



COACHING MUNKAFÜZET

TALÁLD MEG

Találd meg Magad a párkapcsolatokban, avagy
az önismeret útján a másik tükrében

DR VÁRADI ÉVA

ÜDVÖZÖLLEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni a személyes és párkapcsolati önismeretedhez. Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát.

Az anyag létrehozásánál figyelembe vettem azokat a kérdéseket és kihívásokat, amelyek gyakran felmerültek az ügyfélkörömben, és olyan praktikus gondolatokat és gyakorlatokat foglaltam össze, amelyek segítségével jobban megértheted önmagadat, magadon keresztül pedig másokat.

Remélem, hogy az anyag hasznos lesz számodra, és várom, hogy együtt dolgozhassunk azokon a lépéseken, amelyek segítenek neked elérni a kívánt célokat, érintse az életed bármely területét.

dr Váradi Eva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervízor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.

Tudj meg többet itt: appliedcoaching.eu



TALÁLD MEG

Magad a párkapcsolatokban

A párkapcsolatok izgalmas, érzelmekkel és gyakran kihívásokkal teli utazások, amelynek az önmagunk megértése és elfogadása kulcstényezője. Ahhoz, hogy valaki valóban közel kerülhessen egy másik személyhez, először magához érdemes közel kerülnie. Olyan könnyen reflektálunk a másik félre, miközben magunkkal elfogultan viselkedünk, igaz?

A párkapcsolatok speciális lehetőséget kínálnak arra, hogy tükröt tartsunk önmagunk elé. Az interakciók, konfliktusok és együttműködés során felszínre kerülnek azok az érzések és reakciók, amelyek sokszor addig csak tudat alatt működtek bennünk. Ezek az élmények olyan tanulási eseménnyé növekedhetnek, amelyek teret engednek saját magunk valódi megismerésére. Talán volt már olyan élményed, hogy úgy érezted a vita után, mintha nem is te lettél volna benne. Ilyenkor tudd, hogy ami nincs ott, az nem tud előjönni.

A kapcsolatok - legyen az bármilyen természetű, pl. baráti, családi, munkahelyi stb. - segíthetnek Neked megrajzolni azokat a vonalakat, amelyekre később támaszkodhatsz ahhoz, hogy egészségesen funkcionálj életed akár több területén is. Például megtanítanak arra, milyen férfinak vagy nőnek szeretnéd látni magad egy kapcsolatban, hogyan szeretnéd és tudod kommunikálni magad, hogyan komfortos az együttműködés a másik féllel, mennyire vagy képes rugalmas lenni a kapcsolatban, hogyan szeretnél empátiát gyakorolni, illetve hogyan építs szoros és kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatokat.

A több ezer óra coaching ülés alatt azt figyeltem meg, hogy egy olyan kapcsolat, amely elégedettséggel tölt el bennünket, négy pilléren áll. Ezek a hasonló értékrend, hatékony kommunikáció, kielégítő intimitás és a közös célok.

Azonban, hogyan találjuk meg először Magunkat ezekben a témakörökben, ezeket a következőkben fejtem ki, coaching esettanulmányokon keresztül.

A KOMMUNIKÁCIÓ PILLÉRE

*avagy milyen a hatékony párbeszéd, hogyan
kommunikáld Magad és az igényeid?*

AA kommunikációról tudjuk, hogy mára ez lett a kapcsolatok realizálódásának színtere. Tudományos értelenem más, mint maga az információcsere folyamata verbális és nonverbális jelek segítségével. Az emberek szavakkal, testbeszéddel, mimikával és hanghordozással fejezik ki gondolataikat, érzéseiket, szándékaikat. Habár a hatékony kommunikáció az üzenet tisztaságáról és pontosságáról szól, mégis a legfontosabb eleme, hogy a címzett hogyan értelmezi? Ha a címzett nem tud, nem akar, nem mer részt venni a párbeszédben, akkor szinte biztos, hogy az üzenetünk nem érkezik meg hozzá, vagyis kizárólag magunkhoz beszéltünk.

A hatékonyság számos tényezőtől függ. Elengedhetetlen a nyitottság, az őszinteség, a figyelem, az aktív hallgatás, az érzelmi intelligencia és az empátia. Az üzenet érthetőségét segíti a világos kifejezés, a másik fél számára egyértelmű szóhasználat és a megfelelő testbeszéd. Az időzítés és a környezet is befolyásolhatja a kommunikáció hatékonyságát, ezért ne felejtjük el: a megfelelő körülmények megteremtése fontosabb, mint annak a sürgető érzésnek a felszámolása, amit konfliktus esetén érzékelünk.

