu Gidermek İçin İpuçları

Adrenal yorgunluğun üstesinden gelmek, enerjinizi uzun vadede etkili bir şekilde yönetebilmeniz için bazı temel yaşam tarzı ve diyet değişikliklerini gerektirir. Aşağıdaki ipuçlarının yanı sıra kitap boyunca paylaştığım diğer birçok stratejiye de bakın.

- **Tam gıda diyeti yiyin.**İşlenmiş veya abur cubur, şeker, gluten ve beyaz undan kaçının. Daha fazlasını şuradan öğrenebilirsiniz:Bölüm 3.
- **Diyetinize Himalaya Kırmızı Tuzunu ekleyin.**Düşük kaliteli tuzları ortadan kaldırın. Kan basıncınız yüksekse mutlaka doktorunuza danışın.
- **Egzersiz yapmak.**Dayanıklılık ve enerji oluşturmak için hafif egzersizler ve esneme egzersizleri yapın.
- **Meditasyon yapın.**Meditasyon, doğal ağrı kesici olan endorfinleri artırır ve stres hormonlarını azaltır.
- **Kortizol seviyenizi ölçmek için kan testi yaptırın.**Kortizol seviyeniz düşükse doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda geçici doğal kortizol replasmanını düşünün.
- **Çok dinlen.**Uyku iyileştirici ve onarıcıdır.
- **Her gün B vitamini alın.**
- **Akut dönemde günde 2.000-5.000 mg C vitamini alın.**

- **10.000-25.000 mg IV C vitamini damlamasını düşünün.**Bu, enerji seviyenizi ve bağışıklığınızı artıracak ve adrenal sağlığınızı destekleyecektir. Bütünsel doktorlar sıklıkla bu tedaviyi sunar. Soğuk algınlığına yakalandığımda bağışıklık sistemimi güçlendirmek için bir tane alıyorum.

- **Hayatınızdaki enerji vampirlerini ortadan kaldırın.**Kendinizi zehirli insanlardan kurtarmaya çalışın veya en azından net sınırlar ve sınırlar koyun ki, onlar sizi yormasınlar. Daha fazlasını şuradan öğrenebilirsiniz:Bölüm 5.

4. Üç Dakikalık Kalp Meditasyonu

Duygusal veya fiziksel sıkıntıya karşı koymak için, bu üç dakikalık meditasyona kısa bir ara vermek için acil toksik durumdan çıkıp hızlı hareket edin. Bunu neredeyse her yerde, evde, işte, banyoda, partilerde veya parkta bir bankta uygulayabilirsiniz.

Gözlerini kapat. Birkaç derin nefes alın ve rahatlayın. Daha sonra avucunuzu göğsünüzün ortasındaki kalp çakranızın üzerine yerleştirin. Sevdiğiniz güzel bir görüntüye odaklanın: gün batımı, gül, okyanus, çocuk yüzü. Sevginin kalbinizde ve bedeninizde oluştuğunu hissedin. Bu sevgi dolu duygunun sizi rahatlatmasına izin verin. Sevgiyle arındığınızda zehirli enerji vücudunuzu terk eder. Gün boyunca sadece üç dakikalık aralıklarla kalbinizdeki sevgi dolu şefkat üzerine meditasyon yapabilir ve bu enerjinin stresten arındığını hissedebilirsiniz.

Bu sevgi dolu şefkati vücudunuzun belirli bölgelerine de gönderebilirsiniz. En savunmasız noktam bağırsaklarım. Başka birinin semptomunu üzerime aldığımı hissedersem elimi karnıma koyarım ve ona sevgi dolu şefkat gönderirim. Bu rahatsızlığımı ortadan kaldırıyor. En hassas noktanız nedir? Boynun mu? Mesane enfeksiyonlarına yakalanıyor musunuz? Baş ağrısı mı? Toksik enerjiyi temizlemek için bu bölgelere sevgi dolu şefkat gönderin, böylece orada barınmasın.

Bazen kendinizin yerine başka birinin iyiliği üzerine meditasyon yapmak (ki bu da kalbinizi açar) daha kolaydır. Kendiniz üzerine meditasyon yapmakta zorlanıyorsanız bunu yapın.

5. Empat Bedeninizi Sevmek İçin Meditasyon

Bedeniniz ruhunuzu barındıran bir tapınaktır, bu nedenle onu bir arkadaş, kutsal bir yer ve sezgilerin haznesi olarak görmeniz hayati önem taşımaktadır. Vücudunuz düşmanınız değil. Aşağıdaki meditasyon, daha mevcut ve neşeli olabilmeniz için vücudunuzu tamamen yaşamaya karar vermenize yardımcı olacaktır.

Güzel bir alanda yalnızlık için zaman bulun. Zihninizi susturmaya zorlamayın, bunun yerine kanalları değiştirin. Birkaç derin nefes alın. Her nefes almayı ve nefes vermeyi hissedin. Vücudunuzun daha fazla farkında olabilmek için kendinizi yavaşlatın. Nefesinize, kutsal pranaya döndüğünüzde olumsuz düşüncelerin akıp gitmesine izin verin. Onun hareketinin sizi daha derin benliğinize getirdiğini hissedin. Enerjinizi bedeninizin, hücrelerinizin ve organlarınızın sınırları içerisine yerleştirin.

Ayak parmaklarınızın farkına varın. Onları oynatın ve ayakları uyandırmanın güzel hissine dikkat edin. Daha sonra farkındalığınızı ayak bileklerinize getirin. Nefes almaya devam ederken odağınızı bacaklarınızdan dizlerinize doğru hareket ettirin. Daha sonra dikkatinizi güçlü uyluklarınıza çekmeye devam edin ve onların ne kadar sağlam hissettiklerine dikkat edin. Sizi ayakta tuttukları için içten içe onlara teşekkür edin. Daha sonra farkındalığınızı cinsel organlarınıza ve pelvik bölgenize getirin. Birçok kadın burada sıkılma sorunu yaşıyor. İçten içe şunu söylemek isteyebilirsiniz: “Seni tanıyorum. Artık sana sırtımı dönmeyeceğim. Seni öğreneceğim ve seni seveceğim. Sen benim parçamsın."

Farkındalığınızı şimdi karnınıza taşıyın. Orada herhangi bir gerginlik, yanma veya başka bir rahatsızlık var mı? Burası duyguları işlediğimiz çakradır. Karnınıza sevgi dolu farkındalık getirerek bu bölgeyi rahatlatın ve iyileştirin. Şimdi koşulsuz sevginin merkezi olan kalp çakranızın bulunduğu göğsünüze odaklanın. Onu arkadaşın yap ki kendini sevebilesin. Kalbinizden akan pozitif enerji duşunu hissedin. Besleyici enerjiyi hissetmek için buraya sık sık dönün. Şimdi bu farkındalığı omuzlarınıza, kollarınıza, bileklerinize ve güzel ellerinize genişletin. Her parmağınızı hissedin ve hareket ettirin. Bunların hepsi kalp çakrasının bir uzantısıdır.

Daha sonra dikkatinizi boynunuza getirin. İletişim çakrası boğaz bölgesinde bulunur. Burada kendinizi ifade etmekten alıkoyacak herhangi bir gerginlik hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Bu bölgeye sevgilerinizi gönderin.

Şimdi güzel yüzünüzü, kulaklarınızı, ağzınızı, gözlerinizi, burnunuzu ve kaşlarınızın arasında bulunan üçüncü gözünüzü hissederek farkındalığınızı başınıza getirin. Burası sezginin merkezidir. Dönen mor rengi görebilirsiniz

Ayarı yaparken zihninizin gözündeki renkler. Son olarak dikkatinizi başınızın üstüne getirin. Bu taç çakradır, beyaz ışığın merkezi, Ruh'la bağlantınızdır. Buradan yayılan ilhamı hissedin.

Bu meditasyonu bitirmeye hazır olduğunuzda, bedeninizde var olduğunuzu hissetme deneyimi için içten içe “teşekkür ederim” deyin. Kendinize şunu onaylayın: "Bedenlenmiş bir empati olarak tüm gücümü ortaya çıkarmaya hazırım." Birkaç derin nefes alın.*Daha sonra*yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın. Tamamen çevrenize dönün, vücudunuzun her zamankinden daha fazla farkında olun.

6. Aşırı Empati Yükünü Önlemek ve Sıkışıklığı Azaltmak İçin İpuçları

Aşağıda istenmeyen enerjiyle başa çıkmanıza yardımcı olacak temel stratejiler yer almaktadır. Bunları hayatımda kullanıyorum ve hastalarıma ve atölye katılımcılarına öğretiyorum.

- **Lavanta esansiyel yağını içinize çekin.**Kendinizi sakinleştirmek için kaşlarınızın ortasına (üçüncü gözünüze) birkaç damla da damlatabilirsiniz.

- **Doğada olun.**

- **Zamanınızı akıllıca yönetin.**Yalnız geçirdiğiniz zaman ile insanların geçirdiği zamanı dengeleyin. Zaman yönetimi akıl sağlığımın anahtarıdır. Hastaları arka arkaya planlamamaya çalışıyorum ve kişisel hayatımda bir günde çok fazla şey planlamıyorum. Aşırı yüklendiğimde planları iptal etmeyi de öğrendim. Bu, yorgun olduğumuzda ve dinlenmeye ihtiyaç duyduğumuzda dışarı çıkmak zorunda hissetmememiz için tüm empatilerin öğrenmesi gereken bir beceridir.

- **Enerji vampirlerine ve zehirli insanlara karşı net sınırlar koyun.** “Hayır”ın tam bir cümle olduğunu unutmayın. Kendini açıklamaya devam etmene gerek yok. İnsanları tüketmekten kaçınma konusunda kararlıyım, özellikle de aşırı yüklü olduğumda.

- **Kendinize şefkat gösterin.**Mümkün olduğunca kendinize tatlı davranın. Kendinizi hırpalamaktan kaçının. Zor bir günün ardından kendinize şunu söyleyin: “Elimden gelenin en iyisini yaptım. Sorun değil tatlım.”

- **Yılda en az bir kez dünyadan uzakta kişisel bir inzivaya çekilin.**Bu, sisteminizi sakinleştirip yeniden kalibre edebilmeniz için doğada veya başka bir sakinleştirici yerde basıncı azaltmak için planlanan zamandır. Her yıl Big Sur, Kaliforniya'daki Esalen Enstitüsü'nde, muhteşem kızılağaçların arasında ve Pasifik Okyanusu'nun üzerinde bir hafta sonu tatili sunuyorum. Bu, katılımcıların yavaşlaması, sezgilerine uyum sağlaması ve ruhlarıyla daha derinden yeniden bağlantı kurması zamanıdır. Ayrıca kendimi yenilemek için her yıl doğada birkaç kişisel inzivaya çekiliyorum.

