

## Az Érzelmek körforgása

Minden, amit teszünk, és az, ami motivál, négy ciklikus fázisra osztható. Az összes fázisban fennáll a sebezhetőség veszélye. Meg tudnak sebezni alapérzéseinkben. Ezt okozhatja külső hatás vagy belső hiányosság. Annak érdekében, hogy megvédjük magunkat, hajlamosak vagyunk bármelyiket túl- vagy alulértékelni. Így megtörténhet, hogy leblokkolunk az ilyen pillanatokban, és bennragadunk a sebezhetőség állapotában.

1

- Néhány ember bennragad a **kíváncsiság** állapotába: vagy túl sok jó ötlete van, anélkül, hogy valaha is megvalósított volna bármit is, vagy teljesen közömbösek lesznek és többé nem motiválhatók.
- Azok az emberek, akik **kiábrándultak**, nem bírják elviselni, hogy magukhoz térnek a lelkesedésből. Amint a kiábrándulás felüti a fejét, a lemondásra törekednek. A biztonság és bátorság elvesz. Mások a csalódottságban fürdenek, és folyamatosan panaszkodnak, siránkoznak.
- Azok az emberek, akik a **kitartás** fázisában ragadtak, vagy maximalisták, perfekcionisták lesznek, akiknek annyi kitartásuk van, hogy soha ki sem jönnek ebből az állapotból, vagy minimalisták, akik csak arra töreksenek, hogy mindent minél hamarabb befejezzenek, és így megfosztják magukat a siker érzésétől.
- Azok az emberek, akik az **önbizalom** fázisába vannak beleragadva, vagy csak ülnek a babérjaikon, és jól érzik magukat, vagy egyenesen megvonják maguktól a siker érzését, mert azt gondolják, hogy ez ronthatja a karakterüket, úgy érzik, hogy nem engedhetnek meg maguknak pihenést, lazulást.

Az érzelmek körének célja, hogy megmutassa az összes fázist, összekapcsolja őket, és segítse, ösztönözze a körforgást, amely csökkenti annak esélyét, hogy az ember elakadjon bármely sebezhető zónában.