Különösen jelentős a kommunikáció minősége szélsőséges helyzetben. Amikor megismerkedünk álmaink párjával, és jókat beszélgetünk kapcsolatunk hajnalán, az még nem árul el semmit a hosszútávú kommunikációnk minőségéről. Miért? Azért, mert hetente háromszor pár órára, a randevú idejére könnyű a legjobb arcunkat mutatni, a köztes üzenetváltásokat pedig rendre átgondoljuk, átírjuk, hogy ott is a legszimpatikusabbat adjuk.

Azonban hogyan változik meg a kommunikációnk egymással szélsőséges, kritikus vagy döntési helyzetben?

A KOMMUNIKÁCIÓ PILLÉRE

Talán egyetérthetünk abban, hogy a kölcsönös tisztelet, az empátia és az őszinteség a stabil kapcsolat alapjait képezik. Az érzelmek és szándékok kifejezése mellett a konstruktív viták és az együttműködés segítik a kapcsolat mélyítését. Fontos a konfliktusrendezési készség és az, hogy mindkét fél érezze, meghallják és megértik egymást. Szélsőséges helyzetben is törekedni kell elkerülni a vádaskodást, és helyette megfogalmazni érzéseinket és szükségleteiket. Egymás legyőzése helyett inkább a - pontosan megfogalmazott - vita tárgyára koncentrálnak, amire közösen kereshetik a megoldást.

Nézzük egy ilyen példát gyakorlatból. A tükrözés egy elterjedt coaching módszert, ahol az egyik fél kifejezi érzéseit, a másik pedig visszatükrözi azokat, hogy biztosítva legyen a megértés. Ilyen lehet egy coach segítségével eljátszott "szerepjáték", ahol mindkét fél eljátssza a másik fél szerepét, miközben megpróbálja érzékelni az ő szempontjait. Ez segít az empátia fejlesztésében. A cél a kölcsönös megértés, a konfliktus konkrét gyökerének a megtalálása, és az egyéni győzelem helyett az együttműködés erősítése, ezáltal begyakorolva a helyes viselkedést hasonló helyzetekben, amelyben innentől mindketten biztonságban érezhetik magukat a jövőben.

Coaching Esettanulmány

>Figyelem! A szereplők és események a képzelet műve. Mindennemű egyezőség a valósággal véletlen. Jellemzően, amikor párkapcsolati coachinggal keresnek meg az ügyfelek, akkor külön dolgozom mindkét féllel, titoktartás kötelezettsége mellett. Ilyenkor mindkét féllel először az egyéni témáin dolgozunk, majd ezután kerül sor egy közös ülésre. Amennyiben a közös ülésen nem érjük el a coaching eszközökkel a pár célját, úgy társszakma bevonását kezdeményezem.<

Egy fiatal párnak, Katának és Péternek, a párkapcsolati coaching segített megoldani egy súlyos kommunikációs konfliktust. Kata azt érezte, hogy Péter nem figyel eléggé az érzéseire és szükségleteire. Péter érzékelte a feszültséget, de nem értette teljesen Kata szemszögét.

A KOMMUNIKÁCIÓ PILLÉRE

A coaching során először megvizsgáltuk a négy pillér működését, majd az érzelmeket és szándékokat. Kata kifejtette, miért érezte magát elhanyagolva, Péter pedig elmondta, hogy nem szándékosan hanyagolja el, csak más módon fejezi ki az érzelmeit. A coaching segített nekik az aktív hallgatás és az empátia fejlesztésében.

A következő lépésben a pár tagjai konkrét kommunikációs eszközöket sajátíthattak el. Tanultak arról, hogyan fogalmazzák meg érzéseiket, szükségleteiket, és próbálják megérteni egymás nézőpontját. Olyan coaching gyakorlatokat ismertek meg, mint a fent említett tükör módszer, ahol az egyik fél kifejtí érzéseit, a másik pedig visszatükrözi azokat.

