

A SAJÁT LÉTRÁD

“ Nem az a kérdés, hogy jól kommunikálsz-e.
Hanem hogy észreveszed-e,
amikor már nem is a másikhoz beszélsz,
hanem ahhoz a válaszhoz,
amit előre kitaláltál.



ÖNISMERETI GYAKORLAT PÁROKNAK

Ez a feladatlap segít észrevenni,
mikor döntöd el előre a másik válaszát.
Lépésről lépésre végiggondoljuk,
mi történik benned, és hogyan kérdezhetsz újra,
ahelyett, hogy előre eldöntened helyette.



Tudatosság. Kérdés. Kapcsolódás.
Innen indul a változás.



1.

A nyuszi benned

Gondolj egy közelmúltbeli helyzetre a kapcsolatotokban.
Olyanra, ahol:

- nem kérdeztél meg valamit
- vagy nem mondtál ki valamit
- vagy visszahúzódtál



Nincs jó vagy rossz válasz.
Csak őszinte kíváncsiság
önmagad felé.



Mi volt a helyzet?

Handwriting practice area with dashed lines.

2. A fejben lejátszott történet

Mielőtt megszólaltál volna (vagy nem szóltál meg),
mi futott le benned?

Írd le őszintén, akár nyersen:

- „Úgyis...”
- „Biztos...”
- „Felesleges, mert...”



→ Milyen választ adtál a másik helyett?

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



Tudatosság. Kérdés. Kapcsolódás.
Innen indul a változás.

2

3. Ami valójában történt

Mi történt ténylegesen?

- reagált a másik?
- nem reagált?
- te zártál be előbb?

→ Mi volt a valóság és mi volt a feltételezés?

A VALÓSÁG

Handwriting practice area with eight horizontal dashed lines.

VS.

A FELTÉTELEZÉS

Handwriting practice area with eight horizontal dashed lines.



A valóság gyakran
egyszerűbb, mint amit
a fejünkben elképzeltünk.



3

4. A valódi szükséglet



Ha lehántod a reakciót, a feszültséget, a hallgatást:

Mit szeretnél volna valójában?

(pl. figyelmet, bevonást, megerősítést, nyugalmat, közelséget...)



A szükséglet mindig érthető.
A kimondás pedig kapcsolódást teremt.

Handwriting practice area with horizontal lines.



Tudatosság. Kérdés. Kapcsolódás.

Innen indul a változás.

4

5. A másik oldala



Kíváncsiság > ítélkezés
Empátia > védekezés

Próbáld most elképzelni a párodat ebben a helyzetben.

- mit érzékelt belőled?
- mit nem értett?
- mire reagált valójában?

Handwriting practice area with horizontal lines.



6. A „másképp” kérdés

Ha visszamehetnél ugyanabba a helyzetbe:

→ Mit kérdeznél meg most?

Nem szépen. Nem tökéletesen.

Csak egyszerűen.



Handwriting practice area with horizontal lines.



Kicsi lépések. Őszinte kérdések.

Nagy változások.

5

7. Két mondat

Fogalmazd meg magadnak, őszintén, gyengéden:
Fogalmazd meg magadnak – őszintén, gyengéden:



1. Mit szeretnék magammal vinni ebből?

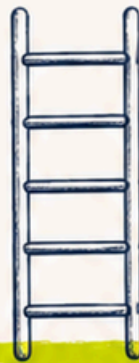
2. Mit fogok másképp csinálni legközelebb?



Lépésről lépésre.
Kérdésről kérdésre.
Vissza önmagadhoz.
Ez a te létrád. A te tempódban.

♥ Zárógondolat

Nem az a cél, hogy mindig tökéletesen reagálj.
Hanem az, hogy egyre jobban értsd magad,
és egyre tudatosabban válassz.



Minden apró felismerés
közelebb visz ahhoz
a kapcsolathoz,
amire valójában vágyasz –
kívül és belül is.

Neked szól ez, ha...

- ✓ úgy érzed, mindig ugyanazok a minták ismétlődnek
- ✓ nehezen fejezed ki, mire van szükséged
- ✓ gyakran felülbírálod saját érzéseidet
- ✓ szeretnél mélyebb, őszintébb kapcsolatokat



Készen állsz a következő lépésre?

Ha szeretnél támogatást abban, hogy kitorj a régi mintákból,
és valódi változást hozz a kapcsolataidba,
várlak szeretettel egy személyes beszélgetésre.

Időpontkérés:

kapcsolatmento.hu/idopontkeres



Emlékezz: a legfontosabb kapcsolat az, amit önmagaddal építesz.
Onnan indul el minden más.