

Írta és szerkesztette:

Kollár Anna

Self-Love Coach és a Modern
Istennők Kézikönyvének írója

Tudatos Párkapcsolat

MUNKAFÜZET

SELF-LOVE CLUB TANANYAG

www.kollarannacoach.hu

Kollár Anna © 2019

MIELŐTT BELEVÁGSZ...

ADJ MAGADNAK IDŐT & TERET

1. Szánj magadra legalább 30, megszakítások nélküli percet. Készíts magadnak egy csésze teát vagy egy kis smoothiet, gyújts gyertyát, és legyen a közeledben toll, meg füzet, vagy ez a munkafüzet kinyomtatva.

MEDITÁLJ

2. Hallgasd meg a Manidesztációs meditációt vagy csak engedd meg magadnak, hogy pár percig csak befelé, a légzésedre figyelj. Mélyítsd a lélegzeted és add át magad a pillanatnak.

ÍRD KI MAGADBÓL

3. Akár a munkafüzeted lapjaira, akár egy szimpla füzetbe, írd bátran! Az egyik leghatékonyabb self-coaching technika. A munkafüzet feladatainak segítségével és az íráson keresztül, mintha közvetlenül a Belső Vezetőddel kommunikálhatnál.

FIGYELJ AZ ÉRZÉSEIDRE

4. Minden feladatnál tedd fel magadnak a kérdést: Hogyan érezném magam, ha megvalósulna? Hogyan érezném magam, ha elengedném ezt az érzést?
Az érzéseid adják a megvalósulás valódi varázsát.

HIGGYJ ÉS ADD ÁT MAGAD

5. Miután mindent kiírtál magadból, minden kérdést megválaszoltál, minden rituálét megcsináltál, egyszerűen csak engedd el. Engedd el az akarást és fókuszálj a hálára, az apró cselekedetekre, amiket nap, mint nap megtehetsz.

Te vagy a kiindulópont!

A párkapcsolat az önismeret egyik legjobb terepe, ahol megismerkedhetünk a legerősebb nyomógombjainkkal, letehetjük, hogy milyen könnyedén tudunk elengedni, megbocsátani vagy éppen feltétel nélkül szeretni.

Csodálatos ajándék, hogy a másik rétegeivel is megismerkedhetünk, de mielőtt ebbe belemennék, először mindig önmagunkkal érdemes tisztába kerülni. Hiszen minden innen indul - belőlük, a mi megéléseinkből, a másik sokszor csupán tükörként reflektál a személyiségünkre.

Éppen ezért, az első feladatod, hogy átgondold:

mit tanítottak Neked saját magadról az eddigi, illetve a jelenlegi párkapcsolataid. Vegyél egy mély levegőt és írd ki magadból bátran:

Mi a párkapcsolati mintád?

Amikor arra a szóra gondolsz, hogy "PÁRKAPCSOLAT", azonnal felbukkan az elmédben egy kép arról, hogy **Neked mit jelent a párkapcsolat**. Ez a kép vagy történet, a múltadból hozott saját vagy másoktól hallott tapasztalatok, fájdalmak, sérülések, örömök alapján született, illetve erőteljesen befolyásolja, hogy milyen mintákat láttunk magunk körül (pl. szüleink, nagyszüleink kapcsolata). Valamint, hogy ők miket adtak át nekünk, milyen a kapcsolatunk jelenleg a szüleinkkel és milyen környezetben nőttünk fel.

Anélkül azonban, hogy **tisztában lennénk a SAJÁT MINTÁNKKAL**, hogy számunkra mit jelent a párkapcsolat, nem tudjuk se módosítani, se fejleszteni magunkat ezen a területen. Illetve enélkül képtelenek leszünk magunkhoz vonzani a számunkra ideális párt, vagy megerősíteni a jelenlegi kapcsolatunkat.

A következőkben egészítsd ki a mondatokat **az ELSŐ gondolatokkal, amik beugranak, anélkül hogy túlgondolnád a kérdést vagy megpróbálnád szépíteni a válaszaidat**. Így átláthatóvá válik számodra a saját mintád.

A PÁRKAPCSOLAT...	AZ IDEÁLIS PÁRKAPCSOLAT...	KONFLIKTUS/VESZEKEDÉS...
EGYÜTT MARADNI EBBE KERÜL...	AZ ELKÖTELEZŐDÉS...	INNEN TUDOM, HOGY SZERETVE VAGYOK...

Tudatos Párkapcsolat

MUNKAFÜZET

AZ ÉRZÉSEK KIFEJEZÉSE...

A SZEX...

AZ INTIMITÁS...