Az időzítés is kiemelt szerepet kapott, mivel fontos volt, hogy a beszélgetések olyan időpontokban történjenek, amikor mindketten nyugodtak és fogékonyak a párbeszédre. A coaching folyamán Katának és Péternek fokozatosan javult a kommunikációja, és a megértés, empátia révén sikerült elérniük a kölcsönös tiszteletet a beszélgetésekben, ezen keresztül pedig a párkapcsolatukban.



AZ INTIMITÁS PILLÉRE

avagy az intim és szexuális szükségletek kifejezése

Az intimitás és a szexualitás két eltérő, ugyanakkor szorosan összekapcsolódó fogalom. A szexualitás a fizikai kapcsolatot, az érzéki és szexuális kielégülést jelenti. Az intimitás azonban szélesebb körű fogalom, amely magában foglalja az érzelmi mélységet, a kölcsönös bizalmat és a lelki kapcsolódást. Az a megfigyelésem, hogy amíg a szexualitás fizikai síkon mozog, addig az intimitás egy mélyebb, érzelmi síkon is kialakuló fogalom.

Tehát az intim kapcsolat nem szükségszerűen jelenti a szexuális kapcsolódást. Az érzelmi kapcsolat, az empátia és a kölcsönös támogatás révén lehet intimitást megélni szexuális aktus nélkül is. Az őszinte kommunikáció és az érzéseink megosztása lehetőséget teremt arra, hogy egy kapcsolatban mélyebb szinten kapcsolódjunk egymáshoz, anélkül, hogy feltétlenül szükség lenne a fizikai intimitásra.

Hogyan válhat intimmé egy kezdődő kapcsolat? Biztosak lehetünk benne, hogy az intimitás kialakítása időt és kölcsönös erőfeszítést fog igényelni. Ezt próbálják meg a 21.század emberei lerövidíteni, mindezt a várakozási, vagy érési idő elkerülésével, üzenetváltásokon keresztül. Amint megvan az első fizikai benyomás, rohamléptekkel törekszenek cseteléssel pótolni a pótolhatatlant. Habár az első lépés, mint a nyitott kommunikáció és az érzések megosztása látszólag így is megvalósulhat, azonban nincs mellette az a rengeteg érzéki benyomás, amit csak a személyes jelenlét pótolhat. Emellett fontos lenne megismerni egymás értékrendjét és céljait is.

Azonban mit tehetünk, amikor nem induló, hanem elhidegülő kapcsolatban élünk? Az elhidegült kapcsolatokban fontos lehet visszatérni az alapokhoz és újra felépíteni a kapcsolatot, még ha nagy kihívást is jelenthet. Az őszinte kommunikáció itt is kulcs, azonban kiemelném, hogy nem a „kinek fáj jobban” versenyén indulunk, hanem a „hogyan oldjuk meg közös feladatként a felmerülő helyzeteket” eseményen. Fontos beszélni a kialakult helyzetről, a korábban működős és nem működő törekvésekről, érzésekről, mindezt az adható legmélyebb tisztelettel, empátiával és megértéssel a másik fél felé. Egy elhidegült kapcsolatban az intimitás helyreállítása fokozatos folyamat, amely kitartást, nyitottságot és kölcsönös elkötelezettséget igényel mindkét fél részéről.

AZ INTIMITÁS PILLÉRE

Ha az intimitás működik, akkor lényegesen egyszerűbb a szexualitás témakörét is feldolgozni. A szexuális igények felfedezése párkapcsolatokban kulcsfontosságú lehet a kölcsönös elégedettség és harmónia szempontjából. Azért „lehet”, mert a legelső szempont itt az, mi a felek igénye pontosan? Ezek az igények pedig mennyire fedik egymást? Lehet elégedett egy pár havonta egy aktussal, amíg más a heti hárommal sem az.

Az első lépés ebben a témakörben is az őszinte önismeret: érdemes időt szakítani arra, hogy jobban megismerd saját vágyaidat, határaidat és preferenciáidat. Ennek megismeréséhez akár szexuálpszichológust is bevonhatsz.

Fontos, hogy nyitott kommunikációt tudj fenntartani a partnereddel. Kölcsönösen meg tudjátok osztani egymással az érzéseket, vágyakat, a szexuális preferenciákat, mindezt az elvárható empátiával, elfogadással, kísérletezéssel, rendszeres visszajelzéssel, miközben érzitek a valódi kapcsolódást. Emellett nem megfélemezni az intimitásról sem a mindennapokban, amik nem feltétlenül kapcsolódnak közvetlenül a szexuális együttlélhez, de segíthetnek erősíteni a kapcsolatot.

