

1. hét – ÉSZLELÉS

Mit csinálok most, és honnan jön?

Ezen a héten még nem változtattunk semmin – csak megfigyelünk. A cél, hogy tiszta, ítélkezés nélküli figyelemmel lásd, milyen minták mozgatnak a kapcsolataidban. Tartsd meg a heti 60 perces önmagadra figyelő időpontodat is – ez lesz az a keret, amiben a hét végén mindezt átgondolod.

1. gyakorlat – A cél kitűzése

Idő igény: 5 perc

A 30 gyakorlat arról szól, hogy apró, tudatos lépésekkel másképp kezdj kapcsolódni magadhoz és másokhoz.

Mire figyelj magadban?

- Milyen elvárásod van magad felé ezzel a 30 nappal kapcsolatban?
- Mi motivál most abban, hogy elkezdj?

Mire figyelj a környezetemben?

- Kinek szeretnéd megmutatni – akár csak magadnak –, hogy ezúttal végigcsinálsz?

Feladat

| Fejezd be a mondatot: „Ha valóban másképp csinálnám, akkor...”

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Fontos nekem, hogy ezúttal végigvigyem, amit elkezdtem.”
- „A saját fejlődésem nem luxus, hanem prioritás.”

Példa

Judit már többször nekifutott hasonló kihívásoknak, de mindig az első hét után abbahagyta. Most leírta: „Ha valóban másképp csinálnám, akkor nem várnám meg, hogy tökéletes legyen az időzítés – egyszerűen elkezdeném.” Ez a mondat lett a fogódzója a nehezebb napokon.

2. gyakorlat – Gondolat – Érzés – Reakció

Idő igény: 5–10 perc

Minden ismétlődő mintánk ebből a hármashból épül fel. Ma először gyakorlod, hogy szét tudd választani őket.

Mire figyelj magadban?

- Mikor jelenik meg egy erős érzés a testedben (szívdobogás, feszülő váll, összeszoruló gyomor)?
- Milyen gondolat előzte meg ezt az érzést – akkor is, ha csak egy villanás volt?

Mire figyelj a környezetemben?

- Mi váltotta ki a helyzetet – egy mondat, egy tekintet, egy elmaradt válasz vagy egy csend a másik féltől?

Feladat

| A mai nap folyamán figyelj meg egyszer, amikor egy kapcsolati helyzetben (bárkivel) erős érzés jön elő. Bontsd három részre.

Gondolat: _____

Érzés: _____

Reakció: _____

Asszertív mondat-minta

- „Most azt érzem, hogy..., mert azt gondolom, hogy...”

Példa

Amikor a partnered később válaszol az üzenetedre, azt gondold: „nem vagyok neki fontos.” Emiatt szorongást érzel, és ettől hideg leszel vele, amikor legközelebb beszéltek – pedig a másik talán csak dolgozott.

3. gyakorlat – Még egy megfigyelés

Idő igény: 5–10 perc

Az ismételtes segít meglátni, hogy nem egyedi eset volt, amit az előző gyakorlatban észrevettél.

Mire figyelj magadban?

- Ugyanaz a gondolat vagy érzés tér vissza, mint tegnap – vagy egy másik változata?

Mire figyelj a környezetekben?

- Milyen típusú helyzetek hívják elő nálad ezt a mintát – főnök, barát, család, párkapcsolat?

Feladat

| Ismételd meg a korábbi gyakorlatot egy másik helyzetben. Van-e hasonlóság a két megfigyelésed között?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Észreveszem, hogy most is ugyanaz történik bennem, mint korábban.”

Példa

Zoli tegnap egy munkahelyi visszajelzésnél, ma egy baráti beszélgetésben vette észre ugyanazt: amint kritikát érez, azonnal védekezni kezd. A minta nem a helyzethez, hanem hozzá tartozik.

4. gyakorlat – Kihez vonzódok, és miért?

Idő igény: 10 perc

A vonzalom sosem véletlen – mindig egy régi mintára rímel.