7. Daha Yüksek Bir Güce Açın

Bir içki almak, aşırı yemek yemek veya başka bir bağımlılığa girmek üzereyseniz birkaç dakika durun. İstek ve kaygının üstesinden gelmenin sırrının, bağımlı küçük benliğinizden ruhsal gücünüze geçmek olduğunu unutmayın. Yüksek gücünüze uyum sağlamak için aşağıdaki egzersizi yapın. Sizi bunalmış bir ruh halinden, iyi hissetmek için hassasiyetlerinizi uyuşturmanıza gerek olmayan çok daha büyük bir bilinç durumuna taşıyabilir.

Her gün en az beş dakika boyunca yoğun yaşamınıza ara verin ve tüm problem çözmeyi bırakın, böylece daha yüksek gücünüze bağlanabilirsiniz. Evde, parkta, doğada, hatta ofisinizde, kapı kapalıyken sakin bir yerde oturun. Daha sonra vücudunuzu rahatlatmak için derin ve yavaş nefes alın. Düşünceler geldiğinde, onları gökyüzünde süzülen, gelip giden bulutlar olarak hayal edin. Onlara bağlanmayın. Nefesinizin ritmine dönmeye devam edin.

Ruh enerjidir. Bir kez rahatlamış bir duruma geldiğinizde, Ruh'un huzuruna, onu nasıl adlandırırsanız adlandırın, içsel olarak davet edin. İlk önce kendi içinize bakın, Ruh'un duyumsanmasının daha kolay olduğu yere. Ruhu kalbinizde ve bedeninizde hissedin. Bunu fazla düşünme. Sevginin sıcaklığının kalbinizi açtığını ve vücudunuza akmaya başladığını hissedin. Yüksek gücünüzü hissedin. Gerçekten bir

enerjik bir his. Bu duygunun tadını çıkarın. Acele etme. Baskı yok. Güzel duygunun içinize girmesine izin vermek için zaman ayırın. Yüksek gücünüzün nasıl hissettiğini bir kez anladığınızda, onunla tekrar tekrar kolayca yeniden bağlantı kurabilirsiniz.

Bu durumda Ruh'tan da yardım isteyebilirsiniz. Örneğin, "Lütfen zorbalık yapan patronumun öfkesini sindiremememe yardım edin" veya "Lütfen sosyal durumlarda kaygımı giderin" veya "Lütfen partnerimin hassasiyetlerimi anlamasına yardımcı olun." En iyi sonuçları elde etmek için meditasyon başına bir isteğe odaklanın. Bu, isteği daha etkili hale getirir ve sonuçları izlemenize olanak tanır.

Sonuç olarak, Ruh'a içten bir "teşekkür ederim" deyin ve bu deneyimi onurlandırmak için saygıyla hafifçe eğilin. Daha sonra yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın.

8. Buzdolabınızın Önünde Bir Meditasyon Yastığı Bulundurun

Stresli olduğunuzda ve kendinizi olumsuzluklardan korumak istediğinizde aşırı yeme isteğini ortadan kaldırmak için aşağıdaki stratejiyi uygulayın.

Buzdolabınızın önünde bir meditasyon yastığı bulundurun. Aşırı yeme dürtüsü ortaya çıktığında, bu görsel işaret buzdolabının kapısını açmanızı engelleyebilir. Kendinizi topraklamak için meditasyon yapmanız somut bir hatırlatmadır. Yiyecek almak yerine yastığa oturun ve gözlerinizi kapatın. Kendinizi enerjik olarak dengelemek için derin nefes alın. Şimdi kendinize şefkatle yemek yeme dürtüsünü neyin tetiklediğini sorun. Kaba bir patron muydu? Kaygı hissi mi? Alışveriş merkezine gitmek sizi yordu mu? İçten içe sebebi belirlemeye çalışın. Kendinize karşı nazik olun. Takıntılı yemek düşünceleri sizi rahatsız ettiğinde, sevgi enerjisinin vücudunuzu tepeden tırnağa aktığını hayal edin. Korkularınızı ve güvensizliklerinizi ortadan kaldıran ilahi sevgi duygusunun sizi doyurmasına izin verin. Sevgi sıcak olabilir ve ruhunuzu ve bedeninizi besler. Bu kendini sakinleştirme hissine uyum sağlamaya devam edin. Kendinize korkacak bir şey olmadığını söyleyin. Meditasyon yoluyla kendi enerjinizi dengeleme gücüne sahipsiniz. Bir kez daha derin nefes alın, tamamen nefes verin ve her şeyin yolunda olduğunu bilin.

9. İlişki İhtiyaçlarınızı Tanımlayın ve İfade Edin

İhtiyaçlarınızı bilmek ve bunları iddia edebilmek, empatiler için güçlü bir kendini koruma biçimidir. O zaman bir ilişkide tüm gücümüze sahip olabiliriz. Bir şey doğru gelmiyorsa, sessizce acı çekmek yerine konuyu o kişiyle paylaşın. Sesini bulmak, gücünüzü bulmakla eşdeğerdir. Onsuz, yorgun, endişeli olabilir ve temel ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı ilişkilerde kendinizi paspas gibi hissedebilirsiniz. Çoğu insan zihin okuyucu değildir. Sağlığınızı korumak için yüksek sesle konuşun. Aşağıdaki strateji bu konuda size destek olacaktır.

Yavaş ve düzenli nefeslerle zihninizi susturun. En derin benliğinizi dinlemek için bu zamanı ayırmanın mutluluğunu hissedin. Kendinizi rahat ve anlayışlı hissettiğinizde kendinize şu soruları sorun: İstemekten korktuğum bir ilişkide neye ihtiyacım var? Bir başkasının en çok hangi hassasiyetimi desteklemesini isterim? Bu kişinin yanında beni en çok ne rahatlatırdı? Aklınıza takılan diğer soruları sorun. Daha sonra cevapları bulmaya çalışmak yerine sezgisel olarak onlara uyum sağlayın. Vücudunuzu ve onun sinyallerini dinleyin. Bırak ah! duygular ve sezgisel içgörüler akar. Kendinizi daha güçlü ve korumalı hissetmenizi sağlayanlara özellikle dikkat edin.

Açık kal. Hiçbir şeyi sansürlemeyin. Daha yalnız mı yoksa sessiz zamanı mı tercih edersiniz? Partneriniz varken bazen tek başınıza uyumak ister misiniz? Partnerinizle daha çok oynamak mı, daha çok konuşmak mı, yoksa daha çok seks yapmak mı istiyorsunuz? Dolunay altında birlikte dans etmek ister misiniz? Sezginizin yargılamadan akmasına izin verin. Gerçek duygularınızı ortaya çıkarın. Utanmana ya da geri durmana gerek yok.

Bir empati olarak ihtiyaçlarınıza değer vermeye odaklanın. Tüm tuhaflıklarınızı ve hassasiyetlerinizi şefkatle kabul edin. Bu sevgi dolu duygunun size özgün bir şekilde kendiniz olmanız için ilham vermesine izin verin. Sizin için neyin iyi olup neyin kötü olduğunu tanımlayarak kendinizi onurlandırır ve negatif enerjiyi dışarıda tutarsınız. Bu sorgulamanın tamamlandığını hissettiğinizde, birkaç dakika sessizce oturun, güzel duygulara dalın.

10. Bağırma Yasağı Kuralına Uyun

*Bağırmak ve yüksek sesler empatileri bunaltıyor. Evinizde bağırmama kuralına uyun ve öfkesini bırakan insanlara sınır koyun.*Ortaklarımız ve

Arkadaşların bizim etrafımızda bağıramayacaklarını kabul etmeleri gerekiyor. Kendimi korumak adına evimde bu kural konusunda katıyım. İnsanlar öfkelerini bağırmadan sağlıklı bir şekilde ifade edebilirler. Bir empati bana şöyle dedi: “Etrafımda tartışmaya dayanamıyorum. Vücudumdaki öfke titreşimi sanki vuruluyormuşum gibi hissettiriyor. Eğer bağırarak bir maçta olsam günlerce bitkin kalırım." Ayrıca çocukların yanında tartışmaktan kaçının çünkü onlar genellikle anlaşmazlığın sebebinin kendileri olduğunu düşünüyorlar.

11. Kendinizi Narsistlerden Koruyun

Narsistler sanki dünya onların etrafında dönüyormuş gibi davranırlar. Görkemli bir önem ve yetki duygusuna sahiptirler ve sonsuz övgüye ihtiyaç duyarlar. Ayrıca son derece sezgisel olabilirler, ancak sezgilerini manipüle etmek ve hedeflerine ulaşmak için kullanırlar. Kendinizi bunlardan korumak için aşağıdaki stratejileri kullanın:

- **Onların duygusal yeteneklerine ilişkin beklentilerinizi azaltın.**
- **Kendinizin manipüle edilmesine izin vermeyin.**
- **Aşırı soğuk insanlar oldukları için hassasiyetlerinize saygı duymalarını beklemeyin.**
- **Bir narsiste aşık olmayın.**Ne kadar çekici hissederseniz hissedin, ters yönde koşun.
- **Narsist bir patronla çalışmaktan kaçının.**Eğer ayrılamıyorsanız, özgüveninizin patronunuzun tepkilerine bağlı olmasına izin vermeyin.
- **Bir narsiste ulaşmanın tek yolu onun egosunu okşamaktır.** Taleplerinizi, onlardan nasıl yararlanabileceklerine göre çerçeveleyin. Örneğin, işle ilgili bir konferansa katılmak için birkaç gün izin almak istiyorsanız, "Bu, işinizi daha başarılı hale getirmeme yardımcı olacak" gibi bir şey söyleyin.

ofisten ayrıl.” Başarılı bir şekilde iletişim kurmak ve istediğiniz sonuçları elde etmek için isteğinizin narsistin yararına olacağını gösterin.

- **Bir narsistle (ya da tamamen ara vermek istediğiniz herhangi biriyle) ilişkinizi bitirmek için soğuk hindiye gidin.**Tüm iletişimi kesin ve asla arkanıza bakmayın. Ayrıca onurlu kapanış için aşağıdaki kordon kesme görselleştirmesini ve şamanik tekniği kullanabilirsiniz.

  - **Kordonu kesen bir görselleştirme alıştırması yapın.**Sakin bir durumda, ikinizi birbirine bağlayan ışık kablolarını hayal edin. Dersler zor olsa bile, ilişkiden öğrendikleriniz için içten içe “teşekkür ederim” deyin. Daha sonra kararlı bir şekilde şunu iddia edin: "Bağlarımızı tamamen koparmanın zamanı geldi." Daha sonra, bir makas aldığınızı ve her bir bağı tamamen kestiğinizi hayal edin, böylece enerjisel bağlardan kurtulursunuz. Bu görselleştirme, ilişkiyi serbest bırakmanıza ve aynı zamanda o kişiden hissettiğiniz kalıcı enerjiyi ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır.