Hogyan fejezheted ki szexuális igényeid a párkapcsolataidban? A szexuális igények kifejezése a párkapcsolatokban kulcsfontosságú az egészséges intim együttléltek és a kölcsönös elégedettség érdekében. Először is, fontos az őszinte kommunikáció. Bátran beszélj a partnerrel vágyaidról, kívánságaidról és fantáziáidról. Legyél tisztázó, de figyelj a kedves és tiszteletteljes kifejezésekre. Használj nyitott kérdéseket, hogy elősegítsd a mélyebb megértést és válaszokat kapj arra, mi elégít ki téged. Emellett figyelj az aktív hallgatásra is, hogy partnered érzékelje, mennyire fontosak számodra ezek az érzések.

Tekinettel arra, hogy meglátásom szerint ez a témakör terápiás határvonal, ezért azt javaslom, hogy szexuálpszichológust vagy terapeutát keress meg vele. Egyéni coaching ülésben a céljaid, értékrended és a kommunikációd tisztázásán tudunk hatékonyan dolgozni.

AKÖZÖS CÉLOK PILLÉRE

*avagy saját cél és közös cél? Hogyan
állítsatok közösen célokat és mit tegyél, ha a
párod nem partner a közös célok állításában?*

A közös célok a párkapcsolatokban azt jelentik, hogy a partnerek együttesen vállalnak és terveznek olyan célokat, amelyek erősítik kapcsolatukat és lehetővé teszik számukra, hogy együtt növekedjenek és fejlődjenek. Ez lehet érzelmi, mentális, materiális vagy anyagi cél, amelyek érdekében együttműködve, egymást kiegészítve cselekednek.

Azonban előfordulhat, hogy nem csak közös célok, hanem az egyéni célok is megjelennek a kapcsolatban, igény szerint. Ezen saját és közös célok arányát meghatározni kihívás, hiszen minden pár egyedi. Azonban fontos az egyensúly megtalálása ebben is. A saját célok lehetőséget adnak az egyéni fejlődésre, míg a közös célok a kapcsolat erősítését szolgálják. Rugalmasság és nyitott kommunikáció révén alakulhat ki az ideális arány, figyelembe véve mindkét fél igényeit, értékrendjét, elképzeléseit.

Ami bizonyos, hogy a saját célok fontosak lehetnek abban, hogy a felek az egyéni teljességet is megélhessék. Az egyéni fejlődés erősíti az egyént, annak önállóságát és felelősségét, ezzel pedig hozzájárulhat a kapcsolat fejlődésének dinamikájához. Emellett a személyes célok kitűzése segítheti a kreativitást, támogatja a motivációt és fejleszti az önbecsülést, ezáltal pozitív hatással lehet a kapcsolatra.

A közös célok megtalálásában első lépésként érdemes beszélgetni egymással arról, mi fontos, mi érték mindkét fél számára a kapcsolatban és az életben.

A KÖZÖS CÉLOK PILLÉRE

Coaching esettanulmány

>Figyelem! A szereplők és események a képzelet műve. Mindennemű egyezőség a valósággal véletlen. Jellemzően, amikor párkapcsolati coachinggal keresnek meg az ügyfelek, akkor külön dolgozom mindkét féllel, titoktartás kötelezettsége mellett. Ilyenkor mindkét féllel először az egyéni témáin dolgozunk, majd ezután kerül sor egy közös ülésre. Amennyiben a közös ülésen nem érjük el a coaching eszközökkel a pár célját, úgy társszakma bevonását kezdeményezem.<

István, egy ambiciózus szakember, azt érezte, hogy a párkapcsolatában értéktelen, nem tudja olyan hatékonyan képviselni magát a kapcsolatában, mint szakmai közegben. A coaching kezdetén kialakítottuk az értékeinek listáját, mint például az elkötelezettség, lojalitás, szabadság, hűség, intimitás és együttműködés. Az értékekre építettük fel a rövid, közép- és hosszú távú célokat.

István elismerte, hogy korábban szinte nem is kommunikálta sem a saját, sem a számára fontos értékeket a párjának. A coaching során gyakorlatokat végeztünk, amelyek segítettek Istvánt az érzéseinek és szándékainak kifejezésében.

