



Kedves Hölgyeim, Uraim , Útkeresők!

Ez a munkafüzet amit a kezetekben fogtok, nem több és nem kevesebb – mint egy térkép, amin elindulhattok kézen fogva vagy épp egymás felé. Sokszor előfordul, hogy eltévedünk az élet egyéb területén, s párkapcsolatunkban egyaránt hullámvölgybe érkezünk. Az a jó hírem, hogy ezen lehet javítani! A hangsúly a befektetett munkán van, amit a kapcsolatotokért tesztek és azon az elhatározáson, amit meghoztok egymásért. Sokkal egyszerűbb megbélyegezni egy kapcsolati helyzetet, mint megpróbálni megérteni. A megbélyegzés egy nagyon gyors reakció és ebbe nem kell túl sok energiát fektetni. A megértésbe és az elfogadásba viszont kell. Ahhoz, hogy egymásért és a kapcsolatodért a legjobb úton indulj el, nem kell mást tenned, minthogy magadat pozicionáld, majd a kapcsolatodat is más szemüveggel vizsgálod meg. Sokszor ezért hatásos, egy külső harmadik segítő szakember bevonása, mert ő rögtön az objektivitás lencsáját teszi fel, annak ellenére, hogy empatikus marad feléd.

Nos, készen állsz egy nagy utazásra? A kezekben a térkép, megtanítunk használni. Első terület a hova elkalandozunk, az önismeret és társismeret tájegysége tele magas hegyekkel és mély völgyekkel... Majd innen haladunk a nagy felismerések tengeréhez, amin áthajózva a veszélyes hullámokon, s azt leküzdve; érkezünk a megoldás és harmónia szigetére.

Segítőid és iránytűd leszünk! Heléna és Réka

1. Önismereti túra



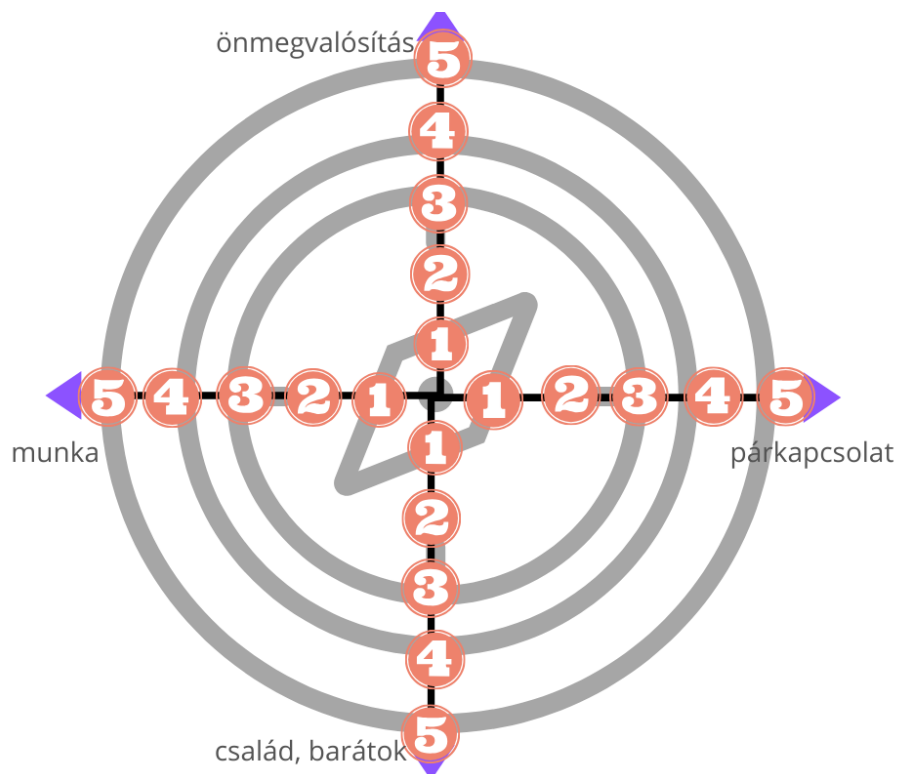
A széknek 4 lába van, hogy egyensúlyban maradjon.

