

Az öt szeretetnyelv
I. ELISMERŐ SZAVAK
Szeretetközvetítés az
elismerő szavakkal

Pszichológiai Kultúra Hete – Szekszárd

2014. október 13-án 17.00 óra

Kopasz Árpád

a természetes gyógyulás önkéntes segítője
+36/20-3267197; kopaszarpad@gmail.com;

Az öt szeretetnyelvről röviden

Akitől származik

Dr. Gary Chapman, keresztény író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó, az öt szeretetnyelv pár- és pszichoterápiái fogalom megalkotója

Szül.:1938.

január 10.

76 éves

Baptista

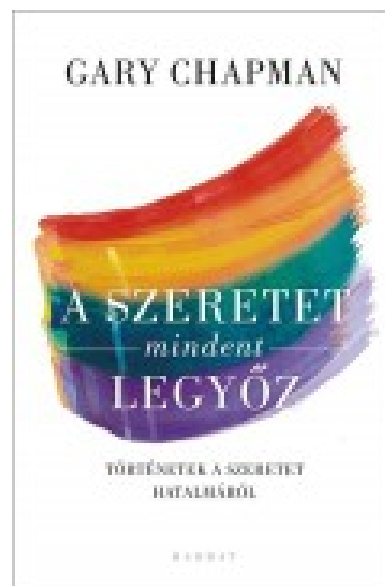
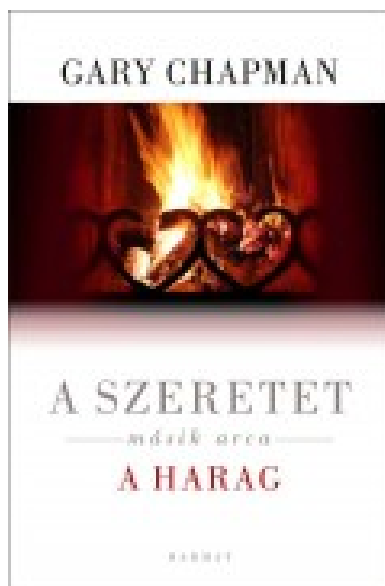
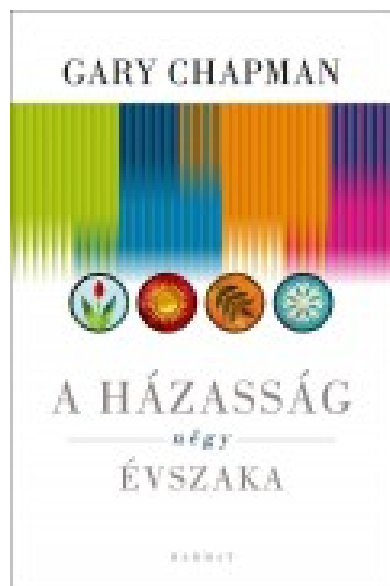
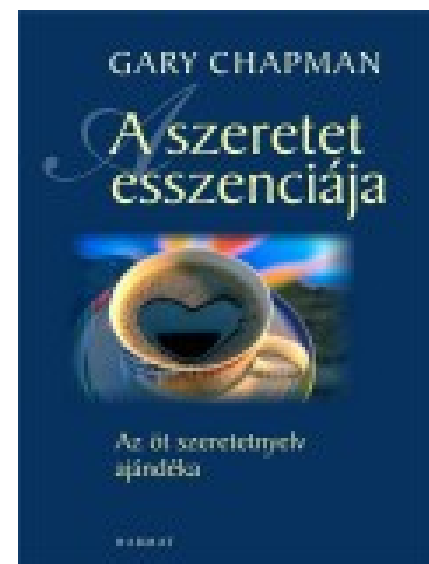
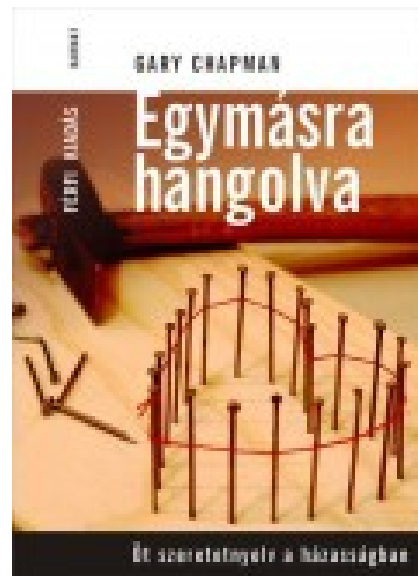
Segédlelkész

