

KAPCSOLATOK JÖVŐJE

ÖNNAPLÓ

**Alakítsd át a
kapcsolataidat**

Kapcsolati Jövő

Önnapló

Alakítsd át a kapcsolataidat

1:) Miért működik a Kapcsolati Jövőbeli Énnapló?

A Kapcsolati Jövőbeli Énnapló egy napi gyakorlat, amely segít kitörni a tudatalatti robotpilóta rendszeredből vagy a napi kondicionált szokásokból/mintákból, amelyek arra készítetnek, hogy a múltbeli tapasztalataidat ismételd. Ha elkötelezed magad 30 napos gyakorlás mellett, életre szóló változásokat fogsz észrevenni a kapcsolataidban. Ahogy folytatod ezt a gyakorlatot, összekapcsoltabbnak, békésebbnek és teljesebbnek fogod érezni magad.

2:) Úgy érezted már, hogy elakadtál a kapcsolataidban?

A legtöbben így éreztük. Ez azért van, mert az agyunk és az idegrendszerünk arra kondicionálódott, hogy bizonyos módon reagáljon a körülöttünk lévő emberekre és a saját tapasztalatainkra. Ezek a reakciók válnak a mintáinkká, vagyis a kapcsolatainkban rendszeresen viselkedő módokká.

3:) Egészséges Kapcsolatokat Építhetsz

Az agyad az élet során változhat. A tudomány bebizonyította, hogy az agyad képes új sejteket növeszteni, sőt, meg is erősödhet és áthuzalozhatja magát. Ezt neuroplaszticitásnak nevezik. Mindannyian ismételtük a gyermekkorunk óta tanult kapcsolati szokásokat és mintákat, létrehozva ezzel agyunk jelenlegi autopilotjának neuropátiáit. De a jó hír az, hogy szándékos gyakorlással új utakat és viselkedési mintákat hozhatunk létre. Leszokhatunk azokról a szokásokról, amelyek megrekednek bennünk, és egészséges kapcsolatokat építhetünk, függetlenül attól, hogy mit tanultunk gyermekkorban.

Hogyan kezdjem:

1:) 1. lépés: Derítsd ki, hol akadtál el!

A következő oldalon válaszolj ezekre a kérdésekre. Hol érzem magam elakadva?

Mit változtathatok?

Íme néhány példa, amelyek segíthetnek az indulásban:

Ahol elakadtam: Megpróbálok másoknak megfelelni a saját vágyaim és szükségleteim rovására, és ennek következtében neheztelést érzek.

Amit megváltoztathatok: Minden nap szánhatok néhány percet arra, hogy kapcsolatba lépjek magammal, és azonosítsam a saját vágyaimat és szükségleteimet.

Ahol elakadok: Túl sok időt és érzelmi erőforrást fektetek bele, aminek következtében kimerültnek érzem magam.

Amit megváltoztathatok: Gyakorolhatom a szünetet, mielőtt igent mondok, hogy időt adjak magamnak arra, hogy felmérjem az időmet és az energetikai/érzelmi elérhetőségemet.

Ahol elakadtam: Reaktív vagyok, és olyan dolgokat kiabálok vagy mondok, amiket nem gondolok komolyan, aminek következtében megbántom a szeretteimet.

Amit megváltoztathatok: Gyakorolhatom a mély hasi légzést, hogy szabályozzam a testem érzelmi reakcióit.

1.) Hol érzem magam elakadva:

Amit megváltoztathatok:

Hol érzem magam elakadva:

Amit megváltoztathatok:

Hol érzem magam elakadva:

Amit megváltoztathatok:

Hogyan kezdjem:

2:) 2. lépés: Válasszon ki egy kis területet a változtatáshoz

Az 1. lépésben valószínűleg több dolgot is azonosított, amit megváltoztathat a kapcsolataiban. Itt csak egyet kell választania.

Túlterheljük magunkat, amikor túl sok mindent próbálunk egyszerre megváltoztatni.

Válassz ki egy területet a listából, amelyik jelenleg a legmegközelíthetőbbnek érzed.

Ezt a területet fogjuk használni a következő kérdésben:

„Ma gyakorlok...”

3:) 3. lépés: Készülj fel a változásra!

Gratulálok! Elkötelezted magad az új gyakorlatod, a párkapcsolati jövődről szóló önnaplóírás mellett.

Íme, mit kell tenned a kezdéshez

Kapcsolati jövőbeli önnaplóírás

1: Teremts teret az új szokásodnak.

