



St Jeanne Antide
Foundation

SERVIZZ HELSIEN EMOZZJONALI tal-FONDAZZJONI S Govanna Antida.
Metodi u Noti prattiċi dwar kif tinheles mit-tkaxkir ta' sentimenti diffiċli

Inheles, Strieħ, Aqdi, Fhobb

(A) It-3 Bzonnijiet tal-“Ego” jew tal-“Jien tas-Soltu”:

- | | | |
|--|--|--|
| 1. Li jkolli Sigurtà :
gišem safe; u “jien” sod. | 2. Li nirċievi Mhabba
w Rispett . | 3. Li jkolli Kontroll
fuq ħajti. |
|--|--|--|

Minnhom joħorġu it-tewdin, l-istejjer b'sentimenti koroh magħhom. Stejjer: Jien aħjar minn dak! Jien aħjar minn dak!. Jiena l-vittma! Il-martri! Miskina jien! Jien hekk magħmul! Ma niswiex! Tort tiegħi! Tort tiegħu! Li kieku biss ... hekk kieku kont inkun kuntent!

(B) Hu Pass Lura u Ara! (C) 5 Metodi sabiex ma titkaxkarx

(Step back from your distress & be watchful.) Dawn huma żewġ pilastru li fuqhom ibbażati dawn il-5 metodi, u s-saħħa emozzjonali, u l-iżvilupp spiritwali! Induna, imma mhux minn ġewwa x-xmara ta' taqlib! Hu pass lura mix-xmara ta' taqlib, mur-post fejn m'hemmx ħsieb, kummentarju, jew ġudizzji: il-post tal-osservatur. Jekk irnexxielek, idra żuru dal-post! Induna x'qed jagħmel u jirakkonta l-ego: stejjer, sentimenti koroh, eċċ. Induna = isgħar (kliem Ġesù), *awareness*, *mindfulness*, ankra fil-mument, infetaħ għan-Nifs t'Alla li dejjem fik u inti għandek sehem minnu għax hekk magħgun il-bniedem.

Pass lura = teħux lilek innifsek (=ego) bis-serjetà *żzejjed*, *non-attachment*. L-istejjer u-l-logħob tal-ego huma biss vuċijiet li ġgorr miegħek, mhumiex "int" fl-essenza tiegħek. Inti wild Alla, li jgħix fik. Fl-essenza tiegħek, inti il-maħbub ta'Alla li għandek sehem (issa!) fil-ħajja tiegħu fik. Halliħ ihobb lilek u lil ħaddieħor permezz tiegħek.

Hemm xi Metodi sabiex ma titkaxkarx mis-sentimenti koroh, u tfieg jew tirkupra minnhom jekk wehlu miegħek fit-tul. Rabja, Biża', Fobiji, Nuqqas ta' Maħfra, Sens li ma niswiex jew minix kapaċi, Tensjoni kbira, Dwejjaq eċċ. Nota: Li "tipprova tinsa" jew li "taljena ruhek" m'għandom x'jaqsmu xejn ma' dawn il-metodi li ġejjin! Uża Metodu wiehed jew aktar.

1. Il-Metodu tal-Kummentarju

(a) Induna bis-sentiment u (b) induna bill- Kummentarju. Dawn isaħħu lil xulxin! (c) Sum mill-kummentarju; (d) ibqa' moħħok hemm. Tara is-sentiment jitbiel.

2. Il-Metodu li Tagħraf u Tifhem

Awareness and Understanding. Ibda intebaħ bit-taqlib (biża' rabja, wegħha, eċċ); issa if hem liema bzonn/bzonnijiet tal-ego qed ikaxkruk billi joħolqu l-emozzjoni negattiva. Bħal tifel maqbud f'ċajta li jkun ser jagħmel fuq xi hadd, l-ego jibda jċedi l-istejjer u t-taqlib.

3. Il-Metodu tal-Merħba

Ghid lit-Taqlib tiegħek stess, "Insellimlek, (p.eż.) biża' . Ejja fdari ha' nħossok." Hoss l-uġiegh direttament, għal ftit mument. "Issa tista' tmur. Grazzi talli ppruvajt tghini." Tista' tara l-istorja dwar Marta u l-Metodu tal-Merħba www.antidemalta.org fis-sezzjoni "Spirituality".

4. Il-Metodu tad-Djarju

Hu pass lura minn (p.eż.) rabja, billi ttiha isem fittizju ta' bniedem u żżommilha djarju tal-avventuri tagħha, il-qawwa li jkollha, u ċ-ċirkostanzi li fihom tkun feġġet. Kull sentiment differenti tiħ isem differenti.

5. Il-Metodu tat-Taptip.

Emotional Freedom Technique jew Tapping EFT

M'hemmx għalfejn temmen fih biex jaħdem! Ineħhi taqlib emozzjonali anki mill-imghoddi imbieghed. Aħdem haġa haġa. Ibda mill-għeruq (ħafna drabi self-esteem, jew wegħha antika) Aktar tagħrif fuq problema X? Fittex fl-internet [EFT, tapping, X]. Temminx kull ma taqra, iżda il-metodu jaħdem, u ma jeħtieġ xi twemmin jew ħila. Jekk trid għajnuna aġħmel appuntament. Sit professjonali huwa www.emofree.com. Għal metodu aktar spiritwali, forsi tkun trid tnizzel il-ktejjeb b'xejn mill-istess sit: "The Unseen Therapist".

(D) Metodi biex Tirrilassa Irrilassa! Uża metodu wieħed jew aktar.