Észak-Karo-

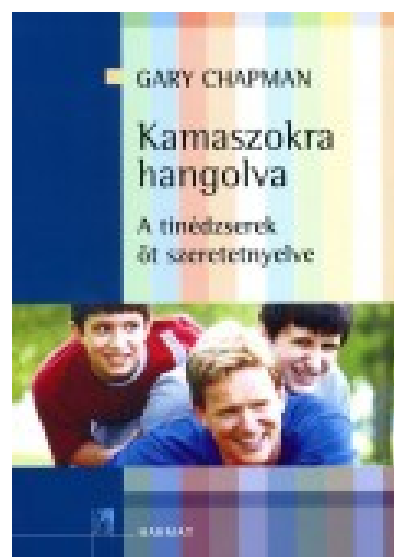
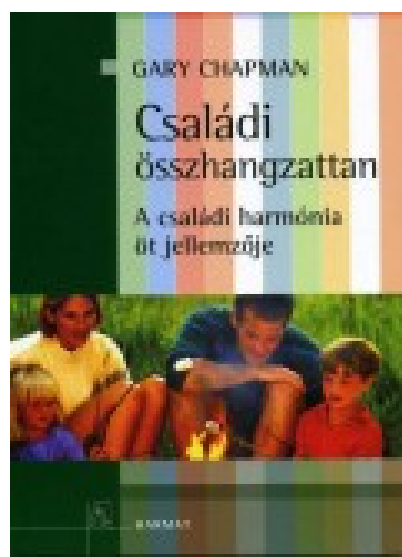
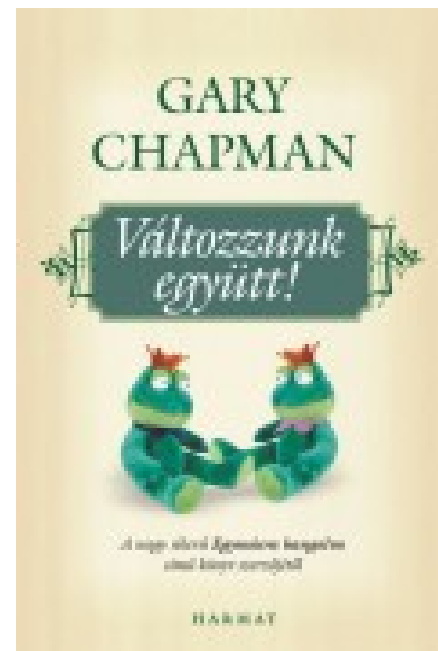
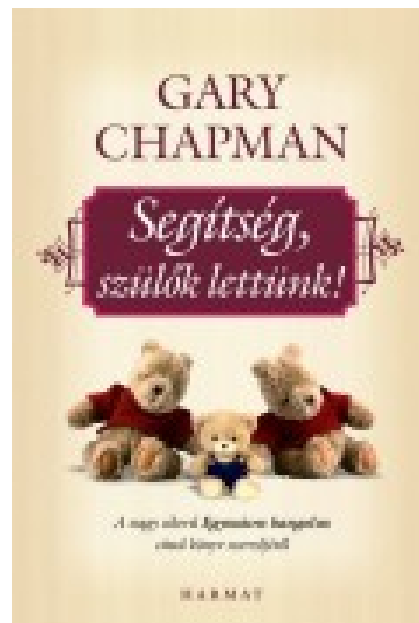
linában USA