Ha egy lábát azonban rövidebbre vágjuk, billeg fog; esetleg fel is borul.

Így a párkapcsolatodra is több terület lehet hatással. Kérlek rajzold be melyik szinten vagy épp! Gondold végig, mennyire vagy elégedett az adott területtel jelenleg, milyen családi hatások érnek, hogy alakulnak kapcsolataid. Mennyire foglalkozol a barátokkal, milyen szintű a nukleáris szerepvállalásod. Milyennek értékeled jelenlegi helyzetet a párkapcsolatodban.

Fogj két szint, egyikkel jelölt, hol állsz épp, a másikkal pedig jelöld azt, hova szeretnél eljutni!

Alá pedig jegyzetelhetsz magadnak, ha valami eszedbe jutott még, iránymutatóként.



2. Ragyogjunk! Önismeret és társismeret



Párkapcsolati Nagytakarítás – nemcsak tavasszal

A tavasz megújulás, megtisztulás a különböző tisztítókúrák, nagytakarítások időszaka! Ne feledkezz meg a lelki vonulatáról sem, hiszen a folyamatos egymásra figyelés mellett is érdemes egy kicsit tudatosabban leporolgatni párkapcsolatunkat, hadd ragyogjon!

1. **Tervezés:** minden projekt alapja, én imádok listát írni, a nagytakarítás során ez lesz a jobb kezünk!

Térképezzük fel, hogy párkapcsolatunk egyes „szobáiban” (azaz területein) mi a helyzet. Melyek a szépen karbantartott területek, mi az, amit csak picit fényesíteni kell, vagy épp ellenkezőleg eluralkodott a káosz, vagy ellepte a por. Hol kell esetleg segítséget kérni?

Feladat: Ül le egy bögre kávéval, teával és írd le, melyik területen mik az erősségeitek, illetve problémáitok, sokat segít a tisztánlátásban, rendszerezésben.

Család, gyereknevelés

Intimitás

Együtt töltött idő

Beszélgetés

Konfliktuskezelés

Pénzügyek

Munkamegosztás

2. **Szanálás, szortírozás:** Aminek mennie kell: panaszkodás, zsörtölődés egymásra, berögződött rossz szokások, amelyektől a falra mászunk, becsmélő, leminősítő kifejezések, közömbösség a másikkal szemben, felesleges időrabló tevékenységek, amelyek a tartalmas együttléttől veszik el az időt, visszatérő, romboló veszekedések. Vigyázat! nem kell mindent kihajítani. Lehet csak meg kell kicsit javítani, törölgetni és újra régi fényében tündökölni.

Feladat: Írd le, melyek azok a szokások, amitől szabadulni szeretnél?

3. **Portörlés:** a takarítás kezdetén felmértük, mik azok a területek, amivel már régen foglalkoztunk, rárakodott egy csomó por. A sok por allergiát, asztmát okozhat, és ki akarna allergiás lenni az életére? Szóval elő a porrongyokkal, beszélgetésindító kérdésekkel, félreértések tisztázásával, szőnyeg alá söpört problémákkal. Nem kell egyszerre mindent megcsinálni, haladja a kisebb, újabb problémáktól, a nagyobb, régi szüette dolgok felé. Bár most, úgy tűnhet, minden eddiginél nagyobb a kosz, ne aggódj a végén ragyogni fogunk.

Feladat: Írd le, melyek azok a viták, visszatérő nézeteltérések, amiket nem sikerül feloldani?

4. **Mosás, felmosás:** maga a megtisztulás. Lelki megtisztulás a megfelelő konfliktuskezelés is, ha elég alaposan áztatunk, mosószappanozunk, ha a megfelelő programot választjuk, akkor tisztán látjuk, halljuk egymás és saját érzelmeinket, szükségleteinket, és teregetésre tapinthatóvá válik a megértés és az elfogadás. Fontos, hogy ne hibáztassuk, ne minősítsük a másikat, amikor a saját szükségleteinkről beszélünk.