  - **Onurlu bir kapanış yapın.**Bu şamanik teknik, özellikle o kişiyi düşünmeye devam ediyorsanız veya onun sizi düşündüğünü hissediyorsanız, bir ilişkiyi serbest bırakmanıza olanak tanır. Doğaya çıkın ve büyük bir sopa bulun. Çubuğa bakın ve "Bu ilişki bitti" deyin. Daha sonra çubuğu ikiye bölün, parçaları yerde bırakın, uzaklaşın ve bir daha arkanıza bakmayın. Böylece kapanış töreni tamamlanmış olur.

12. Kendinizi Öfkekoliklerden Koruyun

Öfkekolikler çatışmayı suçlayarak, saldırarak ve kontrol ederek çözerler ve çoğu zaman bir noktaya değinmek için bağırırlar. Genellikle sevdiklerinin yanında çok kötü davranırlar. Kendinizi bunlardan korumak için aşağıdaki stratejileri kullanın:

- **Öfkekoliğin onları duyduğunuzu bilmesini sağlayın.**Daha sonra sakinleştiklerinde sorunu saygılı bir şekilde çözmenizi önerin. "Sana yardım etmek istiyorum ama sen bu durumdayken seni dinlemek benim için zor" gibi bir şey söyle. Öfkeleriyle meşgul olmayı reddedin.

- **Bağırmama kuralı koyun.**Etrafınızda buna izin verilmiyor. Çatışmaları bağırmadan çözmenin başka yolları da var.

- **Sakin ol.**Tetiklendiğinde bağırmayın. Dürtüsel tepki vermek sizi tüketir ve durumu daha da kötüleştirir.

- **Kişi bağırmayı bırakmazsa odadan çıkın veya kişiden ayrılmasını isteyin.**

- **Heyecanlandığınızda duraklayın.**Savaş ya da kaç tepkisini susturmak için bir mola verin. Gerekirse 10'a kadar sayın veya biraz yalnız kalın. Birinin öfkesine karşılık vermek için sakinleşene kadar bekleyin; aksi takdirde kişi daha fazlasını üzerinize dökebilir.

- **Mesajlaşmayı, e-postayı ve telefonu içeren konuşmayı kısıtlama alıştırması yapın.**O zaman o kişiye hitap etmeyi seçtiğinizde duygularınızdan siz sorumlu olacaksınız.

13. Kendinizi Kurbanlardan Koruyun

Kurban zihniyetine sahip insanlar "dünya bana karşı" tavırlarıyla empatilerini tüketiyorlar. Yaşamlarındaki zorlukların sorumluluğunu almazlar. Empatlar genellikle kendilerini mağdur olarak gösteren, sorunlarını çözmelerine yardımcı olmaya çalışan insanlara karşı şefkatli bakıcı rolüne düşerler. Bu insanlarla sınırlarınızı belirlemek için aşağıdaki önerileri kullanın. Birbirinize bağımlı olmayın ve onların bakıcısı ya da terapisti olma tuzağına düşmeyin.

- **Şefkatli ve net sınırlar belirleyin.**Sinirli olmadığımızda insanlar bizi daha iyi duyuyor.

- **Üç Dakikalık Telefon Görüşmesini kullanın.**Bu, kısaca dinlemeyi ve ardından arkadaşınıza veya aile üyenize şunu söylemeyi gerektirir: "Seni destekliyorum, ancak aynı konuları tekrarlamaya devam edersen yalnızca birkaç dakika dinleyebilirim. Belki sana yardım edecek bir terapist bulmak istersin."

- **Gülümseyerek "hayır" deyin.**Bir iş arkadaşınıza gülümseyin ve şöyle bir şey söyleyin: "Mümkün olan en iyi sonuç için olumlu düşüncelere sahip olacağım. İşe geri dönmem gerektiğini anladığınız için teşekkür ederim." Arkadaşlarınızla ve ailenizle kısaca onların sorunlarıyla empati kurun ve ardından konuyu hoş bir şekilde değiştirerek "hayır" deyin. Şikayet etmelerini teşvik etmeyin.

- **Beden diliyle sınırları belirleyin.**Bu, meşgul olduğunuz ve onları şımartmayacağınız mesajını göndermek için kollarınızı kavuşturmak ve göz temasını kesmek için iyi bir zamandır.

14. Kendinizi Drama Kraliçelerinden ve Krallarından Koruyun

Drama kraliçeleri ve kralları, bizi çok fazla bilgi ve teşvikle aşırı yükleyerek hassas insanları tüketiyorlar. Dramalarına tepki verdiğimizde enerji kazanırlar, ancak sakin kalırsak ödüllendirilmezler. Tutarlı ol. Daha sonra ilgilerini kaybedecekler ve bir sonraki kişiye geçecekler. İşte birkaç özel yönerge:

- **Bu insanlara nasıl olduklarını sormayın.**Bilmek istemezsin.

- **Bir drama kraliçesi veya kralı harekete geçerse derin nefes alın ve sakin olun.**Onların hikayesine kapılmayın.

- **Nazik ama kesin sınırlar koyun.**Örneğin, birbiri ardına gelen diziler nedeniyle sizinle olan planlarını iptal eden bir arkadaşınıza şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Tüm aksiliklerinizi için özür dilerim, ancak işler sizin için sakinleşinceye ve siz gelene kadar yeniden planlama yapmayalım. .” Bu şekilde net bir şekilde iletişim kuracak ve davranışlarını pekiştirmeyeceksiniz.

15. Kendinizi Kontrol Çılgınlarından ve Eleştirmenlerden Koruyun

Kontrol manyakları ve eleştirmenler, tavsiyelerini duymak isteseniz de istemeseniz de, istenmeyen fikirlerini sunmaya ve size söylemeye devam etmeye yetkili olduklarını düşünüyorlar. Bunun gibi hoş karşılanmayan tavsiyeler empatileri tüketiyor. Kendinizi bu tür dinamiklerden korumak için aşağıdaki önerilerden yararlanın:

- **İddialı olmak.**Bu tiplere ne yapacaklarını söylemeyin. Bu onları sadece savunmaya yöneltecektir. Onlara şöyle bir şey söyleyin: "Tavsiyeniz için teşekkürler, ancak bu duruma kendim için nasıl yaklaşacağımı düşünmek istiyorum."

- **Kibarca kişiden sizi eleştirmeyi bırakmasını isteyin.**Kararlı olun ama duygusal olmayın. Mağduru oynamayın.

- **Farkında kalın.**Bu kişinin yanında kendinizi yetersiz hissettiğinizi fark ederseniz, tetiklenen özgüven sorunlarını belirleyin ve bunları iyileştirmeye çalışın. Kendinizi ne kadar güvende hissederseniz bu vampirler size o kadar az zarar verebilir.

16. Kendinizi Durmaksızın Konuşanlardan Koruyun

Durmaksızın konuşanlar başkalarının, özellikle de empatiklerin yaşam gücünü tüketebilir. Bizler inanılmaz dinleyicileriz ve çoğu zaman aralıksız konuşanlara çok uzun süre tahammül etme hatasını yaparız. Daha sonra bitkin düşüyoruz. Kendinizi korumak için aşağıdaki stratejileri kullanın:

- **Durmaksızın konuşanlar sözsüz ipuçlarına yanıt vermezler.**Bunlara sabırsız veya huzursuz görünmek de dahildir. Bunu yapmak ne kadar zor olsa da, onların sözünü kesmelisiniz.

- **Her ne kadar "Sessiz ol, çünkü beni deli ediyorsun" demek isteyebilirsiniz, ancak bu, konuşan kişinin savunmaya geçmesine veya öfkelenmesine neden olur.**Bunun yerine gülümseyin ve güzelce özür dileyin. "Lütfen böldüğüm için kusura bakmayın ama partide başka biriyle konuşmam gerekiyor" veya "Uymam gereken bir randevum var" diyebilirsiniz. Sosyal olarak kabul edilebilir bir ayrılma nedeni olarak sıklıkla kullandığım, "tuvalete gitmem gerekiyor."

- **Kendinizi tarafsız ve suçlamayan bir tonla ifade edin.**Mesela “Ben de tartışmaya bir şeyler eklemek istiyorum. Katkıda bulunmama izin verirseniz harika olur. Rahatsız etmeden iletişim kurarsanız, duyulma olasılığınız daha yüksektir.

- **Mizah kullanın.**Örneğin, iyi tanıdığınız insanlarla şaka yollu bir şekilde, "Saat işliyor" diyebilirsiniz, tıpkı iyi bir arkadaşımın bana, uzun uzun konuştuğumda yaptığı gibi.

17. Kendinizi Pasif-Agresif Kişilerden Koruyun

Pasif agresif kişiler öfkelerini bağırmak yerine gülümseyerek ifade ederler. Düşmanlığı maskeliyorlar ve kafa karıştırıcı mesajlar gönderiyorlar, ancak empatiler bu hoş görünümün altındaki öfkeyi sezgisel olarak hissedebiliyorlar. Kendinizi bu davranıştan korumak için bazı stratejiler şunlardır:

- **Kendine güven.**Onlara cevabınızı sorgulamayın çünkü onların öfkesi gizlidir. Sezginize güvenin.

- **Modeli tanıyın ve davranışı ele alın.**

- **Kişinin kendisini saldırıya uğramış hissetmemesi için her seferinde tek bir konuya odaklanın.**Örneğin, bir arkadaşınız yardım istediğinizde sürekli "evet" diyor ancak yardımı yerine getirmiyorsa, nötr bir ses tonuyla şöyle diyebilirsiniz: "Yapamayacaksanız lütfen bir taahhütte bulunmayın." Daha sonra kişinin nasıl tepki verdiğine dikkat edin. Şöyle diyebilirler: “Özür dilerim. Daha fazla odaklanmam gerekiyor." Daha sonra davranışlarının değişip değişmediğine bakın. Aksi takdirde sorunu onlara tekrar iletebilir veya güvenilir olmadıklarını kabul edip başka talepte bulunmayı bırakabilirsiniz.

- **Kişiden doğrudan bir yanıt alamıyorsanız, ondan konumunu açıklamasını isteyin.**Davranışı ele almak ve bir çözüm bulmak önemlidir. Pasif agresif olan birine karşı spesifik olmak, onun bir tavır almasını sağlayacaktır.