Gary Chapman könyvek magyarul



Gary Chapman könyvek magyarul



Az öt szeretetnyelv Five Love Languages

I. Elismerő szavak

II. Minőségi idő

III. Ajándékozás

IV. Szívességek

V. Testi érintés

Egy kis ismétlés

- **Szeretet:** érzés, egyben hajtóerő, túlélési eszköz, támogató, segítő mechanizmus (valamilyen energia) (<http://hu.wikipedia.org/wiki/Szeretet>)
- **Nyelv:** jelrendszer, az emberi kommunikáció egyéni (és közösségi) legáltalánosabb eszköze
- **Szeretetnyelv:** pár- és pszichoterápiás fogalom
- **Szeretet-közvetítés:** belőlünk árad másokhoz; kapunk is, de érzelmi vivő-anyagokon át jut el!
- **Elismerés** (dicséret): fenntartások nélküli megbecsülés, hódolat, nagyrabecsülés, tisztelet jele
- **Szavak:** jelentéssel bíró nyelvi egységek; a **szó** valamit jelentő betűsorozat (vivőanyag érzelem)
- **Félelem:** kapcsolódás-vesztés a belső irányítással

Az előadáshoz alapul vett tudás

Csak vázlatos ismeretek az idő hiánya miatt!

- Pszichológia
- Belső Megélések Rendszere (BMR – LÁT)
- GNM – Recall Healing – (Bio-logika)
- Bioenergetika (teozófiai alapokon)
- Szertan (SZINIA) – ősi magyar táltos ismeretek

A szavak szintjei - mágikus ereje

- A **fizikai szint** – a szavak kimondása: az **elme** által értelmezhető emberi kifejezés
- A **lelki szint** – a szavak megértése és értelmezése az **érzések** által
- A **szellemi szint** – a tiszta tudat összefüggéseket értelmező képessége által a makro-kozmosz szinten megérthető **gondolat**


Alapok – tovább csiszolni

- Teremtői (természeti) **rend** – szabad akarat
- **Duális** a világunk (fény-árnyék). Kettőben gondolkodunk, viszonyítunk, választunk
- **Szeretet** ↔ **Félelem** közötti (meg)tapasztalás
- „A lélek, ahol élek” – fontossága (ott dől el!)
- Mi az **egészség**? szellem – lélek – személyiség összehangolt, teremtési rend szerinti működése
- Mi az igazi **gyógyulás**? Egyre nagyobb tudatossággal a lélekből oki módon hatni a sűrű fizikai testre, hogy az a teremtői rend szerint (szellem-lélek-test harmóniában) működjön.

Egy kis elmélet – újszerűen!

- A Világ energia, anyag és információ – **rezgés!**
- A Teremtés hangja. (Kezdetben vala az Ige!)
- A hang nem más, mint frekvencia, rezgés és ritmus. (4 %-át ismerjük a Világegyetemnek!)
- Ami VAN, az ritmusosan rezeg, hangot ad.
- Minden, az Ember is meghatározott hangú életáramlat – ezért tud gyógyítani a zene!
- Kvantumfizika – amire fókuszál a tudat, az **van!**
- Ősi, beavató nyelv és írás viszi tovább – ma is létezik, közvetítői a táltosok

Östudás a szeretetről

- A „szívből” a testbe lépő teremtő erő a **SZER**, a teremtés nyersanyaga (teremtői kozmikus erő)
- Szer-ből **anyag** a gondolat és a szó segítségével lesz
- Az ember „teremtő gépezet”, amire éppen figyel, azt kezdi el megvalósítani, anyagi valósággá változtatni
- Az öt szeretetnyelv annak a felismerése, hogy valami miatt nem egyformán reagálunk egy másiktól (embertől) jövő energia áramlatokra (Miért öt féle?) 
- A különbség **oka** alapvetően nem biológiai (fizikai testi), de a testben fejeződik ki („betegség”-jelenség)
- Nem a történet számít, hanem a **megélése**, annak érzelmi tartalma, milyensége, minősége (GNM)
- Az **egészség**: szeretet és félelem közötti állapot

Az emberi agy szerepe

- Bio-számítógép, feladata a túlélés biztosítása: kiadja a parancsot a szerveknek a változásra
- Ismétli, ami már egyszer bevált a túlélésnél
- Megértéssel és tudatosítással eltünttet korábbi programokat, de ragaszkodik a beváltakhoz
- Élethelyzetek –az emberi lét egy nagy Puzzle
- A megbetegedést az érzések tartják fenn (mindegy, hogy tudod, elhiszed vagy akarod!)
- A legerősebb vivő-erő a folyamatban a hit
- Cselekedj! engedd el az érzést- **HIDD** és **TEDD**