2: Naponta 3-6 percre lesz szükséged ehhez. A legjobb időpont erre a reggel mikor felkelsz vagy közvetlenül lefekvés előtt. Állíts be magadnak emlékeztetőt (a telefonodon, a naptáradban stb.).

3: Ha kihagysz egy napot, NE HARAGUDJ MAGADRA. Nincs ezzel semmi baj. Folytasd a jövőbeli önnaplóírást a következő napon is.

Kapcsolati Jövő

Önnapló

Napi utasítások: *Hogyan használjuk*

Ma ezt gyakorlom: *Ez az a terület, ahol elakadtál, és amit meg akarsz változtatni*

Hálás vagyok: *Ha azonosítod és arra koncentrálsz, amiért hálás vagy, az segít a figyelmedet arra irányítani, hogy elismerd azt, ami már jelen van, és segít jobban tudatosítani a kapcsolataidban rejlő pozitívumokat.*

Ma [új gondolat vagy megerősítés] vagyok: *A szokásos gondolatok elakadva tartanak. Válassz egy új gondolatot/megerősítést, amely hasznos emlékeztetőként fog szolgálni a kívánt változás eléréséhez.*

Ez a változás lehetővé teszi számomra, hogy ezt érezzem: *Képzeld el, hogyan kezdenéd érezni magad (magaddal, másokkal, a körülötted lévő világgal kapcsolatban stb.), ha elkezdenél hinni az új gondolatodban/megerősítésedben (fent). Írj jelen időben, mintha már hinnéd, hogy igaz.*

Akkor gyakorlom ezt a változást, amikor: *A változás létrehozásához el kell kezdened következetesen gyakorolni az új szokásokat. Figyeld meg, hogyan és mikor fogod elkezdni gyakorolni ezeket a változásokat a nap folyamán.*

Használd az alábbi naplótéma-ötleteket [lásd a kitöltött feladatpéldákat a következő oldalakon], hogy felhívd a tudatos elméd figyelmét az új szokásodra. Ez segít megszakítani a régi szokásaink autopilóta üzemmódját, és lehetőséget teremt egy új döntés meghozatalára.

Kapcsolati Jövő

Önnapló

Kapcsolati jövőbeli Énnapló példák:

Ma azt gyakorlom, hogy ne legyek reaktív (valamilyen inger hatására történő, nem feltétlenül megfontolt reakció), amikor a partnerem kifejezi magát.

Hálás vagyok a lehetőségért, hogy nyugodt, nyitott és szerethető lehetek.

Ma [új gondolat vagy megerősítés] képes vagyok aktívan figyelni.

Ez a változás lehetővé teszi számomra, hogy együttérzőnek érezzem magam.

Ezt a változást gyakorlom, amikor megállok és figyelek, ahelyett, hogy védekezővé válnék.

Ma a határait és korlátait felfedezését gyakorlom.

Hálás vagyok a lehetőségért, hogy vigyázhatok magamra.

Ma [új gondolat vagy megerősítés] megérdemlem az időt/teret.

Ez a változás lehetővé teszi számomra, hogy feltöltődjek.

Ezt a változást gyakorlom, amikor megállok, hogy felmérjem az időmet és az energetikai vagy érzelmi elérhetőségemet.

Ma azt gyakorlom, hogy hogyan maradjak kapcsolatban konfliktusok vagy nehéz beszélgetések során.

Hálás vagyok a lehetőségért, hogy szabályozhatom az érzelmi reakcióimat.

Ma [új gondolat vagy megerősítés] nyugodt és földelt vagyok.

Ez a változás lehetővé teszi számomra, hogy magabiztosnak és kontroll alatt tartsam a helyzetet.

Ezt a változást gyakorlom, amikor 3 mély lélegzetet veszek, hogy nyugodt maradjak, még akkor is, ha szorongok.

Nyugodtan nyomtasd ki és használd az alábbi sorokat.

Az alábbiakban 1 példaldalt találsz a feladatokkal, nyomtass belőle 30 oldalt.

Ne feledd, hogy ugyanazt a „ma gyakorlok” szokást ismétled teljes 30 napon keresztül.

1: Ma gyakorlom:

Hálás vagyok a következőkért:

Ma én vagyok:

Ez a változás lehetővé teszi számomra, hogy úgy érezzem:

Ezt a változást akkor gyakorlom, amikor:

tudatalattikapu.hu