

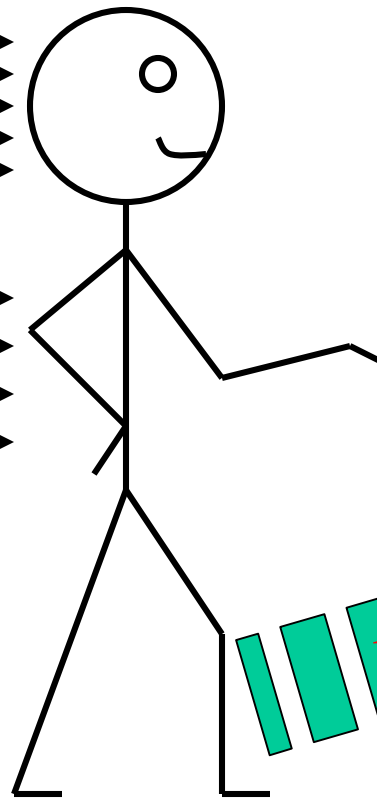
# KONFLKTUSOK TÍPUSAI

## SZEMLÉLETMÓDOK

# A vágyott „egyszerű” út

Tudok bízni,  
dolgozni, szeretni és  
nevetni

- Az élet értelme
- szeretve lenni
- megbecsültség
- értékek
- megélhetés
- munka
- kapcsolatok
- megfelelés



Vágyott  
és  
vállalt  
jövő

ERŐFESZÍTÉSEK

# A megküzdés területei

## Neurózis

Rossz viszony  
önmagammal

Az élet értelme  
szeretve lenni  
megbecsültség  
értékek  
megélhetés  
munka  
kapcsolatok  
megfelelés

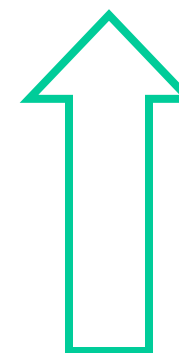
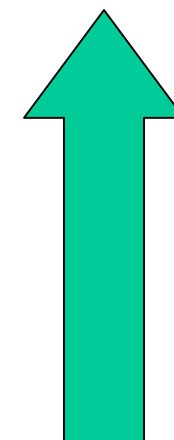
## Pszichózis

Rossz viszony  
a valósággal



értelem, hit	Frankl
komplex/kultúra	Jung
önmegvalósítás	Rogers
hatalom	Adler
szex	Freud
ösztönök	Szondy

Kizárólag  
emberi



3  
ősi

- A természetes megküzdés területei hasonlóak a terápiákéhoz, csak elsősorban belső erőkre támaszkodik.
- A személy képes egyedül vagy segítséggel eredményes és valós stratégiákat felépíteni és eredményesen végigvinni.
- Megoldani a konfliktusokat, harmonizálni életét

# Buddhista szemlélet

Nem számít, mi bukkan fel saját testünkben, tudatunkban vagy a külvilágban, képesek vagyunk szembenézni vele – nem feszültséggel, elfojtott sóvárgással vagy elutasítással, hanem teljes könnyedséggel, a tudat mélyéről fakadó mosollyal.

Semmilyen helyzetben – legyen az kellemes vagy kellemetlen, kívánt vagy nem kívánt – nem leszünk ingerültek, s a mulandóság megértésével tökéletes biztonságban érezzük magunkat. Ez a legnagyobb áldás.

# Buddhista szemlélet

Annak tudata, hogy a saját mesterem vagyok és hogy semmi sem kerekedhet felül rajtam, hogy mosolyogva el tudok fogadni mindent, amit az élet hoz – a tudat tökéletes egyensúlyát, a valódi megszabadultságot jelenti. Ezt a meditáció gyakorlásával itt és most el lehet elérni. Ez valódi semlegesség, nem negatív hozzáállás vagy passzív zárkózottság.