

30 Napos Kihívás

Hogyan csináld másképp? – kapcsolati önismereti munkafüzet

Miről szól ez a munkafüzet?

Ez a kihívás nem egyetlen mintára épül, hanem a teljes kapcsolódási folyamatot végigviszi: hogyan ismered fel, mikor reagálsz automatikusan egy régi mintád szerint, hogyan tudsz megállni egy pillanatra, hogyan választhatsz tudatosan mást, és hogyan mondhatod ki hangosan, amire szükséged van.

A munkafüzet nem napokra, hanem gyakorlatokra van bontva – összesen 30 rövid, 5–10 perces gyakorlat, amit a saját tempódban végezhetsz el. Akár párkapcsolatban élsz, akár egyedülálló vagy, mindegyik gyakorlatnál találsz hozzád illő feladatot.

A 4 hét felépítése

1. hét – ÉSZLELÉS: „Mit csinálok most, és honnan jön?”

A cél: megtanulni tiszta, ítélkezés nélküli figyelemmel észlelni a saját mintáidat – gondolat, érzés, reakció szinten.

2. hét – MEGÁLLÁS: „A régi reflex helyett egy lélegzetnyi szünet”

A cél: egy apró, de erős eszköz beépítése – a megállás –, ami teret nyit az automatikus reakció és a tudatos válasz közé.

3. hét – ÚJ VÁLASZTÁS: „Mit tennék most másképp?”

A cél: az új, felnőtt válaszok megfogalmazása és kipróbálása – először kis, biztonságos helyzetekben, majd élesben.

4. hét – KIMONDÁS: „A szükségleteim hangosan”

A cél: a felismerések és az új válaszok kommunikálhatóvá tétele – határok, igények, szükségletek kimondása anélkül, hogy vádként hangozna.

29–30. gyakorlat – Lezárás

Összegzés, ünneplés, és egy pillantás előre: hogyan viheted tovább ezt a munkát a mélyebb, minta-specifikus anyagokban.

Hogyan használd ezt a munkafüzetet?

Minden gyakorlatnál találsz egy kitöltendő sort – írd bátran kézzel vagy digitálisan, ez a te személyes naplód lesz a 30 gyakorlatról.

Minden gyakorlatnál két külön részt is találsz: „Mire figyelj magadban?” és „Mire figyelj a környezetedben?” – ezek segítenek abban, hogy ne csak a fejedben elemezz, hanem valóban észrevedd, mi történik veled és körülötted.

Sok gyakorlatnál kapsz asszertív mondat-mintákat is – konkrét, kimondható mondatokat, amiket szó szerint átvehetsz, vagy a saját szavaidra formálhatsz –, valamint egy rövid példát arra, hogyan nézhet ki mindez a gyakorlatban.

A gyakorlatok mellett tartsd meg a heti 60 perces, szent és sérthetetlen önmagadra figyelő időpontodat – ez az az időszáv, amikor visszaolvasod, amit írtál, és továbbgondolod, ami felmerült benned.