18. Duygusal Akşamdan Kalmayı Nasıl Tedavi Edebilirsiniz?

En iyi çabalarınıza rağmen, enerji vampirleriyle olan etkileşimlerden arta kalan enerji kalıntısı olan "duygusal akşamdan kalmalık" deneyimlemek alışılmadık bir durum değildir. Zehirli duygular daha sonra uzun süre devam edebilir ve kendinizi bitkin, hasta hissetmenize ya da bilinç bulanıklığıyla kuşatılmış hissetmenize neden olabilir. İyileşmek için zamana ihtiyacınız olabilir. Duygusal akşamdan kalmalığınız için aşağıdaki önerileri deneyin:

- **Duş meditasyonu yapın.**Duşunuzda akan suyun altında dururken şu olumlamayı söyleyin: "Bu suyun bedenim, zihnim ve ruhumdaki tüm negatif enerjiyi temizlemesine izin verin." Duşun sizi temizlediğini, sizi temiz, taze, pozitif ve gençleştirdiğini hissedin.

- **Değerli taşlar kullanın.**Sizi topraklamaya ve duygusal akşamdan kalmalığı önlemeye yardımcı olacak bir kristal taşıyın. Siyah turmalin, ametist veya siyah obsidyeni deneyin. Şamanlar siyah taşırsanız veya giyerseniz daha fazla korunacağınızı söylüyor.

- **Alanınızı lekeleyin.**Yerli Amerikan kültüründe tıbbi ve aromatik bitkilerin yakılması, bir bölgedeki negatif veya durgun enerjiyi temizler. Bu tekniğe "lekeleme" denir. Tatlı ot yakmayı seviyorum. Havada süzülen güzel kokusu kadınsı enerjimi besliyor. Adaçayı başka bir popüler ve etkili seçimdir. Ayrıca yakmak için selvi, okaliptüs ve ardıç dallarını toplamayı da seviyorum. Beğendiğiniz bitki kokularını deneyin.

- **Negatif iyon jeneratörleri veya tuz lambaları kullanın.**Bu cihazlar havayı toz, küf sporları, polen, koku, sigara dumanı, bakteri ve virüslerden temizleyen negatif iyonlar üretir. Ayrıca bir alandan negatif enerjiyi uzaklaştırdıklarına inanılıyor. Duşta hareket eden su akışı da negatif iyonlar üretir.

- **Beyaz bir mum yakın.**Bu, meditatif bir ruh hali yaratırken aynı zamanda ortamdan hoş olmayan enerjiyi de uzaklaştırır. Beyaz, spektrumun tüm renklerini içerir ve rahatlık ve sakinlik hissi yaratır.

- **Gül suyunu püskürtün veya aromaterapiden elde edilen diğer kokuları kullanın.**Gül suyunun narin kokusu çok hoştur. Duygusal bir akşamdan kalmalığın giderilmesinde etkili buluyorum. Esansiyel yağın kokusundan faydalanmanın güzel bir yolu, kokuyu havaya yayan aromaterapi difüzörü kullanmaktır. Lavanta, nane, ardıç, adaçayı, buhur veya mür çiçeğini deneyin ve enerjinizi ve odanızı arındıran muhteşem kokuyu deneyimleyin. Sentetik yağlardan kaçının çünkü toksik bileşenler içerirler.

- **Doğaya çıkın.**Bir ağaca sarıl. Çıplak ayaklarınız yerde olacak şekilde dünyaya bağlanın. Çiçeklerin tadını çıkarın. Elinizde bir taş tutun. Duygusal akşamdan kalmalığı iyileştirmek için temiz hava soluyun. Doğanın saflığı berraklığınızı geri getirebilir ve ruh halinizi iyileştirebilir.

- **Meditasyon için kutsal bir alan yaratın.**Sessiz bir köşedeki masanın üzerine mumları, tütsüleri, çiçekleri veya şefkat tanrıçası Quan Yin gibi kutsal bir figürün heykelini yerleştirin. Kutsal bir alanda meditasyon yapmak pozitif enerji oluşturur ve duygusal akşamdan kalmalığa karşı bir merhemdir.

- **Duygusal destek arayın.**Narsist bir patron ya da eleştirel bir eş gibi toksik bir etkileşimden kaynaklanan olumsuzluğun devam ettiğini hissediyorsanız, onu ortadan kaldırmak için ekstra yardıma ihtiyacınız olabilir. Durumu bir arkadaşınızla veya bir terapistle konuşmak, kalan olumsuzluğu dile getirmenize ve ortadan kaldırmanıza olanak tanıyacaktır.

19. Anneler İçin Bir Meditasyon: İçinizdeki Tanrıçayı Hissetmek

Hamile anneler de dahil olmak üzere annelerin, endorfinin dingin ruhsal, duygusal ve fiziksel faydalarından yararlanmak için aşağıdaki meditasyonu her gün kullanmalarını öneriyorum. Bu meditasyon aynı zamanda koruyucu bir pozitif enerji kabarcığı yaratır.

Yavaş ve derin nefes almak için beş dakikanızı ayırın. Bunu yaparken elinizi kalbinizin üzerine koyun ve bir anne olarak kendinizi sevgi ve takdirle doldurun. Ebeveyn olmanın sıcaklığını, bağını, kutsamasını ve minnettarlığını deneyimleyin. Anneler yaratılış tanrıçalarıdır. Anne yetiştirme derin bir sevgi eylemidir. İçinizdeki ana tanrıçanın gücünü hissedin. O sizin dünyaya ve tüm doğal döngülere derin ve mistik bir şekilde bağlı olan parçanızdır. Antik çağlarda birçok kültür ana tanrıçaya tapınırdı. Onun ilksel gücünü içinizde hissedin ve varlığınızdaki varlığını selamlayın.

20. Çocuklarınızın Stresi Azaltmalarına Yardımcı Olun

*Empati kuran çocuğunuza, kendisine çok fazla yaklaşıldığını hissettiğinde stres döngüsünü kırmak için aşağıdaki görselleştirmeyi öğretin. Evde, okulda, arkadaşlarıyla her yerde kullanabilirler. Bu teknik, tüm empatik çocuklar için temel araç setinin bir parçasıdır.*İşte söylediklerin

Çocuğunuz: Hayalinizde, önünüzdeki masanın üzerinde büyük bir kadran olduğunu hayal edin. Üzerinde sayılar var ve sol tarafta 10'dan sağ tarafta sıfıra gidiyorlar. Şu anda bu kadran 10'a ayarlı. 10'dan başlayarak kadrandaki ayarı yavaşça aşağıya çevirdiğinizi hayal edin. Rakamlar küçüldükçe kadranı saat yönünde sağa doğru çevirin ve sıfıra ulaşana kadar: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 ve 1. Kadranı bu yöne çevirdikçe giderek daha rahatladığınızı hissedin. Stresinizi ve rahatsızlığınızı azaltıyorsunuz. Sıfıra ulaştığınızda kendinizi sakin ve mutlu hissedeceksiniz.

Çocuğunuz bu kadranı hayal edemeyecek kadar küçükse resmini çizip stres düzeyini göstermesini sağlayabilirsiniz. Daha sonra sıfıra ulaşana kadar onlarla birlikte yavaşça geri sayın.

21. İşyerinde Enerjisel Sınırları Belirleyin

Empatlar iş yerinde sıklıkla sıkıntı çekerler çünkü çevrelerindeki stresi absorbe ederler. İş yeri gürültülü ve aşırı uyarıcı olabilir. Aşağıdaki öneriler duygusal açıdan zorlu veya kalabalık bir ortamda enerjinizi korumanıza yardımcı olacaktır. Güvenebileceğiniz bir koruma kozası yaratacaklar.

- **Açık bir alanda veya kaotik bir ofisteyseniz,**Psikolojik bir bariyer oluşturmak için masanızın dış kenarını bitkilerle veya aile veya evcil hayvanların fotoğraflarıyla çevreleyin.
- **Quan Yin'in heykeli gibi kutsal nesneler**Aziz Francis veya Buda'nın yanı sıra kutsal boncuklar veya kristaller enerjik bir sınır oluşturabilir.
- **Duraklat.**Rahatlamak için banyo molaları verin veya dışarıda temiz havada yürüyün.
- **Gürültü önleyici kulaklıklar veya kulaklıklar faydalıdır**konuşmaları ve istenmeyen sesleri susturmak için.

- **Görselleştirin.**Olumsuzluğu uzaklaştırmak için iş istasyonunuzu çevreleyen altın bir ışık yumurtası hayal edin. Altın yumurtanın içinde her zaman güvende ve korunuyorsunuz.

22. Terapistler Hastaların Duygularını Üstlenmeyi Nasıl Durdurabilir?

Empatlar, hastanın semptomlarını üstlenmeden şifacı ve terapist olarak görevlerinin peşinden nasıl gidebilirler? Aşağıdaki öneriler odaklanmanıza ve net kalmanıza yardımcı olacaktır. Tüm sağlık profesyonelleri de bunları işlerine uyarlamanın faydalarından yararlanabilir.

- **Tutumunuzu ayarlayın.**Şehit olmayın. Sizin göreviniz hastalarınıza yol göstermek, onların acısını üstlenmek ya da ortadan kaldırmak değil.
  Bu konuda net olduğunuzda, işinizden daha çok keyif alacaksınız ve bu konuda başarılı olacaksınız.

- **Hastanızla aranızdaki üç belirgin farkı belirleyin.**Seans sonrasında kendinizi hastanın duygularından ve acısından uzaklaştırmanın iyi bir entelektüel yolu, aranızdaki üç belirgin farklılığa odaklanmaktır. Mesela ben bir kadınım ve o bir erkek. O depresyonda ama ben değilim. Ben bir veganım ve o et yiyor. Bu, sizin kim olduğunuzu ve hastanın ne olduğunu takdir etmenizi sağlar; bu, istenmeyen enerjiyi emmenizi engellemeye yardımcı olan bir sınırdır.

- **Başkalarını düzeltmeye çalışmayın.**İnsanlar kendilerini iyileştirirler. Hastalarınızın iyileşmesini destekleyebilirsiniz, ancak kendilerini acıdan kurtarmak için gerekli değişiklikleri yapmaları gerekir.

- **Karşılıklı bağımlılığa dikkat edin.**Birinin gelişiminden sorumlu hissetmeye kapılmamaya dikkat edin. İnsanlar sizin zaman çizelgenize göre değil, kendi zaman çizelgelerine göre değişirler. Elbette duygusal açıdan sıkışıp kalan veya gerileyen hastalar için kalbiniz atacak. Onlara mümkün olduğunca rehberlik edin, ancak onların büyümesinden veya engelleri aşma yeteneklerinden siz sorumlu değilsiniz.

