Biex ma titkaxkarx minn sentimenti koroh!

Il-Metodu tal-Merħba

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

St Jeanne Antide Foundation

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

PASS 1

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

(Nota: Biex "tinduna", l-aħjar agħmek hekk: Mur pass lura mill-Biża ħalli taraha b'mod ċar, u tikkundanna xejn.)

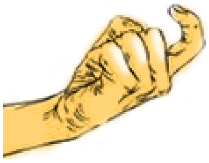
PASS 2

FTAKAR LI DAN MHUX GĦADU TIEGĦEK, għax DAN, IL-**BIŻA',** qed jipprova jipproteġik jew jgħinek.

(Nota: il-Biża', ir-Rabja, u sentimenti diffiċli oħra huma parti minn <u>istint</u> antik tal-ġisem, li jipprova jipproteġi 'l-bniedem mill-attakki tal-annimali u perikli oħra. L-istint m'hemmx ħsieb jew intelliġenza fih, u kultant jesaġera, għax jidra hekk, jew għax ikun irid jinstema' jew 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>bla ma tiġġieled miegħu</u>** b'ebda mod. Tinsiex li mhux l-għadu tiegħek. Kull ma jrid huwa li jinħass. Hoss l-uġigħ, 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 ċaw".

Jekk taf il-Metodu tat-Taptip, tista' ttaptap fuq xi punti waqt il-Passi 2 u 4.

> Aktar ma tidra tużah, dan il-metodu jaħdem aktar u aktar, għax tibda tinduna bih u tiehu ħsiebu meta għadu ma kibirx!

Għal għajnuna dwar taqlib emozzjonali (sentimenti koroh) li ma tistax teħles minnhom, ċempel il-Fondazzjoni St Jeanne Antide (tas-Sorijiet tal-Karita') 51 Tarxien Road, Tarxien tel. 2180 8981. Agħmel appuntament għas-**Servizz Ħelsien Emozzjonali** permezz ta' kwalunkwe social worker hemm. <u>www.antidemalta.org</u> .Qegħdin fuq Facebook.: <u>Fondazzjoni St Jeanne Antide</u>

(Verżjoni 3 ta' 18 Ottubru 2017)