

14 napos NÁRCISZTIKUS KAPCSOLAT UTÁNI napló + meditáció

Alapelv (fontos!)

A hiányérzet ≠ szerelem (trauma-kötődés)

A bizonytalanság nem intimitás

Nem kell „megértened” őt, hogy meggyógyulj

🔑 1–4. nap: VALÓSÁG HELYREÁLLÍTÁSA

1. nap – Gaslighting felismerése

Napló:

Mikor kételkedtem magamban miatta?

Mit mondott, amitől összezavarodtam?

Mit tudok most biztosan igaznak?

Meditáció:

„Bízom a saját érzékelésemben. A valóságom érvényes.”

2. nap – Trauma-kötődés megértése

Napló:

Mikor volt nagyon jó → majd nagyon fájdalmas?

Mihez kötődtem valójában? (figyelem, ígéret, remény)

Mit adott az elején?

Meditáció:

„A hiány nem szeretet. A kötődés feloldható.”

3. nap – Idealizálás → leértékelés

Napló:

Milyen volt az elején?

Mikor kezdtem „kevesebbnek” érezni magam?

Mi változott valójában: ő vagy a viselkedése?

Meditáció:

„Nem vesztettem el az értékemet. Ő váltott maszkot.”

4. nap – A fantázia elengedése

Napló:

Ki volt az, akibe beleszerettem?

Ki volt a valóságban?

Melyikhez ragaszkodom most?

Meditáció:

Képzeld el, hogy elengeded a fantázia-képet.

„A valóság felszabadít.”

✿ 5–8. nap: ÖNHIBÁZTATÁS → ERŐ

5. nap – „Miért maradtam?”

Napló:

Mivel tartott bent?

Mit reméltem?

Mit nem láttam akkor?

Meditáció:

„A túlélés nem gyengeség.”

6. nap – Empátia vs. önfeladás

Napló:

Hol mentem túl magamon?

Mit magyaráztam meg helyette?

Mit érdemelnék valójában?

Meditáció:

„Az empátiám érték – határok nélkül azonban sérül.”

7. nap – Szégyen oldása

Napló:

Mit szégyellek?

Ki ültette belém ezt az érzést?

Mi lenne, ha ez nem az én szégyenem lenne?

Meditáció:

„A szégyen nem az enyém. Visszaadom.”

8. nap – Düh mint védelem

Napló:

Mire vagyok dühös?

Mit kellett volna megvédenem?

Mit tanít most a dühöm?

Meditáció:

„A dühöm határt húz.”

✿ 9–11. nap: IDENTITÁS VISSZAVÉTELE

9. nap – Ki vagyok nélküle?

Napló:

Milyen lettem mellette?

Milyen voltam előtte?

Ki szeretnék most lenni?

Meditáció:

„Visszaveszem magam.”

10. nap – Intuíció újratanulása

Napló:

Mikor éreztem „valami nem oké”?

Mi történt, amikor nem hallgattam rá?

Hogyan jelez a testem?

Meditáció:

„A megérzésem megbízható.”

11. nap – Vörös zászlók (NPD-specifikus)

Napló:

Love bombing

Áldozatszerep

Felelősség áthárítása

Empátia hiánya

Melyek voltak jelen?

Meditáció:

„Felismerem a mintát. Nem ismétlem.”

❁ 12–14. nap: JÖVŐ & ÖNVÉDELEM

12. nap – No contact megerősítése

Napló:

Mi történik bennem, amikor hiányzik?

Mit veszítenék, ha visszamennék?

Mit nyerek azzal, hogy nem?

Meditáció:

„A csend gyógyít.”

13. nap – Egészséges kapcsolat képe

Napló:

Hogyan érzem magam egy egészséges kapcsolatban?

Milyen a kommunikáció?

Hogyan oldjuk meg a konfliktust?

Meditáció:

„A nyugalom nem unalom.”

14. nap – Zárás & erő

Napló:

Mit éltem túl?

Mit tanultam?

Mi az ígéretem magamnak?

Meditáció (lezárás):

„Nem törtem meg. Megerősödtem.”

♥ Fontos, amit kevesen mondanak ki

Hiányozhat → nem visszaesés

Szeretted → nem volt hazugság

Ő nem fog megváltozni → ez nem kudarc