

4. hét – KIMONDÁS + LEZÁRÁS

A szükségleteim hangosan

Az utolsó szakaszban a felismeréseidet és az új válaszaidat kommunikálhatóvá tesszük – majd lezárjuk és megünnepeljük a 30 gyakorlatot. A heti 60 perces önmagamra figyelő időpontod ezen a héten a visszatekintésről és az ünneplésről is szól.

22. gyakorlat – Szükséglet-mondat

Idő igény: 10 perc

A vádló mondatok helyett a mögöttes szükséglet kimondása mélyebb kapcsolódást hoz. A „te mindig...” típusú mondatok helyett az „én” szükségleteiből induló mondatok sokkal ritkábban váltanak ki védekezést.

Mire figyelj magadban?

- Milyen vádló mondatot mondasz ki leggyakrabban, amikor sértve érzed magad?
- Milyen szükséglet húzódik meg mögöttes valójában?

Mire figyelj a környezetemben?

- Hogyan szokott reagálni a másik fél, amikor vádként hangzik el egy mondat?

Feladat

Melyik vádló mondatot mondasz ki leggyakrabban egy vitában (pl. „miért nem hívtál”)? Cseréld le egy szükséglet-mondatra (pl. „nekem az ad biztonságot, ha...”).

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Nekem az ad biztonságot, ha...”
- „Amikor ..., akkor azt élem meg, hogy..., ezért szeretném, ha...”

Példa

Ahelyett, hogy azt mondaná: „soha nem szólsz, ha késel”, Vera most azt mondja: „nekem az ad biztonságot, ha kapok egy üzenetet, ha később érsz haza.”

23. gyakorlat – Kommunikáció élesben

Idő igény: változó

Ma a tegnap megfogalmazott szükséglet-mondatot próbáld ki.

Mire figyelj magadban?

- Mennyire volt nehéz kimondani a mondatot vádaskodás nélkül?

Mire figyelj a környezetemben?

- Hogyan reagált a másik fél a szükséglet-mondatra a korábbi, vádló mondatokhoz képest?

Feladat

Mondd ki a szükséglet-mondatod egy valós helyzetben. Mi történt?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ezt most szeretném elmondani neked, nem azért, hogy vádoljalak, hanem hogy megértsd, mire van szükségem.”
-

24. gyakorlat – Bizalom-mikrolépés

Idő igény: 5–10 perc

A bizalom apró, biztonságos lépésekben épül.

Mire figyelj magadban?

- Mi az az apró dolog, amit eddig nem osztottál meg, mert féltél a reakciótól?

Mire figyelj a környezetemben?

- Kivel érzed magad elég biztonságban ahhoz, hogy ezt megoszd?

Feladat

Oszd meg valakivel egy apró, biztonságos dolgot magadról, amit eddig nem szoktál megosztani. Figyeld meg, mi történik.

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Szeretnék megosztani veled valamit, ami eddig nehezemre esett kimondani.”
-

25. gyakorlat – Önmagam választása

Idő igény: 10 perc

A megfelelés helyett néha saját magunkat kell választanunk.

Mire figyelj magadban?

- Mikor választottad ma magad a megfelelés helyett – vagy mikor lett volna erre lehetőség?

Mire figyelj a környezetemben?

- Ki szokta elvárni tőled, hogy mindig megfelelj – és mi történne, ha most nem tennéd?

Feladat

Mikor választottad ma magad a megfelelés helyett – vagy mikor lett volna erre lehetőség?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ezúttal magamat választom, nem a megfelelést.”

Példa

Timi meghívást kapott egy programra, amire igazán nem volt kedve elmenni. Korábban automatikusan igent mondott volna. Most azt válaszolta: „Köszönöm a meghívást, de most inkább pihenek.”

26. gyakorlat – Minőségi idő / jelenlét

Idő igény: 10–20 perc

A kapcsolódás nem csak beszédből áll – a jelenlét is számít.

Feladat

Ha van párod: *Teremts ma egy kis közös rituálét a pároddal (pl. közös tea, séta beszélgetés nélkül). Milyen érzés volt? Amit tapasztaltam: _____*

Ha egyedülálló vagy: *Teremts ma egy kis minőségi időt önmagaddal – csak neked, elvárások nélkül. Milyen érzés volt? Amit tapasztaltam: _____*

Asszertív mondat-minta

- „Szeretnék most veled/magammal lenni, telefon és teendők nélkül.”
-

27. gyakorlat – Visszatekintés

Idő igény: 10 perc

Nézzünk vissza az elmúlt 4 hétre.

Mire figyelj magadban?

- Mi változott benned az elmúlt 4 hét alatt? Mit vettél észre, ami korábban rejtve volt?

Mire figyelj a környezetekben?

- Vette-e valaki észre a környezetedből, hogy másképp reagálsz, mint korábban?

Feladat

| *Mi változott benned az elmúlt 4 hét alatt? Mit vettél észre, ami korábban rejtve volt?*

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Elismerem magamnak, hogy elindultam egy úton, még akkor is, ha még nem értem a végére.”
-

28. gyakorlat – A legbátrabb lépés

Idő igény: változó

Az utolsó gyakorlati nap egy nagyobb lépésre hív.

Mire figyelj magadban?

- Mi az a lépés, amit eddig halogattál, mert félsz tőle?

Mire figyelj a környezetekben?

- Kire lenne hatással, ha most megtennéd ezt a lépést?

Feladat

| *Mi az a lépés, amit eddig halogattál, de most, a 28 gyakorlat tanulságaival már meg mersz tenni? Írd le, és ha tudod, tedd is meg.*

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Ezt eddig halogattam, de most megteszem.”
-

29. gyakorlat – Nagy összegzés

Idő igény: 15 perc

Foglaljuk össze a teljes utat.

Mire figyelj magadban?

- Mit ismertél fel magadról, mit írtál át, és mit próbáltál ki élesben az elmúlt 30 gyakorlat során?

Mire figyelj a környezetekben?

- Melyik kapcsolatodban látod a legtöbb változást?

Feladat

| Mit ismertél fel magadról, mit írtál át, és mit próbáltál ki élesben az elmúlt 30 gyakorlat során?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Amit elkezdtem, azt folytatni akarom.”

30. gyakorlat – Ünneplés és a jövő

Idő igény: 15 perc

Az utolsó gyakorlat a lezárásról és az előretekintésről szól.

Mire figyelj magadban?

- Mire vagy a legbüszkébb magadban ebből a 30 gyakorlatból?

Mire figyelj a környezetekben?

- Kivel osztanád meg szívesen, mit értél el?

Feladat

| Hogyan szeretnéd tovább vinni ezt a munkát? Melyik minta az, amit szívesen mélyebben is megértenél (pl. Önfeladó, Elkerülő, Reaktív, Érzelmileg eltávolodott, Erős nő, „Ha nincs izgalom, unalmas”)?

Válaszom: _____

Asszertív mondat-minta

- „Büszke vagyok magamra, hogy végigvittem – és készen állok a következő lépésre.”

HETI 60 PERC – ÖNMAGAMRA FIGYELÉS: Ha még nem tetted meg: ülj le és jelöld ki (vagy erősítsd meg) a heti 60 perces, szent és sérthetetlen önmagamra figyelő időpontodat a naptáradban – ez legyen a folytatás alapja.

SIKERÉLMÉNY: Végigcsináltál 30 gyakorlatot, napi kitartással. Ez pontosan az a fajta végigcsinálás, ami a nagy változásokat is meghozza. Ünnepeld meg magad – ezt nagyon kevesen viszik végig.