- **Kendi sorunlarınız üzerinde çalışın.**Kendimizde çözemediğimiz sorunlarla ilgili enerjiyi emme eğilimindeyiz. Hastalarınızın kendi duygusal düğmelerinize bastığını şefkatle fark edin. Kendinize şu soruyu sorun: "Bu hasta içimdeki iyileşmeye ihtiyaç duyan sorunları mı yansıtıyor?" Tetikleyicilerinizi tanımlayın. Depresyon? Terk edilme korkusu mu? Reddedilme korkusu? Sağlıkla ilgili kaygı mı? Samimiyet? Kendinizdeki bu tetikleyicileri ve sorunları iyileştirmeye odaklanın. O zaman bunları başkalarından özümsemeye o kadar duyarlı olmayacaksın. Vakaları sunabileceğiniz ve sizi hangi duygusal tetikleyicilerin faydalı olduğunu tartışabileceğiniz akran odaklı denetim grupları, kendi terapistinizle çalışmak gibi.

23. Jaguar Koruma Meditasyonu

Sizi korumak için jaguarın gücüne başvurmak için aşağıdaki meditasyonu öneriyorum. Ekstra korumaya ihtiyaç duyduğumda, özellikle de çok fazla olumsuzluk üzerime çok hızlı geliyorsa bunu kullanıyorum. Jaguar, zehirli enerjiyi ve insanları uzak tutabilen şiddetli ve sabırlı bir koruyucudur.

Rahatsız edilemeyeceğiniz sessiz bir ortam bulun. Rahat bir pozisyonda oturun ve kendinizi merkeze almak ve stresten kurtulmak için birkaç derin nefes alın. Bu sakin durumda, kalbinizin derinliklerinden jaguarın ruhunu sizi koruması için çağırın. Onun varlığının içeri girdiğini hissedin. Daha sonra bu muhteşem, güçlü yaratığın enerji alanınızda devriye gezdiğini, onu çevrelediğini, sizi koruduğunu ve davetsiz misafirleri ve dışarı çıkmak isteyen olumsuz güçleri engellediğini hayal edin. Jaguarın neye benzediğini hayal edin; güzel, vahşi ve sevgi dolu gözleri; şık gövdesi; zarif ve amaçlı hareket etme şekli. Koruma çemberinde kendinizi güvende hissedin.

Bu meditasyonu bitirirken jaguara içten teşekkür edin. İhtiyaç duyduğunuzda onu arayabileceğinizi bilin. Bunun gücünü hissedin. Daha sonra yavaşça ve nazikçe gözlerinizi açın. Kendinizi mevcut zamana ve mekana yönlendirin. Tamamen kendi bedeninize dönün ve çevrenizde uyanık, farkında ve mevcut olun.

24. Kendinizi Sezgisel Aşırı Yükten Koruma İpuçları

Sezgisel bir empati olmanın harikası, doğrusal olanın ötesindeki alemleri keşfetmeye açık olmanızdır. Ancak zorluk, çok fazla bilgi karşısında bunalmamak. Yeteneklerinizi temellendirerek, merkeze alarak ve alçakgönüllü kalarak, onları herkesin yararına daha iyi kullanabileceksiniz.

- **İç sesinizle diyalog kurun.**Bir ara vermek veya daha rahat bir ritim bulmak için her zaman iç sesinizden yavaşlamasını isteyebilirsiniz. Sezgi sadece bizim başımıza gelmez. Onunla aktif ve bilinçli bir bağlantı kurabilirsiniz.

- **Bir tanık durumu geliştirin.**Ayarladığınızda tarafsız kalmaya çalışın. Çoğu durumda bir empatinin rolü, eski peygamberlerin anladığı kutsal bir göreve tanıklık etmektir. Şunu merak edebilirsiniz: Neden ölümü, hastalığı veya diğer acı veren durumları hissediyorum? Eğer onları engelleyemezsem bunun ne faydası var?
  Unutmayın ki eylem*görmek*kendi içinde ışık taşır. Bazen müdahale etmek sizin işiniz değildir ve mümkün de değildir. Bu durumlarda insanlara her zaman ışık tutabilirsiniz. Bu, başkalarını mucizevi yollarla destekleyen kutsal bir eylemdir.

- **Başkalarının karmasından siz sorumlu değilsiniz.**Herkesin kendi yolunda yürüme onurunu hak ettiğini kendinize sürekli hatırlatın. Bu, sezgisel olarak algıladığınız şeylerden dolayı kendinizi uygunsuz bir şekilde sorumlu hissetmekten kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

- **Işığı görselleştirin.**Karanlık ayaklarınızın altından dışarı akarken ilahi beyaz ışığın başınızın tepesinden geldiğini hayal edin. Bu süreç, pozitif enerjiyi vücudunuza dolaştırarak ve toksik enerjiyi serbest bırakarak bunalmayı azaltır.

TOPLULUK OLUŞTURMAK

Kendi Empat Destek Grubunuzu Kurma

Empatlar diğer hassas ve sevgi dolu insanların etrafında gelişirler. onları "görebilir" ve anlayabilir. Akraba ruhlardan oluşan bir topluluğa sahip olmak hayatta kalmamıza ve gelişmemize yardımcı olur. Topluluğunuz ister birkaç kişiden ister daha fazla kişiden oluşsun, bu karşılıklı destek çemberi herkesin hassasiyetlerinin artmasına, zor zamanlarda her birinizin moralini yükseltmesine ve daha fazla neşe deneyimlemek için kalplerinizi açmanızı daha güvenli hale getirmesine yardımcı olabilir.

EMPATİ DESTEK GRUBU OLUŞTURMA KURALLARI

- **Üyelik.**Grubun yalnızca davetle mi yoksa halka açık mı olacağına karar verin.
- **Konum.**Özel bir evde, sessiz bir binadaki konferans salonunda veya parkın sakin bir alanında buluşmak en iyisidir.
- **Grubun uzunluğu ve sıklığı.**Haftada altmış ila doksan dakika mı, iki ayda bir mi yoksa ayda bir mi, en iyi neyin işe yaradığını görmek için üyelere danışın.
- **Grubun boyutu.**Bu, iki ila elli kişi arasında veya daha fazla olabilir. Grubu belirli bir boyutla sınırlamak isteyip istemediğinize karar verin.

- **Kısa bir misyon beyanı oluşturun.**Grubun amacının toplantıyı acıma partisine dönüştürmek yerine empati konularına ve çözümlerine odaklanmak olduğunu belirtin. Misyon bildiriminin bir örneğini web sitemde bulabilirsiniz,drjudithorloff.com, "Empati Desteği" altında.

- **Önerilen okuma ve ses materyali.***Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*ve/veya eşlik eden ses programı,*Empatlar için Temel Araçlar: Hassas İnsanlar için Hayatta Kalma Rehberi.*Ayrıca bu kitabın sonunda seçilen okuma listesinden materyaller de ekleyebilirsiniz.

TOPLANTI İÇİN ÖNERİLEN FORMAT

seçenek 1

- Bir üye, bir ila altı ay boyunca bu rolü üstlenerek grup lideri olmaya gönüllü olur.

- Her toplantı öncesinde lider, duyarlı bir kişi olarak grup içinden veya dışından bir konuşmacıyı deneyimlerini ve çözümlerini paylaşmaya davet eder.

- Lider herkesi toplantıya davet eder ve gruba misyon beyanını okur.

- Üyelerin, stresi atmak ve tamamen mevcut hale gelmek için iki dakikalık bir grup meditasyonu veya sessiz dönemi vardır.

- Konuşmacı, yaklaşık üç sayfalık bir seçkiyi okur.*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi,*veya hoparlör ses programından seçilen bir bölümü çalar*Empatlar için Temel Araçlar*grup için. Daha sonra konuşmacı konuyu on dakika boyunca tartışır.

- Daha sonra toplantı konunun paylaşımına açılır. Paylaşımı karışma olmadan kişi başına üç ila beş dakika ile sınırlandırın.

- Paylaşımın ardından grubun kitaptan veya ses programından bir egzersiz veya meditasyon yapması için beş dakika bekleyin.

- Toplantıyı bitirmek için lider, kitaptan beğendiği bir empati onaylamasını okuyacak bir üyeyi seçer.

seçenek 2

Bir Empati Çalışma Grubu oluşturun. Her toplantıdan önce katılımcılar aynı bölümü okurlar.*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*veya bir kısmını dinle *Empatlar için Temel Araçlar*ses programı. Grup seçimi tartışmak için toplanır.

TEŞEKKÜRLER

BEN

Yazılarıma ve bir empati olarak hassasiyetlerime destek veren birçok kişiye minnettarım. Richard Pine, olağanüstü edebiyat temsilcim ve çalışmalarımın savunucusu. Susan Golant, yetenekli, sabırlı ve sadık editörüm. Rhonda Bryant, tanrıça asistanım, sondaj kurulu, arkadaşım ve şamanım. Corey Folsom, sevgili ortağım, müttefikim ve sırdaşım. Berenice Glass, sevmeme ve daha derin bir şekilde büyümeme yardımcı olan arkadaşım ve aynam. Lorin Roche ve Camille Maurine, arkadaşlar ve yazar dostlarım: Sizinle oynamayı, kumsalda birlikte yürümeyi, keyif almayı ve birbirimizi sevmeyi seviyorum.

Sounds True'daki muhteşem ekibe özel teşekkürler: Tami Simon, Haven Iverson, Jennifer Brown, Mitchell Clute, Wendy Gardner, Kira Roark, Sarah Gorecki, Christine Day ve Gretchen Gordon.

Ayrıca ilhamları, kişisel hikayeleri ve bu kitaba katkıları için arkadaşlarıma ve aileme derin şükranlarımı sunuyorum. Ron Alexander, Margo Anand, Barbara Baird, Jim Benson, Barbara Biziou, Ann Buck, Laurie Sue Brockway, Ram Dass, Lily ve David Dulan, Felice Dunas, Peter Erskine, Susan Foxley, Victor Fuhrman, Pamela Kaplan, Laura Greenberg, Sandra Ingerman , Reggie Jordan, Mignon McCarthy, Dean Orloff, Maxine Orloff, Meg McLaughlin-Wong, Cathy Lewis, Liz Olson, Dr. Richard Metzner, Charlotte Reznick, Al Saenz, Haham Don Singer, Leong Tan, Josh Touber ve Mary Williams.

Kendilerinden çok şey öğrenmeye devam ettiğim hastalarıma ve atölye katılımcılarına minnettarım. Gizliliklerini korumak için adlarını ve tanımlayıcı özelliklerini gizledim. Ayrıca kendilerini cesaretle birer empati olarak benimseyen, duyarlılıklarını hayatlarında ve dünyada iyilik yaratmak için kullanan Facebook Empat Destek Topluluğumun altı bine yakın üyesine de teşekkür etmek istiyorum.