**PÁRKAPCSOLATOK
LEGNEHEZEBB RÉSZE...**

**SZÜLEIM ÍGY FEJEZTÉK KI A
SZERETETÜKET...**

**ÍGY VÉDEM MAGAM A
SÉRÜLÉSEKTŐL...**

**PÁROMNAK ILYENNEK
KELLENE LENNIE...**

**A NYOMÓGOMBOM, AMI A
LEGJOBBAN FÁJ...**

A FÉRFIAK MIND...

A NŐK MIND...

NEM BÍZOK...

**A LEGNAGYOBB FÉLELME
A PÁRKAPCSOLATBAN...**

**EDDIGI LEGNAGYOBB
FÁJDALMAM
PÁRKAPCSOLATBAN...**

**ANYUKÁM ÍGY MUTATTA KI
AZ ÉRZÉSEIT...**

**APUKÁM ÍGY MUTATTA KI
AZ ÉRZÉSEIT...**

Tudatosítsd magadban a felismeréseidet!

Melyik válasz lepett meg a legjobban? Miért?

Melyik hiedelmed akadályoz leginkább a boldog párkapcsolatban? Miért?

Hogyan befolyásolja a szüleid érzésekhez /érzések kifejezéséhez való hozzáállása a képességedet a az érzések befogadásához és kinyilvánításához?

Melyik hiedelmed a gyökere a jelenleg leginkább nem működő mintázatodnak a párkapcsolatodnak?

Hogyan kellene ennek a hiedelmednek megváltoznia, hogyha lenne érdemes felülrírnod annak érdekében, hogy megtörd a mintádat?

Melyik mintáid, hiedelmeid azok, amik segítenek, hogy pozitív, tudatos, sikeres párkapcsolatod legyen?

Milyen pozitív gondolatok lennének azok, amik segítenének, hogy pozitív, tudatos, sikeres párkapcsolatod legyen vagy bevonzd az ideális kapcsolatod?

Az 5 szeretetnyelv

Gary Chapman Egymásra hangolva – Öt szeretetnyelv című könyvében arról ír, hogy az emberek csak akkor boldogok, akkor tudnak tökéletes párkapcsolatban élni, ha egyfolytában úgy érzik, hogy párjuk szereti őt. „A tele szeretet-tank – egymás érzelmi szükségleteinek betöltése – nyugodt és barátságos légkört teremt, mely elősegíti egymás megértését, a különbözőségek kezelését, és a problémák megoldását. Meggyőződésem, hogy a szeretet iránti érzelmi szükséglet betöltése minden másnál fontosabb” –írja könyvében.

A szeretet-tartályunkat azonban nem tölthetik fel akármivel, csak **aki „beszéli a szeretetnyelvünket”, ért a nyelvünkön** és ezen mondja el, hogy szeret.

1. Elismerő szavakra éhező

A dicséret mindenkinek jól esik, de aki ezt a nyelvet beszéli, annak mindenkinél fontosabbak az elismerő szavak. Nem az átlátszó hízalgést várja el, hanem az érdemei elismerését. Fontos, hogy beszélhessen a vágyairól, terveiről. Ha párod ebbe a típusba tartozik, éreztess vele, hogy hiszel és bízol benne. Kedvességgel, szelíd szavakkal érheted el nála a legtöbbet, a őszinte, szeretetteljes bátorítástól ugyanis szárnyakat kap. Használd sokszor azokat a kifejezéseket, amik számára a megerősítést jelentik.

Amit kerülnöd kell: ha kudarc éri, ne emlegess fel neki, inkább segítsd, hogy túllépjen a sikertelenségen. A gúnyolódásra, csipkelődésre, vagy követelőzésre fokozottan érzékeny, még akkor is, ha „nem komolyan” piszkálsd.

2. Minőségi időt igénylő

Fontos neki a másik osztatlan figyelme, és közben a szemkontaktus fenntartása. Elvárja, hogyha együtt vagytok, csak vele foglalkozz. Ha párod ilyen, adj visszajelzést, hogy érted, amit tudatni akar, oszd meg vele te is gondolataidat, érzéseidet, mert amíg ezeket nem ismeri, nem érez elég közel magához, és a szeretetigénye is kielégítetlen marad.

Ugyanakkor ügyelj arra, hogy rendszeresen és egyenlő arányban osszátok-hallgassátok meg egymás érzéseit. Tudnod kell, hogy amikor a problémáit elmondja, nem tanácsot, hanem megértést vár, akkor is, ha nem értesz vele egyet. Mindig csak akkor adj neki tanácsot, ha kéri!

Amit kerülnöd kell: ha nem fordítasz kellő figyelmet az együtt töltött idő minőségére és mennyiségére, elhanyagoltnak érzi magát. Sose szakítsd félbe, ne erőltess rá a saját nézeteidet, de ismerd meg az övéit!