Végül a közös ülésben, ahol István és párja is jelen volt, az aktív hallgatás és a tiszteletteljes kommunikáció előmozdította az őszinte párbeszédet a pár között. István érezte, hogy párja elkezdte megérteni az értékeit, és közösen dolgoztak azon, hogy a kapcsolatuk vissza is tükrözze ezeket.

Ezek után önállóan tudtak közös célokat kitűzni, amelyek a pár számára közösen elfogadott értékeken alapultak. A kapcsolatuk ennek köszönhetően mélyült, és mindkét fél támogatóbbnak érezte a partnerét a kapcsolatban.

A HASONLÓ ÉRTÉKREND PILLÉRE

avagy mire építhetünk?

Az "értékrend" kifejezés azt jelenti, hogy egy egyén vagy egy csoport milyen értékeket tart fontosnak, milyen szempontok, elvek és morál vezérlik az életüket, gondolkodásukat, döntéseiket és viselkedésüket. Az értékrend személyes, belső iránytűként szolgál, amely meghatározza, hogy mi a fontos és elfogadható az egyén számára.

A hasonló és a közös értékrend a párkapcsolatokban olyan elem, amely rendkívül meghatározó lehet a kapcsolatok minőségében. A hasonló értékrend azt jelenti, hogy a partnernek hasonló belső iránytűje van, azaz az értékeik és prioritásaik jelentős mértékben egyeznek meg. A közös értékrend pedig ennél is tovább megy, és azt jelenti, hogy a párok nem csak hasonló értékekre törekszenek, hanem együttműködnek abban, hogy közös iránytűt alakítsanak ki, amely összehangolja az életüket és céljaikat. Ilyen értékek lehetnek a család, kapcsolatok, stílus, tanulás, fejlődés, őszinteség, szabadság, elköteleződés, együttműködés, morális értékek stb. A tudatos és együttműködésre képes párkapcsolatokban az értékrend nem csupán iránytű, hanem szilárd alap is lehet a közös boldogság felé vezető úton.

A közös értékrend kialakításához megfelelő technika lehet a páros értéktervezés, amely során megkérjük a párt, hogy külön-külön készítsen egy listát az értékeikről és prioritásairól. Ezután közösen válasszák ki azokat az értékeket, amelyek mindkettőjük számára fontosak, ezt az összehangolás céljával. Ekkor beszélgetünk arról, hogyan látják ezeket az értékeket a kapcsolatukban megnyilvánulni és mit szeretnének, hogyan nyilvánuljanak meg? Végül segítjük a párt abban, hogy olyan közös célokat tűzzenek ki, amelyek összekapcsolják az értékeiket. Ez lehet rövid távú tervezés vagy úm. ceruzával megrajzolt, hosszú távú jövőkép, amely mindkét fél számára motiváló és értékes.

A HASONLÓ ÉRTÉKREND PILLÉRE

Coaching esettanulmány

>Figyelem! A szereplők és események a képzelet műve. Mindennemű egyezőség a valósággal véletlen. Jellemzően, amikor párkapcsolati coachinggal keresnek meg az ügyfelek, akkor külön dolgozom mindkét féllel, titoktartás kötelezettsége mellett. Ilyenkor mindkét féllel először az egyéni témáin dolgozunk, majd ezután kerül sor egy közös ülésre. Amennyiben a közös ülésen nem érvük el a coaching eszközökkel a pár célját, úgy társszakma bevonását kezdeményezem.<

.Andrea és Bálint, egy középkorú pár, elismerték, hogy az utóbbi időben nem találkozott az értékrendjük és már az érzéseik sem voltak összhangban.

Andrea kiemelte az egészség, a kreativitás és a személyes fejlődés fontosságát, míg Bálint a biztonság, a család és a hagyományos értékrendet helyezte előtérbe. Az egyéni értékeik tiszteletben tartása mellett kijelölték azokat is, amelyek közös alapot teremtenek a kapcsolatukban.

A coaching során Andrea és Bálint megosztották egymással, hogyan képzelik el megjeleníteni ezeket az értékeket a kapcsolatukban. Kiderült, hogy mindketten értékelik az egészséges életmódot, és elkezdtek közös célként kitűzni heti sporttevékenységeket. Emellett mindketten szerettek volna az albérletből egy közös, saját tulajdonú ingatlanba továbblépni.