1. Li Induna b'kull parti tal-ġisem

F'dal-Metodu (**Body Awareness Scan**), Induna = ħoss, b'attenzjoni = awareness. Ibda mill-pala ta' sieqek il-leminija, ==> sa l-għaksa, sal-irkoppa, koxxa, riġel kollu, ħallih, mur tax-xellug, eċċ. ... ibqa' tiela' hekk sa': qurriegħa, u ġisem kollu f'daqqa.

Gawdi din l-attenzjoni fuq il-ġisem kollu f'daqqa. Meta tasal sal-idejn, induna b'kull seba wieħed wara l-ieħor. Jekk issib ruħek qed taħseb, induna bil-ħsieb, ċedi l-ħsieb b'gentilezza u għaġġel iktar d'dan proċess. Dan il-metodu tgħin ukoll biex tankra lilek innifsek fil-mument: issa, hawn—minflok fil-ħsibijiet li jibqghu ġejjin bla heda.

2. Id-Dawl fil-Ġisem Vojt

F'dan il-Metodu (**Hollow Body Meditation**), ġib quddiem għajnejk li ġismek huwa vojta mill-ġilda 'l ġewwa, u li 'l fuq minn rasek hemm ballun dija dawl safi, dhuli, jitbissem, spiritwali. Ma kull nifs 'il barra ħalli kull haġa tqila jew negattiva toħroġ mill-pali ta' saqajk. Ma' kull nifs 'il ġewwa ħalli parti minn ġismek timtela' b'dan id-dawl li jitferra' fik. Ibda mir-ras, e.g. l-ewwel nifs jimla r-ras, u kompli 'l isfel sakemm jimtela' l-ġisem kollu. Gawdih mimli, dum kemm trid, u wara iftaħ għajnejk bil-mod.

Jekk tħoss xi haġa tqila, sewda, mhix postha fik, allura lil din ħalliha toħroġ mill-pali ta' saqajk ma' kull nifs 'il barra. Dan il-Metodu isservi wkoll bħala "tindifa" u bħala talba!

E) Prattiċi għal Hajja Kalma, Hielsa, Hienja, u Miftuħa għal Haddiehor

Sabiex tgħix hieni, hieles, u miftuħ għal haddiehor, jiehtieg isserrah il-Jien tas-soltu sabiex tibda dduq il-Jien Usa' tiegħek, li jissejjaħ ukoll "il-Jien Ġenwin dejjem fil-Preżenza t'Alla".

Jekk tieħu lilek innifsek bis-serjetà wisq, ser tibqa' titkaxkar mit-ttkaxkir tal-Jien tas-soltu. Hawn żewġ prattiċi, jew Metodi, li bihom isserrah il-Jien tas-Soltu sabiex il-Jien Usa' tiegħek jiġi aktar fil-wiċċ.

Jekk inti Nisrani, nirrikmandawlek talb kwiet bħal adorazzjoni mingħajr ma teħel fuq ebda ħsieb jew kliem. Ara il-Prattika Kontemplattiva hawn isfel, li hija prattika speċjali għal min jaħseb li hu miġbud l'hemm.

1. Attenzjoni fuq in-nifs

(Breathing awareness meditation) Itfi t-TV!! Poġġi komdu b'mod li m'għandekx għalfajn tiċċaqlaq; ġismek ibbilanċjat; tintefax lura. Infetaħ għall-imħabba t'Alla. Induna b'kull nifs diehel u hierieg, ħoss żaqkek hierġa, dieħla. Malli tinduna bi kwalunkwe ħsieb kemm sabiħ jew ikraħ, erga' lura bla ebda vjolenza jew tensjoni lejn in-nifs. Diehel, hierieg, diehel, hierieg. Dum minn 5 sa 10 minuta kemm il-darba trid kuljum.

2. Prattika Kontemplattiva.

(Contemplative practice) Jekk int miġbud/a lejn talb Nisrani ta' skiet mentali, bla ħsieb u kliem, iċċekkja s- Centering Prayer jew Talba tal- Kunsens (mgħallem minn xi monaċi jew patrijiet Trappisti Amerikani - dawn huma Benedittini, Kattoliċi) li jwassal għall-"*contemplatio*". Dum minn 5 sa 20 minuta darba jew darbtejn kuljum.

www.contemplativeoutreach.org, u www.easterspirit.com.

Prattika kontemplattiva, jekk inti qed tingibed lejha, twasslek għal kalma u stabbiltà' emozzjonali u hena. B'din il-prattika jew Metodu, tinfetaħ għal-Preżenza t'Alla u tistrieħ fil-Preżenza t'Alla, mhux fik innifsek. Hemm gruppi ta' prattika f'dan, f'Malta, wiehed fil-Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida. Ikteb imagnetony@gmail.com għal tagħrif u fuljett dwar il-gruppi Malti/Ingliz. Videos u fuljett dwar il-metodu Malti/ Ingliz: www.easterspirit.com/

Ikollna Grupp

ta' Fejqan tas-Sentimenti,

bejn 5 u 8 persuni.

Jiltaqa' 2 jew 3 darbjet. 6pm-8pm. Bil-homework!

Inkiteb biss jekk għandek bżonn il-ħiliet biex tinheles. Mhux għall mard mentali. Bla Hlas.

Ċempel 2180 8981, kellem Social Worker, semmi s-Servizz Helsen Emozzjonali

Jista' jsir ukoll wiehed għall-għaqda jew post tax-xogħol tiegħek.