3. Az ajándéokra vágyó

Bármilyen aprósággal meglepheted, neki csak az számít, hogy tőled kapta. Számára nem az érték a fontos, hanem az eszme: a szeretet jelének tekinti, ha kap valamit. Fontos, hogy legyenek spontán programjaitok, különben nem érzi a szeretettedet.

Amit kerülnöd kell: Súlyos hiba elfelejteni az évfordulókat, pláne a születésnapját, mert ez maradandó nyomot hagyhat a lelkében. De abból is úgy érezheti, hogy már nem fontos neked, ha valami olyasmit kap, amit nem kedvel.

4. A szívesség kedvelő

Sokra becsüli, ha főznek, mosnak rá, ha gondoskodnak róla. Viszont könnyen bírálja párját, ha úgy érzi, valamit nem tesz meg érte. Ha ebbe a típusba tartozik a kedvesed, érdemes olyasmivel kedveskedned, amihez jól értesz, vagy kevés benne a hibalehetőség. Nehéz megértenie, hogy a szívességet nem tudja kikényszeríteni, ha azt nem teszed meg magadtól.

Amit kerülnöd kell: Súlyos hiba megkövetelni a gondoskodást a párodtól. Pláne, ha házimunkáról van szó, hiszen arról úgy véli, konvencionálisan női szerepkör, és konfliktusokhoz vezethet, ha a nő a férfitől várja el a segítséget.

5. Az érintést kedvelő

Számára a szeretet jele a testi kontaktus: az ölelés, a csók, a cirógatás. Épp ezért a többi típushoz képest kiemelten fontos számára a szeretkezés – partnerétől elvárja a szexet, és rosszul érinti, ha ezen a téren visszautasítja.

Ha trauma éri, sokkal jobban megnyugtatja egy simogatás, mintha szavakkal próbálnád vigasztalni. Fontos számára a rendszeres érintés, például az, hogy véletlenül összeérjen a kezetek, amikor valamit odaadsz neki.

Amit kerülnöd kell: Ez elutasítást, ha éppen meg akar ölelni vagy csókolni. Attól totál kiborul, ha napokig nem tud magáévá tenni az ágyban – a fejfájásra és fáradtságra való hivatkozást felejtse el! Emellett, ha valamit kellemetlennek vagy irritálónak talál – bármi is legyen az –, hagyj fel vele. Azért mert neked tetszik, vagy kellemes, nem biztos, hogy számára is.

Az álom párkapcsolatod története

Te írod a saját történetedet, így a párkapcsolatod történetét is - itt az idő, hogy felvállald a főszereplő és az író szerepét is. Szóval ragadd meg a tollad és **fogalmazd meg minél tisztábban a vágyaidat, álmaidat**. Hiszen, amint tudod, hogy mit akarsz, közelebb kerülsz hozzá, hogy a Tiéd legyen. Milyen számodra az ideális, boldog párkapcsolat? Milyen szerepet tölt be az életedben? Fókuszálj magadra, a Te szerepedre, megéléseidre! (És ne a partnered irányába való elvárásaidra.) **Plusz! Úgy írd, mintha már beteljesült volna a történeted** és hangold magad pozitív rezgésszintre.
(E/1, jelen idő, érzelmekkel teli megfogalmazás)

Segítő kérdések: Mit éreztek egymás iránt? Milyen értékeket testesít meg a kapcsolatotok? Hogyan hozza ki belőled a kapcsolat a legjobb verziódat? Mit hoz ki belőled? Mit csináltok együtt? Milyen a szexuális életedek? Hogyan csempészték játékosságot a kapcsolatotokba? Hogyan hozták meg a döntéseket? Hogyan kezelitek a konfliktusokat? Hogyan kapcsolódtok a barátaitokhoz, családotokhoz? Hogyan kezelitek a pénzt? Hogyan álltok a munka kérdéséhez? Mi a véleményetek a gyermekekről?

Tudatos Párkapcsolat

MUNKAFÜZET

Segítő kérdések: Mit éreztek egymás iránt? Milyen értékeket testesít meg a kapcsolatotok? Hogyan hozza ki belőled a kapcsolat a legjobb verziódat? Mit hoz ki belőled? Mit csináltok együtt? Milyen a szexuális életetek? Hogyan csempészték játékosságot a kapcsolatotokba? Hogyan hozták meg a döntéseket? Hogyan kezelitek a konfliktusokat? Hogyan kapcsolódtok a barátaitokhoz, családotokhoz? Hogyan kezelitek a pénzt? Hogyan álltok a munka kérdéséhez? Mi a véleményetek a gyermekekről?