Feladat: Gondold át, mi az, amit valóban szeretnél? Miért fontos Neked, milyen betöltetlen érzelmi szükségleteid vannak egy konfliktus, nézeteltérés mögött?

5. **Rendrakás:** A "Mosás" c. részben tisztába kerültünk a párunk és önmagunk érzelmeivel, szükségleteivel, a rendrakás pedig arra szolgál, hogy ezeket konkrét formába öntsük. Ha a párod nyitott rá, az előző feladatban foglaltakat vele is megoszthatod, illetve feltérképezheted az Ő álláspontját. Jöhetnek a javaslatok, ellenjavaslatok, engedmények, felajánlások, a cél, hogy olyan mini megállapodások szülessenek, amelyek mindkét fél számára komfortosak, illetve örömet okozzanak. A cél, hogy minél konkrétabb megfogalmazások szülessenek.
6. **Mielőtt azonban a „ragyogás bekövetkezik”** , fontos hogy ismert az igényeket és azt , hogy mi az ami boldoggá teszi őt. Mindenkinek más a szeretetnyelve, szerencsés esetben nagyon hasonló egy párnál. Könnyen kideríthetitek mi a saját szeretet igényetek. Hiszen, a szeretet adás – lehet helyes és sajnos helytelen is. A szeretetet úgy adjuk helyesen és jól, ha az a másiknak megfelelő. Ezt pedig ne feltételezzük, hanem ismerjük meg!

Töltsd ki a Szeretetnyelv tesztet!

1. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Jó érzés mikor azt mondja a párom, hogy csinos vagyok <input type="radio"/> (E) Számomra nagyon fontos hogy a párom minden nap átöleljen
2. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Imádok kettesben lenni a párommal <input type="radio"/> (D) Boldogság tölt el ha a párom felajánlja a segítségét nekem
3. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Jó érzéssel tölt el ha a páromtól ajándékot kapok <input type="radio"/> (B) Szeretem a közös utazásokat
4. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (D) Akkor érzem szeretve magam igazán, ha valaki szívességet tesz nekem <input type="radio"/> (E) Szeretem ha a kedvesem megérint és gyengéd hozzám
5. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Ha egy társaságban a párom átölel, érzem, hogy szeret <input type="radio"/> (C) Akkor érzem igazán a törődést és az odafigyelést ha ajándékot kapok
6. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Bárhova szívesen megyek a párommal csak együtt legyünk <input type="radio"/> (E) Olyan jó ha fogjuk egymás kezét
7. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Nagy becsben tartom az ajándékokat amelyeket a szeretteimtől kapok <input type="radio"/> (A) Egy dicsérő szó nekem mindennél többet jelent
8. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Olyan jó a párom közelségében lenni <input type="radio"/> (A) Szeretem ha megdicsérik a külsőmet
9. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Szeretek jókat beszélgetni a párommal és barátokkal <input type="radio"/> (C) A legkisebb ajándéknak is nagyon tudok örülni
10. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (D) Amikor a párom segít a főzésben érzem hogy szeret <input type="radio"/> (A) Minden elismerő szónak nagyon örülök
11. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Szeretek közösen tevékenykedni a párommal bármi legyen az <input type="radio"/> (A) A biztató szavakat nagyra becsülöm
12. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (D) Sokat jelentenek számomra az apró dicséretek <input type="radio"/> (E) A páromat amikor csak tehetem, megölelem
13. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Ha dicséretet kapok nagyon boldoggá tesz <input type="radio"/> (C) Jó érzés ha azt látom hogy a párom igyekszik ajándékozással a kedvem

14. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Olyan jó érzés a párom közelében lenni <input type="radio"/> (E) Imádom amikor a párom megsimogatja az arcomat
15. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Jól esik ha elismerik a tetteimet <input type="radio"/> (D) Sokat jelent ha a párom azt keresi mivel járhatna a kedvemben
16. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Olyan jó érzés ha séta közben a párom átölel és magához húz <input type="radio"/> (B) Jól esik ha a párom figyel rám ha beszélek hozzá
17. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Megjegyzem hogy mikor kitől kaptam ajándékot <input type="radio"/> (D) A szívességet egy különleges dolognak tartom mert az figyelmességet
18. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Örülök ha a párom azt mondja nekem hogy csinos vagyok <input type="radio"/> (B) Szeretem ha türelmesen meghallgatnak
19. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Szeretem ha a párom megcsókol <input type="radio"/> (D) Jól esik ha vacsora után együtt rakjuk rendbe a konyhát
20. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Imádom a születési meglepetés bulikat <input type="radio"/> (D) Boldoggá tesz ha a feladataim elvégzéséhez segítséget kapok
21. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Értékelem ha valaki figyelmesen meghallgat és nem szakít félbe <input type="radio"/> (D) Ha sok a dolgom nagyra értékelem ha segítséget kapok
22. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Mindennél jobban értékelem ha ajándékkal fejezi ki valaki a szeretetét <input type="radio"/> (A) Jó érzés azt hallani hogy fontos vagyok
23. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (D) Olyan jó érzés ha a párom tehermentesít a háztartási munkákban <input type="radio"/> (C) Szeretem a spontán ajándékokat
24. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (C) Az ajándékozás számomra a kapcsolat fontos részét jelenti <input type="radio"/> (B) Olyan jó együtt kéz a kézben sétálni és egymásra figyelve beszélgetni
25. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (D) Szívesen segítek a páromnak bármiben <input type="radio"/> (B) Szeretek a párommal közös programokon részt venni
26. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Szeretek a páromhoz bújni <input type="radio"/> (C) Egy kedves hangvételű váratlan üzenetnek nagyon tudok örülni
27. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (B) Szeretek színházba és moziba járni a párommal <input type="radio"/> (A) Igyekszem úgy viselkedni hogy minden nap kaphassak dicséretet

28. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (E) Szeretem amikor mozi vagy Tv nézés közben összebújunk <input type="radio"/> (C) Az ajándékok sokat jelentenek nekem
29. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Boldog vagyok amikor a párom azt mondja jó hogy vagyok neki <input type="radio"/> (D) Olyan jó ha a párom akkor is segít amikor más dolga is lenne
30. Kijelentéspár:	<input type="radio"/> (A) Szeretem a dicsérő szavakat <input type="radio"/> (E) Mikor a párom elutazik öleléssel és csókkal várom haza

A szeretetnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatokat zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Érdemes mindkettőtöknek kitölteni, úgy kaptok teljes képet egymásról.

Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültség mentesebbé teheti a mindennapokat. Számold össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választottál. Összesen: A B C D E

A = Elismerő szavak B = Minőségi idő C = Ajándékok D = Szívességek
E = Testi érintés

Értékelés: Amelyik szeretetnyelv betűjeléből a legtöbbet választottad, az az elsődleges szeretetnyelved. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet. Ha két értéked is egyenlően magas, akkor két elsődleges szeretetnyelved van.

A szeretetnyelvekről részletesebben:

A= Elismerő szavak: Az egyik legfontosabb a személynek az, hogy szóban megdicsérik. Például: Köszönöm, hogy megcsináltad! Nagyon értékelem benned a humorodat! Akiknek ez lényeges, azok szárnyakat kapnak az egyenes és őszinte dicsérő, bátorító szavaktól és az elismerő kijelentésektől. Viszont könnyen lehangolja őket a kritika, a bántó, ítélkező hozzáállás. .