NOTLAR

BÖLÜM 1

1. "Hassas? Duygusal? Empatik mi? Bu Sizin Genlerinizde Olabilir," Stony Brook Haber Odası (Haziran 2014): sb.cc.stonybrook.edu/news/medical/140623empatheticAron.php.

2. Lea Winerman, "Zihnin Aynası" *Amerikan Psikoloji Derneği Psikoloji Monitörü* 36, hayır. 4 (Ekim 2005): 48, apa.org/monitor/oct05/mirror.aspx.

3. Rollin McCraty, Mike Atkinson, Dana Tomasino, Raymond Trevor Bradley, "Tutarlı Kalp: Kalp-Beyin Etkileşimleri, Psikofizyolojik Tutarlılık ve Sistem Genelinde Düzenin Ortaya Çıkışı" *İntegral İnceleme* 5, hayır. 2 (Aralık 2009): heartmathbenelux.com/doc/McCratyeal_article_in_integral_review_2 009.pdf.

4. Elaine Hatfield, Richard L. Rapson, Yen-Chi L. Le, "Duygusal Bulaşma ve Empati" *Empatinin Sosyal Sinirbilimi* (Mart 2009): doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003.

5. Thomas Levy, "Beyin Kimyasını Değiştirmek Bizi Eşitsizliğe Karşı Daha Duyarlı Hale Getiriyor" *Berkeley Haberleri* (Mart 2015): news.berkeley.edu/2015/03/19/dopamin-eşitsizliği/.

6. Michael J Banissy, Jamie Ward, "Aynaya Dokunma Sinestezisi Empatiyle Bağlantılıdır" *Doğa Sinir Bilimi* 10 (2007): 815–816, Nature.com/neuro/journal/v10/n7/full/nn1926.html; Thomas J. Palmeri, Randolph B. Blake, Ren Marois, "Sinestezi nedir?" *Bilimsel amerikalı* (Haziran 2002):bilimselamerican.com/article/whatis-synesthesia/.

BÖLÜM 2

1. Dominik Mischkowski, Jennifer Crocker, Baldwin M. Way, "Ağrı Kesiciden Empati Öldürücüye: Asetaminofen (Parasetamol) Ağrıya Karşı Empatiyi Azaltır" *Oxford Journals: Bilişsel ve Duyuşsal Sinirbilim* (Mayıs 2016): doi:10.1093/scan/nsw057.

BÖLÜM 6

1. Erika M. Manczak, Anita DeLongis, Edith Chen, "Empatinin Bir Bedeli Var mı? Aileler İçinde Farklılaşan Psikolojik ve Fizyolojik Etkiler" *Sağlıklı psikoloji* 35, hayır. 3 (Mart 2016): 211–218, doi:10.1037/hea0000281.

2. Sarina M. Rodrigues, Laura R. Saslow, Natalia Garcia, Oliver P. John, Dacher Keltner, "Oksitosin Reseptörü Genetik Çeşitliliği İnsanlarda Empati ve Stres Reaktivitesiyle İlişkilidir" *Ulusal Bilimler Akademisi Bildiriler Kitabı* 105, hayır. 50 (Aralık 2009): 21437– 21441, doi:10.1073/pnas.0909579106.

3. Diana Divecha, "Empati Öğrenilir mi, Yoksa Biz Onunla Doğduk mu?" *Gelişim Bilimi* (Aralık 2012): developmentalscience.com/blog/2012/12/02/is-empathy-learned-orare-biz-bununla-doğduk; Alison Gopnik, "'Empatik Medeniyet': Şaşırtıcı Empatik Bebekler," The Huffington Post (Nisan 2010): huffingtonpost.com/alison-gopnik/empathic-civilizationama_b_473961.html;Daniel Goleman, "Araştırmacılar Empatinin Köklerini Bebeklik Dönemine Kadar İzliyor" *New York Times* (Mart 1989): nytimes.com/1989/03/28/science/researchers-trace-empathy-s-rootsto-infancy.html?pagewanted=all.

4. Janet L. Hopson, "Fetal Psikoloji: Bebeğiniz Rahimdeki Mozart'ı Hissedebilir, Rüya Görebilir ve Hatta Dinleyebilir" *Bugün Psikoloji* (Eylül 1998):psikolojitoday.com/articles/199809/fetalpsychology.

5. Janet A. DiPietro, Sterling C. Hilton, Melissa Hawkins, Kathleen A. Costigan, Eva K. Pressman, "Maternal Stress and Affect Influence"

Fetal Nörodavranışsal Gelişim”*Gelişim Psikolojisi*38, hayır. 5 (Eylül 2002): 659–668, doi:10.1037//0012-1649.38.5.659.

6. Tobias Grossmann, Tricia Striano, Angela D Friederici, "Bebeklerin Duygusal Prozodiye Elektrik Beyin Tepkileri"*NöroRapor*16, hayır. 16 (Kasım 2005): 1825–1828, doi:10.1097/01.wnr.0000185964.34336.b1; Ashik Siddique, "Ebeveynlerin Bebeğin Önünde Tartışması Bebeklerin Beyin Gelişimini Değiştiriyor"*Tıbbi Günlük*(Mart 2013):Medicaldaily.com/parents-arguing-front-babyalters-bebek-beyin-gelişimi-244769.

BÖLÜM 7

1. Nora D. Volkow, Dardo Tomasi, Gene-Jack Wang, Paul Vaska, Joanna S. Fowler, Frank Telang, Dave Alexoff, Jean Logan, Christopher Wong, "Cep Telefonu Radyo Frekans Sinyaline Maruz Kalmanın Beyin Glikoz Metabolizması Üzerindeki Etkileri"*Amerikan Tabipler Birliği Dergisi*305, hayır. 8 (Şubat 2011): 808–813, doi:10.1001/jama.2011.186.

2. Elaine Hatfield, Richard L. Rapson, Yen-Chi L. Le, "Duygusal Bulaşma ve Empati"*Empatinin Sosyal Sinirbilimi* (Mart 2009): doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003.

BÖLÜM 8

1. Michael Forrester, "Artan Güneş Aktivitesi ve Dünyanın Manyetik Alanındaki Rahatsızlıklar Davranışlarımızı Etkiliyor ve Sağlığımızı Artırıyor" The Mind Unleashed (Eylül 2014): themindunleashed.org/2014/09/increasing-solar-activitydisturbances-earths-magnetic-field-affect-behavior-increasehealth.html; Jacqueline Marshall, "Güneş Patlaması: Güneş Ruhumuza Dokunuyor"*Washington Times*(Mart 2012): washingtontimes.com/news/2014/dec/31/solar-flare-güneş-ruhumuza-dokunuyor/; RW Kay, "Jeomanyetik Fırtınalar: Hastaneye Başvuruyla Ölçülen Depresyon İnsidansı ile İlişkisi"*The*

*İngiliz Psikiyatri Dergisi*164, hayır. 6 (Mart 1994): 403–409, doi:10.1192/bjp.164.3.403.

SEÇİLMİŞ OKUMALAR

Aron, Elaine.*Son Derece Hassas Kişi: Dünya Ne Zaman Gelişir? Seni Aşar.*New York: Broadway Kitapları, 1997.

Aron, Elaine.*Aşkta Son Derece Hassas Kişi: Anlayış ve Dünya Sizi Bunaldığında İlişkileri Yönetmek*New York: Harmony, 2001.

Aron, Elaine.*Son Derece Hassas Çocuk: Çocuklarımızın Gelişmesine Yardım Ediyoruz Dünya Onları Ezdiğinde.*New York: Harmony, 2002.

Beattie, Melodi.*Artık Bağımlılık Yok: Başkalarını Kontrol Etmeyi Nasıl Durdurabilirsiniz? ve Kendinize Bakmaya Başlayın.*Center City, Minnesota: Hazelden, 1986.

Borba, Michele.*UnSelfie: Empatik Çocuklar Her Şeyimiz Konusunda Neden Başarılı? Ben Dünya.*New York: Ölçü Taşı, 2016.

Bradshaw, John.*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek.*Deerfield Plajı, FL: Sağlık İletişimi, 1988.

Cain, Susan.*Sessizlik: Durdurulamayan Bir Dünyada İçedönüklerin Gücü Konuşuyorum.*New York: Broadway Kitapları, 2013.

Chödrön, Pema.*İşler Dağıldığında: Zor Zamanlar İçin Kalp Tavsiyesi.* Boulder, CO: Shambhala Press, 1996.

Eden, Donna ve David Feinstein.*Enerji Tıbbı: Enerjinizi Dengelemek Optimum Sağlık, Sevinç ve Canlılık için Vücudun Enerjileri.*Penguen Grubu, 2008.

Naparstek, Belleruth.*Altıncı Hissiniz: Gücünüzü Ortaya Çıkarmak Sezgi.*San Francisco: Harper One, 1997.

Ram Dass.*Hemen burada ol.*New York: Crown Publishing Group, 1971.

Salzberg, Sharon.*Sevgi dolu nezaket: Devrimci Mutluluk Sanatı.* Boulder, CO: Shambhala Yayınları, 1995.

Tolle, Eckhart.*Şimdinin Gücü.*Vancouver, BC: Namaste Yayıncılık, 1997.

Vitale, Joe ve Hew Len, Ihaleakala.*Sıfır Sınır: Gizli Hawaii Zenginlik, Sağlık, Barış ve Daha Fazlası için Sistem.*New York: Wiley, 2007.

Zeff, Ted.*Güçlü, Hassas Çocuk.*San Ramon, CA: Prana Yayıncılık, 2010.

