

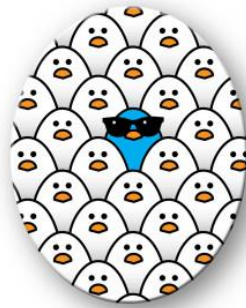
Almási Kitti

## KI VAGY TE?

ELVÁRÁSOK SZORÍTÁSÁBAN  
MEGFELELÉS VAGY ÖNAZONOSSÁG?

ALMÁSI KITTI

## KI VAGY TE?



ELVÁRÁSOK SZORÍTÁSÁBAN  
MEGFELELÉS VAGY ÖNAZONOSSÁG?

1

*Így kell kinézni, ha azt szeretném, hogy... Illik úgy viselkedni, mintha... Nem láthatják meg rajtam, hogy... Mit szólnának, ha tudnák... Ha érvényesülni akarok, akkor... Jobb a békeség, szóval...*

A munkám során azt tapasztalom, hogy legtöbbször nem azzal foglalkozunk, milyenek vagyunk valójában, vagy szívünk mélyén milyenek szeretnénk lenni, hanem azzal, hogy milyenek kell(ene) lennünk mások szerint. Mivel nem remeteként élünk, természetesen figyelembe kell vennünk a körülöttünk élő embereket, ám ha rossz helyre tesszük a fókuszt, örökös igazodásra, ebből fakadóan pedig állandó csalódottságra és elégedetlenségre kárhoztatjuk magunkat.

Feltetted már magadnak a kérdést: ki lennél Te, ha nem mindig mások elvárásai szerint élnél? Ha nem sóvárognál annyira a külső visszaigazolásra, hanem felfedezhetnéd és így az lehetnél, aki valójában vagy? Ha nem áldoznád fel a megfelelés oltárán az önazonosságodat?

Van-e még olyan pillanat, amikor tudod, érzed, ki vagy Te?

Ezzel a könyvvel arra szeretnék készíteni: gondold végig, hogy a saját életedben mit miért teszel éppen úgy, ahogy. Vedd számba, hogy kiknek az elvárásait tekinted önmagadra nézve szinte kötelezőnek, és miért is akarsz ennyire megfelelni nekik. A Téged mozgató elvárások közül melyekre mondasz tudatosan is szívből igent, melyek esetében tartod még vállalhatónak a kompromisszumot, és mi az, amin inkább változtatnál? Miben szeretnéd akár mások kívánsága ellenében is a saját utadat követni, és hogyan szedheted össze ehhez a szükséges bátorságot, erőt és kitartást?