Az egyeztetés és a közös célok kitűzése az értéktervezés folyamatában segítette őket abban, hogy újra kapcsolódjanak az értékeikhez, és elkezdjék közösen felépíteni az alapokat, az alapokra pedig a jövőjüket.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Találd meg Magad a Párkapcsolatokban gyakorlati útmutató üzenete, hogy az önismeret és az együttműködés alapvető elemek a tartós és kielégítő kapcsolatok és párkapcsolat kialakításához. Az anyag a coaching praxisomban szerzett megfigyelések kulcselemeire koncentrál, kiemelve, hogyan segíthet a párkapcsolat az egyéni fejlődésben és miként kapcsolódik az egyéni coaching ehhez a folyamathoz. Az emberi kapcsolatok - mindennemű természete - nem csak a másik személlyel való kapcsolódást jelentheti, hanem egyben út önmagunkhoz és a vakfoltjainkhoz. Az egyén a saját maga megnyílásával egyidejűleg olvas a másik fél tükrözéséből, ezáltal kölcsönösen formálják egymás személyiségét. Egészséges ember egészséges kapcsolódásokban tud létezni, működni.

Az egyéni coaching lehetőséget teremt a kihívásokkal, célokkal, tükrökkel való szembenézéshez egy biztonságos, szakmai közegben, miközben támogatja a hatékony önkifejezés és az együttműködés készségeinek fejlesztését a párkapcsolatokban.



MUNKAFÜZET

Találd meg Magad a gyakorlatban



01

Képzeld Magad elé a 7 éves önmagad. Nézz rá. Fogd meg a kezét és képzeld el, hogy Te támogatod őt a növekedés és a felnőtté válás útján.

02

Milyen jó tulajdonságokat tudsz felsorolni a belső gyermekedről? Legalább 8 jó tulajdonságot sorolj fel róla.

03

Fejtsd ki, hogyan kerülsz vele szoros kötelékbe?

MUNKAFÜZET

Találd meg Magad a gyakorlatban



04

Gyűjts össze Magadról újabb 8 jó tulajdonságot anélkül, hogy a korábbiakat megismételnéd.

05

Gondold át, kinek szeretnéd látni Magad a következő kerek évfordulón (30., 40., 50., 60. stb). Hogyan nézel fel Magadra és mások milyen tulajdonságaidra néznek fel benned?

MUNKAFÜZET

Találd meg Magad a gyakorlatban



06

Nézzünk az empátia tükrébe. Válassz egy olyan személyt, akivel konfliktusban álltál vagy állsz és képzelj el, hogy van egy tükröd, ami képes a másik ember érzéseit úgy megmutatni, mintha a sajátod lenne. Vezess egy kis "érzelmi szótárt," ahol leírod, mik azok az érzések, gondolatok, értékek, amik a te és a másik fél fejében mást jelentenek? Figyeld meg és jegyezd fel azt is, miként változnak az érzéseid és a gondolataid a feladat közben.

MUNKAFÜZET

Öröm négy lépésben

Készíts egy örömtérképet. Gyűjtsd össze fel azokat a tevékenységeket, helyeket vagy pillanatokat, amikor igazán boldog voltál és vagy a kapcsolatodban. Figyeld meg azt is, hogy pontosan mi volt még jelen ezeken a pillanatokon kívül (pl. személyes hozzáállás, időjárás stb.).

Dolgozz ki olyan kis örömrítuálétat, melyek könnyen beépíthetők a mindennapokba. Ezek lehetnek egyszerű dolgok, mint egy reggeli kávé, kellemes zuhany, filmnézés, séta.

MUNKAFÜZET

Öröm négy lépésben

Figyeld meg, a partnerednek milyen rituáléja van, meg is kérdezheted, mikor érez örömet a hétköznapiakban?

Ezután nézzétek meg, mely pontok hasonlóak, illetve hogyan fésülhető össze kettőtök örömforrása? Végül állapodjatok meg abban, mi lesz az első lépés, amit egymás irányába megtesztek.



HA TÖBBET SZERETNÉL TUDNI



Ha szeretnél tájékozódni arról, hogyan tudunk együtt dolgozni az egyedi helyzeteknek megfelelően, kattints az alábbi gombra, és jelentkezz konzultációért, elköteleződés nélkül.

[KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK](#)