DİZİN

bağımlılık,57–66
adrenal yorgunluk,39–41,217–18
onaylama mantraları,27,56,75,105,128,161,186,206,213 yalnız zaman,46–47,93–94,134–35 hayvan empatileri,201–2

Aron, Elaine,5
EK,80–81

Bach, Edward,198
Kâhya, Kristen,47

*chi,*31
empati kurabilen çocuklar, 141–60 Çin tıbbı,31
*kronos,*205–6
iletişim ipuçları,86–90,97–98 kontrol manyakları ve eleştirmenler,119–20,231

Diyet ve gıda sorunları,66–74,139–40
dopamin,11
drama kraliçeleri ve krallar,118–19,230
rüya empatileri,193–95
damping,115

toprak empatileri,198–201
Topraklama ve topraklama,24–26,47,200,216–17
Einstein, Albert,211
Elektromanyetik alanlar,10 duygusal bulaşıcılık,10–11,168–69 duygusal empatiler,32–35 duygusal akşamdan kalmalar,124–27,233–35 duygusal tipler 84–85,87–89 empatik yemek yeme,65–74

empatik hastalıklar,29,36–37
empatiler
ve bağımlılık,57–66
avantajlar,15–16

onaylama mantraları,27,56,75,105,128,161,186,206,213 yalnız zaman,46–47,93–94,134–35 hayvan empatileri,201–2

zorluklar,16–18
ve çocukluk travması veya istismarı,150–51 empati kurabilen çocuklar,141–60
topluluk inşası,211,243–45 rüya empatileri,193–95
toprak empatileri,198–201
empatinizi benimseyerek,210 egzersiz yapmak,42
cinsiyete özgü zorluklar,19–20,145–47
Topraklama ve Topraklama,24–26 içe dönük ve dışa dönük,8 sezgisel empatiler,187–206 yalnızlık,17

aşk ve ilişkiler,77–105
ve ana akım tıp,30–31,38–39 ve ilaç, 30,38–39 medyumluk empatileri, 195–97 ve sıradan empati,5

Orloff'un kendi deneyimi şu şekilde:3–4,8,29–30,59,81–82,142,181–83,188–89
Aşırı empati, önlenmesi,20–22,221–22 fiziksel temasın sınırlandırılması,45
fiziksel ve duygusal empatiler,32–35 bitki empatileri,197–98

önbilişsel empatiler,192–93
ilişkiler ve aşk,77–105
bilimi,9–11
seks ve cinsellik,100–2
koruyucu,22–23,156
uyumak,48,96–97
sosyalleşme,94–95
maneviyat,63–66
telepatik empatiler,190–91
zehirli enerji42–53
özellikleri,2,5–6 ve seyahat etmek,49–51
türleri,6–7,32–25 ve su,45,70,100
*Ayrıca bakınız*enerji vampirleri; ebeveynlik; empatiler için koruma stratejileri; öz değerlendirmeler; iş ve kariyer

empati,5,12–13,210
*Ayrıca bakınız*empatiler

enerji vampirleri,107–28,156,165
kontrol manyakları ve eleştirmenler,119–20,231
drama kraliçeleri ve krallar,118–19,230 biriyle tanışıp tanışmadığınızı nasıl anlarsınız?108

narsistler,109–13,226–28 durmadan konuşanlar,120–22,231–32 pasif agresif insanlar,122–24,232–33 öfkekolikler,113–17, 228–29 kurbanlar,117–18,229–30 Erickson, Victoria,124 egzersiz yapmak,42

Gıda ve diyet sorunları,66–74,139–40
Aziz Assisi Francis,201

Topraklama ve Topraklama,24–26,47,200,216–17

Çok Hassas İnsanlar (HSP'ler),5
İndigo Çocuklar,144–45 sezgisel empatiler,187–206
hayvan empatileri,201–2
rüya empatileri,193–95
toprak empatileri,198–201
sezgisel aşırı yük,204–5,240–41
medyumluk empatileri,195–97
bitki empatileri,197–98
önbilişsel empatiler,192–93
telepatik empatiler,190–91

İşler, Steve,164
Jung, Carl,188

*kairos,*206
Krishnamurti, Jiddu,37

Lamott, Anne,132
aşk ve ilişkiler,77–105
bağlılık,81–82
iletişim ipuçları,86–90 bağlantıya karşı bağlanma, 80–81 ilişki empatisi öz değerlendirme,82–83
ilişki ihtiyaçlarını tanımlama ve ifade etme,103–4
seks ve cinsellik,100–2

aşık bir empati için on iki sır,93–100

mantralar
onaylama mantraları,27,56,75,105,128,161,186,206,213
gönderene iade,43 medyumluk empatileri,195–97 meditasyon

Çocuklar için,155–56
kalp meditasyonu,51–52,219
daha yüksek güç, açılıyor,64–65,223–24
jaguar meditasyonu,202–3,240 Empatik
bedenini seviyorum,53–55,219–21
ebeveynler ve ebeveyn olup olmayacağına karar verenler için,131–32,136
meditasyon için buzdolabının önündeki yastık,74,224 ilişki ihtiyaçlarını
tanımlama ve ifade etme,103–4,224–25 Ayna nöronları,8–9

narsistler,109–13,226–28
Olumsuzluk,43
*Ayrıca bakınız*enerji vampirleri

Orr, David,209

bir empati olarak ebeveynlik yapmak,129–40
başa çıkma becerileri,133–40
diyet,139–40
helikopter ebeveynlik,138
meditasyonlar,131–32
sınırları belirlemek,137
Empati kuran çocuklara ebeveynlik yapmak,141–47
Çocuğunuzun bir empati olup olmadığını
belirlemek,143–44 hassas çocukları desteklemek,
147–60 pasif agresif insanlar,122–24,232–33 fiziksel
empatiler,32–35 bitki empatileri,197–98

prana,5
önbilişsel empatiler,192–93
Empatlar için koruma stratejileri
adrenal yorgunluk,40–41,217–18
yalnız zaman,46–47
hassas çocuklar için,160,236–37 kontrol manyaklarından,
kendinizi koruyarak,120,230 drama kraliçeleri ve krallardan
kendinizi koruyarak,118,230 duygusal akşamdan kalmalar,125–
27,233–35 Topraklama ve Topraklama,25–26,47,216–17 kalp
meditasyonu,51–52,219

daha yüksek güç, açılıyor,64–65,223–24 sezgisel aşırı yük,204–
5,240–41 jaguar meditasyonu,202–3,240 Empatik bedenini
seviyorum,53–55,219–21 narsistlerden kendinizi
koruyorsunuz,111–13,226–28 Durmaksızın konuşanlardan,
kendinizi koruyorsunuz,121–22,231–32 ebeveynler için,148–49,
236–37

Pasif-agresif insanlardan kendinizi koruyarak,123–24,232–33

fiziksel temasın sınırlandırılması,45
meditasyon için buzdolabının önündeki yastık,74,224
öfkekolikler, kendinizi koruyorsunuz,116–17,228–29 ilişki
ihtiyaçlarını tanımlama ve ifade etme,103–4,224–25
koruyucu,22–23,156,215–16
hastalarla çalışan terapistler için,184–85,238–39
zehirli enerji42–53
seyahat,49–51
Kurbanlardan kendinizi koruyarak,117–18,229–30
su detoksu,45
çalışma ortamı, sınırların belirlenmesi,169–70,237–38

öfkekolikler,113–17,228–29
ilişkiler ve aşk,77–105
bağlılık,81–82
iletişim ipuçları,86–90 bağlantıya karşı bağlanma,
80–81 ilişki empatisi öz değerlendirme,82–83
ilişki ihtiyaçlarını tanımlama ve ifade etme,103–4
seks ve cinsellik,100–2

aşık bir empati için on iki sır,93–100
Rosenberg, Marshall B.,139

öz değerlendirmeler
bağımlılık,60–61
empati kurabilen çocuklar,143–44 yemek empatisi, kendinizi
şu şekilde tanımlıyorsunuz:68 empati kurun, kendinizi şöyle
tanımlayın,14–15 enerji vampirleri, biriyle tanışıp
tanışmadığınızı bilerek,108 fiziksel veya duygusal empati,34–
35 ilişki empatisi, kendinizi şu şekilde tanımlayın:82–83
hassasiyet IQ'su,91–92

hassasiyetler,2,5,18
dopamin duyarlılığı,11 uyuşturmak için
kullanılan ilaçlar,3–4,30 duygusal
bulaşıcılık,10–11,168–69 hassasiyet IQ'su,
91–92
Duyusal İşleme Bozukluğu,30
seks ve cinsellik,100–2
koruyucu,22–23,156,215–16
Shakti,5
uyumak,48,96–97
sosyalleşme,94–95
maneviyat,63–66
ince enerji,31
sinestezi,11

telepatik empatiler,190–91
terapistler ve akıl sağlığı bakımı bir empati olarak çalışır,180–85,238–39
zehirli enerji42–53
On İki Adımlı Programlar,59–64

havalandırma,115
Kurban ve mağdur zihniyeti,117–18,229–30

iş ve kariyer,163–86,237–38
Empati kuranların genellikle kaçınması gereken kariyerler, 173–76 genellikle empatinin başarılı olduğu kariyerler,170–73,176–84 Merhamet yorgunluğu,177–79 işyerinde duygusal bulaşma,168–69 sağlık ve yardım meslekleri,176–79 anlamlı iş,164–65 fiziksel alan,166–67

terapistler ve akıl sağlığı bakımı bir empati olarak çalışır,180–85,238–39 çalışma alanı,165–67

bağırıyor,99,113,116,226

YAZAR HAKKINDA

Judith Orloff, MD, Los Angeles'ta özel muayenehanede çalışan bir psikiyatristtir ve UCLA'da psikiyatri klinik fakültesinde görev yapmaktadır. Son derece hassas insanları ve empatileri tedavi etme konusunda uzmanlaşmıştır. Kendisi de bir empati olan Dr. Orloff, geleneksel tıp bilgeliğinin incilerini sezgi, maneviyat ve enerji tıbbına ilişkin en son bilgilerle birleştiriyor. O bir *New York Times* çok satan yazar *Duygusal Özgürlük, Teslimiyetin Gücü, Pozitif Enerji, Sezgisel Şifa Rehberi ve İkinci Görüş.* Çalışmaları sergilendi *Bugün Gösterisi,* CNN, PBS ve *Bugün Amerika* Ve *O, Oprah Dergisi.* Hassas insanlar ve sezginin gücü hakkında daha fazla bilgi edinmek veya Facebook Empath Destek Topluluğuna ve empati bültenine katılmak için şu adresi ziyaret edin: drjudithorloff.com.

JUDITH'DEN KİTAPLAR VE SES PROGRAMLARI ORLOFF, MD

Kitabın

Teslim Olmanın Gücü: Bırakın ve İlişkilerinize, Başarınıza ve Refahınıza Enerji Verin

Duygusal Özgürlük: Kendinizi Olumsuz Duygulardan Kurtarın ve Hayatınızı Dönüştürün

Pozitif Enerji: Yorgunluğu, Stresi ve Korkuyu Canlılığa, Güce ve Sevgiye Dönüştürmek için 10 Olağanüstü Reçete

İkinci Görüş: Sezgisel Bir Psikiyatrist Olağanüstü Hikayesini Anlatıyor ve Size Kendi İç Bilgeliğinizden Nasıl Yararlanacağınızı Gösteriyor

Dr. Judith Orloff'un Sezgisel Şifa Rehberi: Fiziksel, Duygusal ve Cinsel Sağlığa 5 Adım

Ses

Empatlar İçin Temel Araçlar: Hassas İnsanlar için Hayatta Kalma Rehberi

Kendini bırakmanın coşkusu: Hayatınızı Güçlendirecek Teslimiyet Uygulamaları

Duygusal Özgürlük Uygulamaları: Zor Duyguları Pozitif Enerjiye Dönüştürme

Sezgisel Bir Şifacı Olmak: Sağlık Uygulayıcıları için Mesleki Gelişim Kursu

Pozitif Enerji Uygulamaları: Canlandırıcı İnsanları Çekme ve Enerji Vampirleriyle Nasıl Mücadele Edilir?