Következtetések - következmények

- Az agy elrejt a konfliktust – úgy értékeli, hogy végezni akarsz önmagaddal az által, hogy felülírod az egyszer már bevált programot
- „Vakfolt” jelenség (néha nehéz) – Mi a titok?
- A segítő, a „gyógyász” feladata feloldani a konfliktust, tudatosítani az érzelem-tartalmat
- Az érzelem vivő anyaga a szó, ezért a kimondott szavak gyógyító erejűek, vagy... (attól függően, hogy milyen érzelmet társítok hozzá!)
- A használt szavaink jellemzőek a lelki állapotra (Belső Megélés Rendszere – Lelki Állapot Táblázat /BMR-LÁT/)

Magyarul - a Fél-elemtől a Szer-etetig

- **Fél-elem:** teremtői erő hiányunk van – de ez pótolható!
(Nem ellene harcolni, legyőzni vagy eltemetni kell!)
- A magyarban található módszerek a feloldáshoz
- **Szer-etet:** teremtői energia, amitől a másik életre kel
(Vigyázz: feltétlen elfogadás nélkül kény-szerré válik!)
- (A szert rezegtetjük, szer-rel etetjük a pillanatot, ettől teremtünk, válunk boldoggá, ez jelenti az örömet)
- Az **-elem** végű szavak belső megéléseinkről szólnak
(félelem, gyötrellem, sejtelem, értelem, szerelem...)
- Az **-alom** végű szavak állapotokat írnak el, amibe az elemek rezgésével és kapcsolódásával kerülünk
(aggodalom, szánsalom, bántság, vonzás, oltás, vigasztalás...)

Amiket rezegettünk és amilyen állapotba kerülünk...

Sejtelem	Értelem	Tűr-elem	Terjed-elem	Szer-elem, Énekelem	Vigalom	Nyugalom	Bizalom
				Enged-elem	Szabadalom		
Függelem	Késedelem	Hiedelem	Fél-elem	Védelem, Segedelem	Oltalom	Izgalom	Bízalom
				Mentelem	Irgalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Kegyelem	(Ön)Uralom	Izgalom	Bízalom
				Fejed-elem	Nyugodalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Győzelem	Diadalom	Izgalom	Bízalom
				Lételem, Szer-elem	Szorgalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Éledelem, Szer-elem	Vonzalom	Izgalom	Bízalom
				Kényelem	Unalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Gerjedelem	Vigadalom	Izgalom	Bízalom
				Vélelem	Kíváalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Illedelem	Bonyodalom	Izgalom	Bízalom
				Kötelem	Buzgalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Töredelem	Szolgalom	Izgalom	Bízalom
				Ijedelem	Fáradalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Dörgedelem	Riadalom	Izgalom	Bízalom
				Küzd-elem	Szidalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Sérelem	Forrad-alom	Izgalom	Bízalom
				Gyötremelem	Bántalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Szenvedelem	(lelki) Fájdalom	Izgalom	Bízalom
				Égedelem	Száalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Köpedelem	Tilalom	Izgalom	Bízalom
				Égedelem + Új Égedelem	Torzalom		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem	Fertelem	Rágalom	Izgalom	Bízalom
				Halálfélelem	2*Torzalom (Kettős Önért.)		
Veszed-elem	Függ-elem	Hied-elem	Fél-elem		Borzalom	Izgalom	Bízalom

A BMR-LÁT táblázat mai állapotában

- A táblázat folyamatosan fejlődik! Érdeemes tanulni!

Szeretet-közlés elismerő szavakkal

„A lélek varázslatos gyógyítója a szép szó!”

(Szokratész)

A szeretet maga az élet!

(Móra Ferenc)

Amíg figyelnek rád, életerőt kapsz

(Szertan - SZINIA 9.oldal)

Az ókortól máig tudja az ember, hogy a szavak és a mondatok hozzájárulnak a lélek épüléséhez!

Mi a célja az elismerő szavaknak?

