



Énállapot

TA EGY PERCBEN

Mi az énállapot?

"Az énállapot az érzések és a tapasztalatok konzisztens mintázata, amely közvetlen kapcsolatban áll egy annak megfelelő viselkedéses mintázattal."

Az énállapot a TA központi fogalma, a megközelítés "védjegye". Egy énállapotban a gondolkodásom, érzéseim és viselkedéseim módja bizonyos ismétlődő mintázatokot követ. E mintázatok rendszere az énállapot.

Milyen énállapotok vannak?

Szülői

Felnőtt

Gyermeki

Viselkedések,
gondolatok és érzések,
amelyeket szülőkről és
szülőfigurákról
másolok.

Viselkedések,
gondolatok és érzések,
amelyek közvetlen
reakciók az "itt és
most"-ra.

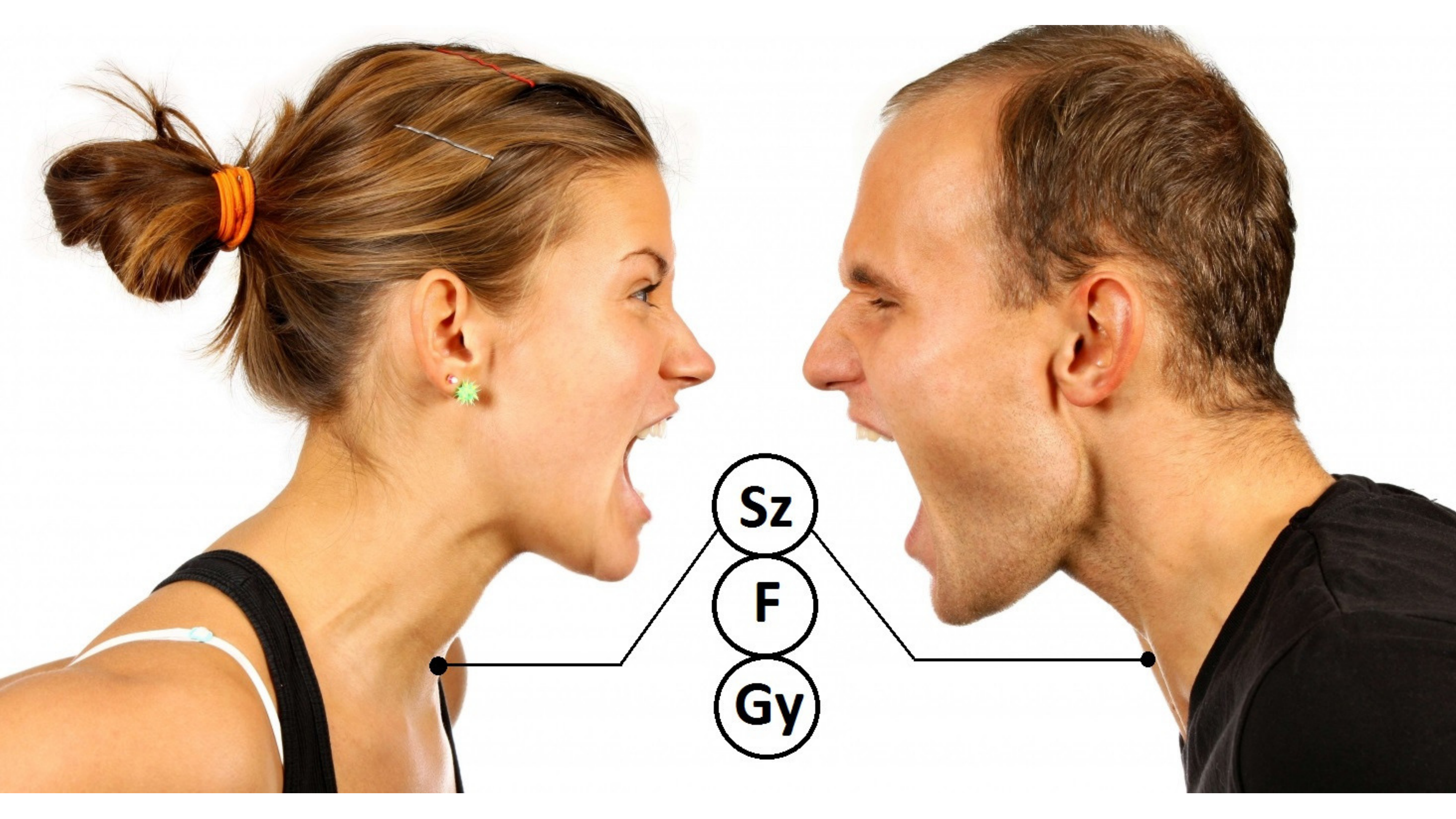
Viselkedések,
gondolatok és érzések,
amelyek a
gyermekkoriak
újrajátszásai.