İkinci Görüşün Uyanışı: Bir Tıp Doktorunun Psişik Yeteneğinin Ortaya Çıkışı

DOĞRU SESLER HAKKINDA

Sounds True, misyonu kişisel dönüşüme ve ruhsal uyanışa ilham vermek ve desteklemek olan bir multimedya yayıncısıdır. 1985 yılında kurulan ve Boulder, Colorado'da bulunan, zamanımızın önde gelen ruhani öğretmenlerinin, düşünürlerinin, şifacılarının ve ileri görüşlü sanatçılarının çoğuyla çalışıyoruz. Yazarın veya sanatçının temel "yaşayan bilgeliğini" korumak için her başlıkta çaba gösteriyoruz. Amacımız yalnızca okuyucuya veya dinleyiciye bilgi sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bilgelik aktarımının kalitesini de bünyesinde barındıran ürünler yaratmaktır.

Gerçek bir dönüşüm arayanlar için Sounds True güvenilir ortağınızdır. Şu tarihte:SoundsTrue.comözel haftalık sesli röportajlar, ücretsiz indirmeler, etkileşimli öğrenme araçları ve tüm başlıklarımızdaki diğer özel tasarruflar da dahil olmak üzere, yolculuğunuzu destekleyecek çok sayıda ücretsiz kaynak bulacaksınız.

Daha fazlasını öğrenmek için lütfen şu adresi ziyaret edin:SoundsTrue.com/freegiftsveya bizi 800.333.9185 numaralı telefondan ücretsiz arayın.



Kulağa Doğru Geliyor
Boulder, CO 80306

© 2017 Judith Orloff

Sounds True, Sounds True, Inc.'in ticari markasıdır.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı, yazar(lar)ın ve yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Yayınlanma Tarihi 2017

Kitap tasarımı Beth Skelley'e ait

Kanada'da basılmıştır

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Veri
İsimleri: Orloff, Judith, yazar.
Başlık: Empatın hayatta kalma rehberi: hassas insanlar için yaşam stratejileri / Judith Orloff, MD.
Açıklama: Boulder, Colorado : Sounds True, Inc., [2017] | Bibliyografik referanslar içerir ve indeks.
Tanımlayıcılar: LCCN 2016032679 (baskı) | LCCN 2016042066 (e-kitap) | ISBN 9781622036578 (ciltli) | ISBN 9781622038312 (e-kitap)
Konular: LCSH: Duyarlılık (Kişilik özelliği) | Kendini Gerçekleştirme (Psikoloji) Sınıflandırması: LCC BF698.35.S47 O75 2017 (baskı) | LCC BF698.35.S47 (e-kitap) | DDC 155.2—DC23
LC kaydı şu adreste mevcuttur:https://lccn.loc.gov/2016032679

ÖVGÜ *EMPATH'IN HAYATTA KALMASI REHBER*

“Size daha kalın bir cilde sahip olmanız gerektiği söylendi mi hiç? Duyarlılığınızın sadece acınızın değil, sevincinizin, ayrıca empatinizin, yaratıcılığınızın ve maneviyatınızın da kaynağı olduğundan şüpheleniyor musunuz? Bu kitap senin için. Muazzam bir empatiyle -başka ne olabilir?- yazılmış, *Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi* kendinizi ve yeteneklerinizi anlamanıza ve bu sürekli genişleyen ama son derece güzel dünyada sağlıklı bir yol çizmenize yardımcı olacak.

SUSAN KAIN
New York Times çok satan yazar *Sessizlik* ve Sessiz Devrim'in kurucusu

“Dr. Orloff, şefkat ve empatinizi canlı tutarken aynı zamanda dünyada nasıl güçlü ve güçlü kalacağınızı göstermek için sinir bilimini, sezgiyi ve enerji tıbbını birleştiriyor."

DEEPAK CHOPRA
yazar *Süper Genler*

“Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi harika, sıcak ve bilgedir. Judith'in kitabını okumak, bu kafa karıştırıcı ve şaşırtıcı aşırı duyarlılık yeteneğiyle nasıl başa çıkılacağına dair içeriden öğrenilen becerileri size öğreten çok anlayışlı bir kız kardeşe sahip olmak gibidir. Hepimiz son derece hassas olan birini tanıyoruz ve dünya onlara çok sert vuruyor. Bu siz, kız kardeşiniz veya erkek kardeşiniz, eşiniz, iş arkadaşınız veya bir arkadaşınız olabilir. Bu kitap, duyarlılığı benimsemek ve onu hediyeye dönüştürmek için pratik ipuçlarıyla dolu.”

LORİN ROCHE
yazar *Parlaklık Sutraları*

“Empat olmak yeni normal ve ne mükemmel bir rehber. Artık insanlar günlük yaşamlarında son derece hassas olmakla nasıl başa çıkacaklarını bilecekler. Muhteşem ve bir o kadar da zamanında. Herkesin bu kitaba ihtiyacı var.”

CAROLINE MYSS
yazar *Ruhun Anatomisi* ve *Kutsal Sözleşmeler*

“Bu çığır açıcı kitapta Dr. Judith Orloff bize empatinin yolculuğuna dair derin bir anlayış sunuyor. Mesleki bilgisi ve bir empati olarak kişisel deneyimi, bazen zorlu bir dünyada hayatta kalmak için gerekli pratik araçlarla birleştiğinde, onu bu alanda lider uzman haline getiriyor. Bu kitap yalnızca hassas bir insan olmakla başa çıkmanıza yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda yeteneklerinizi nasıl ayarlayacağınızı ve kendi kendinize ustalaşmanız için tutarlı bir dizi beceri geliştirmeyi de öğretecektir. Dr. Orloff, hepimizin içindeki empatiyi keşfetmemize yardımcı olmak konusunda harika bir iş çıkarıyor.”

DR. JOE DİSPENZA
New York Times çok satan yazar
Siz Plasebo'sunuz: Zihninizi Önemli Hale Getirin

“Dr. Orloff her yerde empati kurmak için büyük bir hizmette bulundu. *Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi.* Bu bilgi binlerce insanın kendilerini psişik vampirlerden korumasına, sağlıklı sınırlar koymasına ve hassasiyetlerinin gerçek bir hediye olduğunu fark etmelerine yardımcı olacak."

CHRISTIANE NORTHRUP, MD
yazarı *New York Times* en çok satanlar *Tanrıçalar Asla Yaşlanmaz; Kadın Bedeni, Kadın Bilgeliği;* ve *Menopozun Bilgeliği*

“Bu kitap, kaotik dünyamızdan bunalmış hisseden ve daha duyarlı, bütün ve güçlü bir insan olmak için gerekli araçlarda ustalaşmak isteyen herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap. Aynı zamanda onları daha iyi anlamak isteyen hassas kişilerin sevdiklerine de yöneliktir. Doğrudan konuya odaklanarak okunması kolaydır ve sevgi dolu insanların gelişmesi ve şefkat tükenmişliğinden kaçınması için pratik yollar sunar. Kendisi de bir doktor ve empati sahibi olan Dr. Orloff, birçok duygu türüyle sağlıklı sınırlar belirleyerek duyusal aşırı yüklenmeyi nasıl önleyeceğinizi gösteriyor.

narsistler de dahil olmak üzere insanları tüketiyor. Bu kitap, ömür boyu tekrar tekrar başvurabileceğiniz bir rehberdir. Şiddetle tavsiye edilir!”

JOAN BORYSENKO, DOKTOR
yazar *New York Times* En çok satan kitap
Bedene Dikkat Etmek, Zihni Onarmak

“*Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi* hassas insanlar ve partnerinin stresini üstlenmeden ilişkilerinde daha empatik olmak isteyen herkes için cankurtarandır. Şiddetle tavsiye edilir!”

JOHN GREY, DOKTORA
uluslararası en çok satan kitabın
yazarı *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten*

“Arada bir başka bir patolojiyi tanımlayabilecek bir kitap çıkıyor. Yerine *Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi* Judith Orloff, özel özellikleri ve yetenekleri insan deneyiminin sürekliliği içinde normalleştirilen ve ayrıcalıkları nedeniyle takdir edilen bir grup insanı insancıllaştırıyor. İnsan çeşitliliğine bakış açısını genişletmek ve özel yetenekler ve zorluklara karşı empatiyi derinleştirmek için herkesin bu kitabı okumasını öneriyoruz."

HARVILLE HENDRIX, DOKTORA ve HELEN LAKELLY HUNT, DOKTORA
ortak yazarları *New York Times* En çok satan kitap *İstediğiniz Sevgiyi Elde Etmek, Imago İlişki Terapisi,* Ve *Evliliği Basitleştirmek*

“Kişisel ya da gezegensel değişikliklere karşı fazla stresli ya da hassas hisseden herkes bu yeni kitaba bayılacak. Başkaları tarafından sıklıkla yanlış anlaşılan bizler için ipuçları, araçlar ve teknikler sağlar. Sevgi ve anlayışın bir başyapıtı.”

JOE VİTALE
yazar *Sıfır Limit* Ve *Çekici Faktör*

“Birçok kişi, başkalarına sevgi, şefkat ve empati yoluyla açılmanın savunmasız olmayı ve çoğunlukla psikolojik ve ruhsal olarak zarar görmeyi gerektirdiğini keşfeder. Empatlar, cesaretinizi toplayın! Çözüm empatiden vazgeçmek değil, bu süreçte zarar görmekten veya gafil avlanmaktan kaçınacak beceriler geliştirmektir. Dr. Judith Orloff'un *Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi*

nasıl olduğunu gösterir. Bu kitaba ciddi anlamda ihtiyaç var. Şifa, psikoloji ve tıpta uzun süredir göz ardı edilen bir konuyu ele alıyor."

LARRY DOSSEY, MD
yazar *Tek Zihin: Bireysel Zihnimiz Nasıl Bir Parçadır? Daha Büyük Bir Bilinç ve Neden Önemlidir?*

Bu dosya indirildiitibarenZ-Kütüphane proje



Bilgiye ve kültüre açılan kapınız. Herkes için erişilebilir.

z-kütüphane.se singlelogin.re zlibrary.se'ye git single-login.ru

Resmi Telegram kanalı

Z Erişimi

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library