- **Dicséret** (az elismerés életet adó és a szeretet viszonzására ösztönöz)
„A bölcs tanítás az élet forrása...” Példabeszédek 13:14)
- **Bátorítás** (a szeretet a bizalomra épít)
„A szelíd nyelv életnek a fája...” (Példabeszédek 15:4)
- **Kedvesség** (a szeretet mindig kedves!)
„Az igaz ember ajka kedvesen tud szólni...” (Példabeszédek 10:32)
- **Szelídség** (a szeretet soha nem követel!)
A szeretettel kimondott szó felszabadít! (Mai ige 2014. okt-dec.
www.maiige.hu)

Dicséret

- Emberi vágy (asztrál sík!), hogy elismerjenek, értékeljenek, dicsérjenek, biztassanak
- A szeretet kifejezésének egyik módja, cselekvő törődés a másik jól-létével (odafigyelés)
- Erősíti az önbecsülést (jobban, mint a követelés)
- Szeretet-viszonzásra ösztönöz
- Bensőséges légkört teremt
- Begyógyítja a sebeket (szer-etetés! – energia!)
- Segít kibontakoztatni a valós tehetséget (aki valójában az Ember, mint a Teremtő társa!)

Bátorítás

- Az elismerés kifejezésének egyik módja
- Cselekvési kedvet önthetünk valakibe
- Önbizalom felébresztése, növelése
- Empátia – ő mit tart éppen fontosnak (ez egy képesség , hogy „a másik szemével” lássak)
- Erősítés a kishitűség legyőzésére
- Támogatás, hogy mellette állunk, számíthat ránk

Kedvesség

- A „jó szó” hatalmas ereje
- A jelentés lényege a „hogyan mondjuk”-ban (a magyar nyelv a sorok között is üzeni tud)
- Hanglejtés, metakommunikáció fontossága (a kettős üzenet képessége bennünk van)
- A hangsúly fontosabb, mint a kimondott szó
- A szeretet üzenete az őszintén kedves hangsúly

Szelídség és követelés

- A követelés inkább szülő-gyermek kapcsolat
- A házastársi (szerelmes) viszony egyenrangú
- A főnök-beosztott viszony sosem egyenrangú
- A célok és vágyak ismerete emberibbé és meghitté teszi a kapcsolatot – sebezhetőség!
- A dicsérő szavak és elismerő kijelentések a szeretet hathatós közvetítői – közösség előtt!!!
- Minél egyszerűbb, annál kifejezőbb
- Minél közvetlenebb, annál jobban célba ér
- Pozitív légkört teremt a szóbeli elismerés

Veszélyek és hibák

- Céltudattal dicsérni csak érzelmi többletből tudok
- A dicséret elvárása hamis értékeléshez vezet
- Az alaptalan dicséret rombolja a bizalmat (bár hízelelhet a hiúságnak) – a dicséret minősége fontos!
- A túlzott szóbeli dicséret függővé tesz
- A fel nem ismert szeretet-nyelv veszélyezteti a boldogságot (hiányérzet marad, nyűgössé, vádaskodóvá tehet – szeretet-éhség alakul ki)
- A csak pozitív (erőltetetten pozitív) értékelés félreviszi az önértékelést, rontja az önbecsülést – nagy hiba!
- A szabad akarat és a teremtő képesség ritmust és frekvenciát hoz létre, vagyis megmozgatja a holografikus mezőt – bármilyen borzalomig elmehet

Egyszerű példák

- „De jó, hogy kikészítetted az ingemet, azt hiszem elkéstem volna. Látod, mi lenne velem nélküled! Olyan jó, hogy vagy nekem!”
- „Nagyon szépen áll rajtad ez a ruha! Milyen jó, hogy a frizurád is megcsináltattad! Szép!”
- „Te csinálod a legjobb töltött káposztát! Ezzel még versenyt is nyernél, jobb, mint az anyámé!”
- „Köszönöm, hogy elmentél a gyerek fogadó órájára, nem értem volna oda időben. Tudom, nem nagyon szeretsz ilyen helyekre menni.”
- „Kedves tőled, hogy kivitted a szemetet!”
- „Látod kedvesem, ezt vártam tőled – így szeretlek!”

Pista bácsi esete I.