B= Minőségi idő nyelve: Akiknek a legfőbb igénye, hogy szerettei bizonyos időközönként osztatlan figyelmet fordítsanak rá. Igényli, hogy csak vele foglalkozzanak, együtt legyenek közös tevékenységet végezve. Lehet ez napi

félóra, akár a hétből egy egész nap. Leginkább az emlékezetes közös élmények töltik fel. Az ilyen személyek hálásak a jó beszélgetésekért vagy azért, ha elkísérik őket valahová. Csalódást okoz nekik, amikor lemondják velük a találkozót. Nehezen viselik, amikor a rohanó mindennapokban nem jut elég idő rájuk. Például: Annyira szeretnék a barátaimmal közösen nyaralni, de már mindenki szervezett mást.

C= Ajándékozás nyelve: Akinek ez elsődleges fontosságú, képes régi ajándékokat, tárgyakat őrizgetni. Emlékszik rá, mikor és kitől kapta az adott tárgyat. Például: A születésnapomra kaptam ezt az órát egy barátomtól, és számomra emiatt különleges. Akiknek ez igazán fontos, azok csalódottak, amikor elfelejtik megajándékozni őket. Elégedetlenek, amikor olyan dolgot kapnak, melyre nincsen szükségük. Akár készítjük akár vásároljuk az ajándékot, a lényeg az, hogy a megajándékozott érezze és tudja, hogy rá gondoltunk közben.

D= Szívességek nyelve: Az ígéretek betartása elégedettséggel tölti el azokat, akiknek a szívességek adása és kapása a nyelvük. Örömet jelent, amikor a segítenek nekik. Ők maguk is a tettek emberei. Érdeemes kideríteni, hogy az érintettnek valójában mire van szüksége. Például: Értékelem, hogy azonnal segítettél megjavítani az elromlott zárat! De jó, hogy levitted a szemetet! Komoly csalódást okoznak ilyenkor a be nem tartott ígéretek és felelőtlen fogadalmak. E= Testi érintés/ölelés nyelve: A simogatás, az ölelés, valamint az egyéb testi érintések a szeretet kifejezésének egyik legalapvetőbb formái. Azok az emberek tartoznak ide, akik számára valamilyen fizikai kontaktus által könnyebb érezni a másik ember szeretetét. Számukra az elutasító, bántó gesztusok még fájdalmasabbak lehetnek. Biztassa barátait, szeretteit, hogy végezzék el ők is a tesztet és az eredményt használják fel kapcsolatuk gazdagítására.

** (Forrás: Gary Chapman: Az egyedülállók öt szeretetnyelve c. könyv, Harmat Kiadó)

7. **Ragyogás.** fényezés, itt az ideje az elismerésnek, dicséretnek, ne fukarkodjunk vele. Dicsérheted valamelyik tulajdonságát (külső, belső), vagy konkrét tettét, cselekedetét, ami jó érzéssel töltött el.

Felhasználási javaslat: konkrétan elmondom, hogy mit tett, az milyen hatással volt rám, milyen érzéseket keltett. Pl. nagyon jól esett, hogy gondoltál rám, és kijöttél elé az állomásra, mert tudod, hogy nem szeretek egyedül hazabóklászni a sötétben, de Veled biztonságban éreztem magam"

Feladat: az elkövetkező egy héten tudatosan figyelj arra, hogy mindennap megdicsérsz valamit!

A „lelki, párkapcsolati nagytakarításhoz” sok sikert kívánunk, ezzel a kis ízelítővel, hamarosan érkezik a hosszabb lélegzetvételi munkafüzet és tréningünk is!

Kövess minket facebook oldalunkon és értesülj legfrissebb eseményekről és szakmai anyagokról!

Olvass tovább a témában weboldalainkon!

<https://www.facebook.com/beszeljunkrolaeloadas/>

Találkozz velünk előadásainkon!

<https://www.beszelnunkrolaeloadas.hu/>

Tóth Réka párkapcsolati mediátor

<https://drtothreka.hu/>

Kálmán Heléna párkapcsolati mediátor

<https://www.parkapcsolatom.hu/>