A woman with long, wavy brown hair and a man with short dark hair are sitting on a wooden park bench. The woman is on the left, wearing a dark brown sweater and a tan skirt, with her arms crossed. The man is on the right, wearing a dark brown jacket and blue jeans, with his legs crossed. In the center of the bench, there is a diagram consisting of three white circles stacked vertically, connected by white lines. The top circle contains the letters 'Sz', the middle circle contains 'F', and the bottom circle contains 'Gy'.

Sz

F

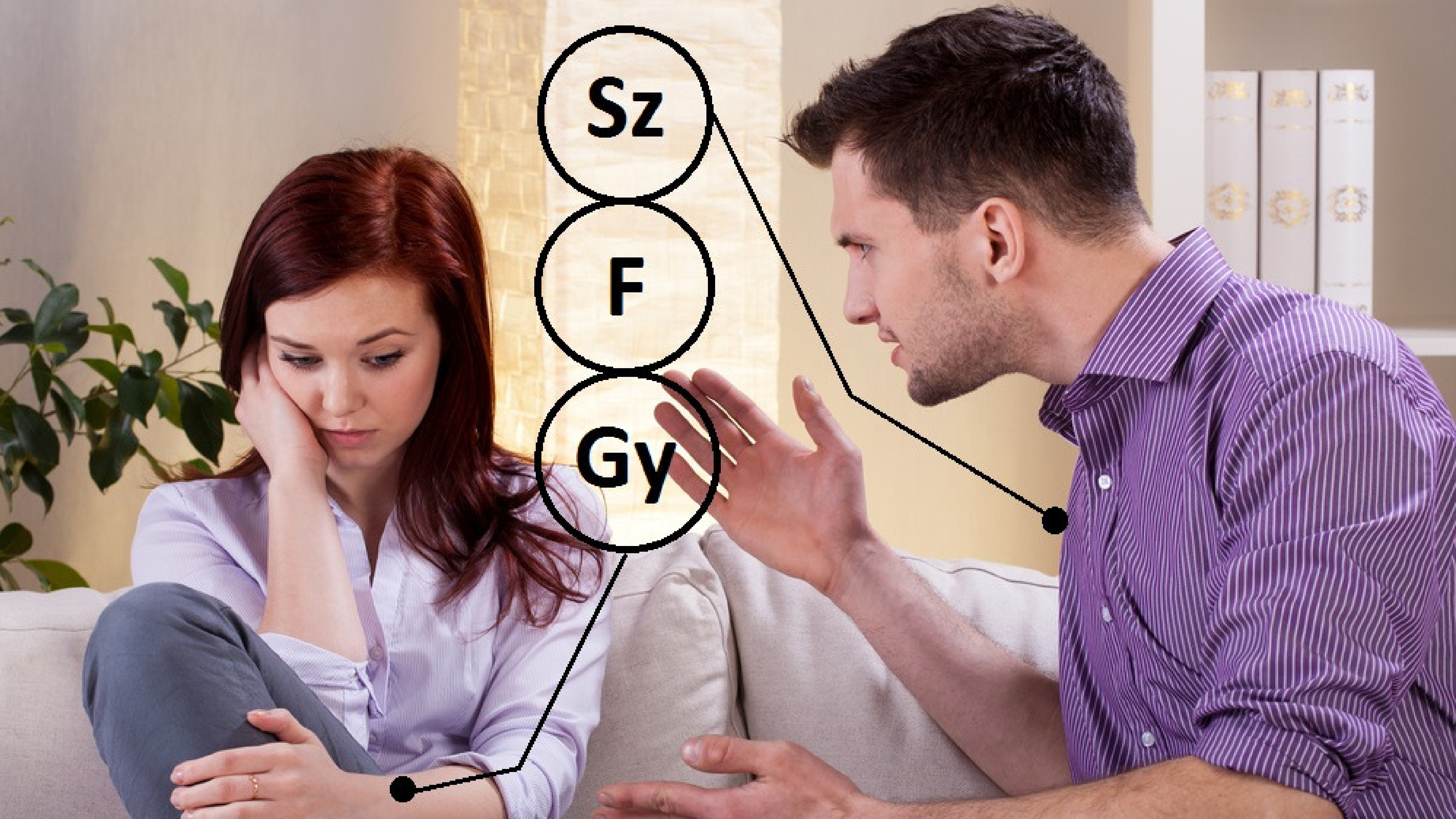
Gy



Sz

F

Gy



Sz

F

Gy

Sz

F

GY



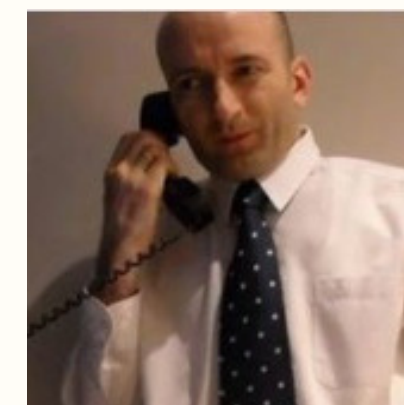
Következik:

2

TRANZAKCIÓ



Sz
F
GY



(c) 2018 Polyánki Balázs