- Pista bácsi 70 éves, a felesége csak 58, pár éves a kapcsolatuk (mindketten özvegyek voltak, amikor találkoztak – szépen indult!)
- A feleség kertés házát szeretne, a férjnek jobb az emeletes, mert még a pénzért sokat írogat. Ezen többször összekülönböztek, az asszony el is költözött. Több levélváltás, majd visszajött.
- Pista bácsi beteg lett, gyomorrákkal műtötték, ez új helyzetet eredményezett, most betegen fekszik a kórházi ágyon, csövek lógnak belőle

Pista bácsi esete II.

- „Látod, Pista, nem lettél volna beteg, ha kint laknánk a jó levegőn, a kertés házban”
- „Hagyj engem, békén, ha nem tudnék itthon dolgozni, a kettőnk pénze sosem lenne elég neked, ahogy te szeretsz élni!”
- „Jó, akkor békén hagylak, amúgy se szeretnék egy beteg embert ápolni életem végéig!”
- Ezzel bevágta a kórházi ajtót, és végleg elment
- **Fejtsék meg a hét végére:** Miért nem érezte egyikük sem, hogy a másik által „szeretve van”? Melyiküknek mi lehet a szeretet-nyelve?

Végekövetkeztetések-1.

- Az emberek eltérő szeretetnyelvet beszélnek!
- Ismered a saját szeretet-nyelvedet? (a párodét, a gyerekedét, a szomszédét, a főnökét...)
- Mi múlik rajta? Szeretve érezze magát általam!
- Nem ismerete = a szeretet-érzés elvesztése
- A viselkedészavar oka – kielégítetlen szeretet (Nem az a fontos, amit csinál, hanem amit nem)
- Az Embernek nagyon fontos a kapcsolódás, az, hogy folyamatosan érezze, hogy szeretik
- Mi kell hozzá? Erőfeszítés, önfegyelem, tudás
- Eredmény: örömet jelentő emberi kapcsolatok

Végkövetkeztetések-2.

- Akarattal nem tudom, mert a kapcsolódás elve a **szeretet – csak belső érzélemmel** működik
- **Képes vagyok** észrevenni, hogy mi a jó neki
- Hiány állapotban csak **függélemmel** tudok kapcsolódni – érezni fogja a **hiteltelenséget!**
- **Minőségi többlet** a szer-etetés, ezt kellene felismerni, megérteni, megtanulni, folyton tenni (az önbizalomtól a belső tilalomig széles az út)

Tennivalók otthonra

- 1.) Hallgassuk meg a társunk álmait. Szeretettel bátorítsuk, mondjunk neki elismerő szavakat, dicsérjük meg. Hagyjuk, hogy feltárja előttünk legbelsőbb lelki titkait! (Türelem, megértés!)
- 2.) Gondoljuk át kommunikációs szokásainkat. Mi árad belőlünk? Kérés, javaslat, útmutatás, vagy követelés, fenyegetés, zsarolás, ultimátum? Hogy kellene változtatni a stílusunkon?
Mi van, ha hibázunk? – bocsánatkérő nyelv is van

Gyakorlás itt és most

Mottó: A valódi érzések úgyis a felszínre törnek

- Mindenki forduljon most a mellette ülőhöz, és mondjon neki rövid, őszinte, elismerő szavakat.
- Cél: megtalálni valamit, amit dicsérni lehet
- Módja: őszinte, valóságos, kedves, egyszerű és közvetlen legyen!

V É G E

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

Elérhetőségeim: kopaszarpad@gmail.com;

+36/20-3267197

Irodalom, elérhetőségek

- **Szertan** /A tudás, amely szabaddá tesz/
(SZINIA-2009.) www.szinia.hu;
- Dr. Gary Chapman: "**Egymásra hangolva**" (az 5 szeretetnyelv) című könyve (és más könyvei) Harmat Kiadó
(<http://www.harmat.hu>)
- Gilbert Renaud, PhD: **Recall Healing** /A betegség okainak feltárása/ Budapesti képzési anyag-2013/14
(<http://www.recallhealing.hu/>)
- Barnai Roberto: Biológia – **Szervatlasz** (Bp. 2012.)
(www.ujmedicina.hu)
- www.belsomegelesekrendszer.hu (BMR-LÁT)
- Élet Magazin 2014. aug-szept. 42.old. Az egység energiája

