Biex ma titkaxkarx minn sentimenti koroħ!

Il-Metodu tal-Merħba

St Jeanne Antide Foundation

Idra uża' dan il-metodu kull meta tinduna li ġejja fuqek **BIZA'**, jew **RABJA, INKWIET** jew meta tħossok insultat u **ĦADT GĦALIK**, jew xi **DIŻAPPUNT** kbir, jew tħossok li **WAQAJT GĦAĊ-ĊAJT**, eċċ.

Hawn taħt ser nużaw, bħala <u>eżempju</u>, IL-BIŻA'

PASS 1

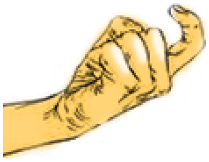
INDUNA BIS-SENTIMENT LI ĠEJ (JEW ĠIE): **BIŻA'**

PASS 2

FTAKAR LI DAN MHUX GĦADU TIEGĦEK, għax DAN qed jipprova jipproteġik jew jgħinek. Kultant jesaġera, għax ikun irid jinħass.

PASS 3

KELLMU, LIS-SENTIMENT: "Bonġu, **BIŻA'**. Grazzi talli qed tipprova tgħini! Issa qed nistiednek tiġi fid-dar tiegħi ħalli nħossok; inħoss it-tbatija tiegħek."



PASS 4

ĦOSSU GĦAL FTIT MUMENTI, **<u>mingħajr ma tiġġieled miegħu</u>** b'ebda mod. Tinsiex li mhux l-għadu tiegħek. Kull ma jrid huwa li jinħass. Hoss it-tbatija ta' dan is-sentiment "**IL-BIŻA'**"

PASS 5

IRRINGRAZZJAĦ, wara dawk il-ftit mumenti, u għidlu: "Grazzi, **BIŻA'**, talli ġejt għandi u ħallejtnI inħossok. Issa sarlek il-ħin biex tmur. Grazzi, u ċiao".

Issa tħossok ftit aħjar.

Aktar ma tidra tużah, dan il-metodu jaħdem b'mod aktar u aktar effettiv, għax is-sentiment tqil tibda tinduna bih u tieħu ħsiebu aktar kmieni meta jkun għadu ma kibirx.

Għal għajnuna dwar taqlib emozzjonali (sentimenti tqal) li ma tistax teħles minnhom, ċempel il-Fondazzjoni St Jeanne Antide (tas-Sorijiet tal-Karità) 51 Tarxien Road, Tarxien tel 2180 8981. Agħmel appuntament għas-Servizz Ħelsien Emozzjonali.

Ver 3—1 Nov 2018