Mire figyelj magadban?

- Mi az, ami elsősorban vonzott ezekben az emberekből?
- Ismerős érzés volt-e ez a vonzalom – emlékeztet valakire a múltból?

Mire figyelj a környezetekben?

- Milyen visszatérő típusú emberek jelennek meg körülötted újra és újra?

Feladat

| Gondolj az utolsó 3 emberre, akibe beleszerettél vagy aki nagyon tetszett. Írj le egy közös vonást, ami mindhármukra igaz volt.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Kíváncsi vagyok, mit ismerek fel magamról abban, akihez vonzódok.”

Példa

Anna felismerte, hogy mindhárom korábbi partnere nehezen fejezte ki az érzéseit – pont úgy, mint az édesapja. A vonzalom mögött egy régi vágy állt: hogy végre elérje a elérhetetlent.

5. gyakorlat – Testi jelzések

Idő igény: 5 perc

A tested mindig előbb jelez, mint a tudatos gondolataid.

Mire figyelj magadban?

- Hol érzed a testedben, amikor a mintád aktiválódik (gyomor, torok, mellkas, tarkó)?
- Milyen ez az érzés – szorítás, ürség, feszülés, hőség?

Mire figyelj a környezetekben?

- Van-e olyan helyzet vagy mondat, ami szinte azonnal kiváltja ezt a testi jelzést?

Feladat

| Idézd fel a heti egyik megfigyelt helyzetedet. Hol érezted a testedben?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Most érzem, ahogy a testem jelez – ez fontos információ, nem ellenség.”

Példa

Kata mindig akkor kezdett gyorsabban lélegezni és összeszorult a gyomra, amikor a párja késett pár percet. Amint ezt tudatosította, már a testi jelzés jelentette számára: „most jön a régi minta.”

6. gyakorlat – Kapcsolati megfigyelés

Idő igény: 5–10 perc

Ma a mintát nem magadban, hanem egy valódi interakcióban figyeled meg.

Feladat

Ha van párod: Figyeld meg egy mai interakciókat: mikor reagálsz automatikusan egy régi minta szerint (pl. megfelelés, harc, visszahúzóds)?

Amit tapasztaltam: _____

Ha egyedülálló vagy: Figyeld meg, hogyan gondolkodsz ma a randizásról vagy egy ismerkedési helyzetről – milyen mintát veszel észre magadon?

Amit tapasztaltam: _____

Asszertív mondat-minta

- „Most azt választom, hogy megállok, mielőtt a megszokott módon reagálnék.”

Példa

Egy vita közben Péter észrevette, hogy megint elhallgat és visszahúzódik – a régi mintája szerint. Ahelyett, hogy engedte volna, csak annyit mondott magának: „ezt most figyelem, nem kell rögtön csinálnom vele semmit.”

7. gyakorlat – Heti záró gyakorlat

Idő igény: 10 perc

Zárjuk le az első hetet egy tudatos visszatekintéssel.

Mire figyelj magadban?

- Mit vettél észre magadról ezen a héten, amit korábban nem láttál ilyen tisztán?

Mire figyelj a környezetedben?

- Kire vagy milyen helyzetre figyelj oda különösen a következő héten?

Feladat

| Mit vettél észre magadról ezen a héten? Írj 2–3 mondatot.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „*Megengedem magamnak, hogy csak megfigyeljek, anélkül hogy azonnal meg kellene oldanom.*”

HETI 60 PERC – ÖNMAGAMRA FIGYELÉS: Ül le a heti 60 perces időpontodban, és olvasd vissza a hét megfigyeléseidet. Ha még nincs kijelölve fix napod és órád erre a következő hetekre, jelöld ki most – ez legyen szent és sérthetetlen.

SIKERÉLMÉNY: Egy teljes hetet végigfigyeltél anélkül, hogy azonnal meg akartad volna oldani. Ez maga a tudatosítás – minden változás ebből indul.
