



TANTRIK AKADÉMIA: INTIMITÁS, PÁRVÁLASZTÁS ÉS PÁRKAPCSOLAT ÚJ ALAPOKON, 1. HÓNAP

SZÜKSÉGLETEK A GYAKORLATBAN MUNKAFÜZET

Ebben a hónapban az egyik legfontosabb feladatod, hogy tudatosítsd a saját szükségleteidet és megtanuld, hogyan gondoskodhatsz magadról és szükségleteidről.

Ebben a rövid munkafüzetben olyan kérdéseket találsz, amelyek segítenek mélyebben megérteni, mire van igazán szükséged egy párkapcsolatban – vagy akár önmagaddal való kapcsolatodban.

Szánj elég időt a kérdések ízelgetésére, figyeld meg, milyen érzéseket váltanak ki belőled. Ne siess! Add meg magadnak azt az időt, amire szükséged van!

A válaszaidból kiindulva kezdj el apró lépésekben változtatni a mindennapok tevékenységeiben: szóban, gondolatban és tettekben egyaránt.

Nem baj, ha nem megy minden rögtön – ez egy új szemléletmód, egyfajta életmódváltás, amihez idő kell.

Ahogy dolgozol a feladatokon, előfordulhat, hogy eszedbe jutnak korábbi kapcsolati helyzetek, ahol nem kaptad meg azt, amire szükséged lett volna.

Emlékekkel együtt felszínre jöhetnek érzések is.

Ez teljesen természetes – sőt, hasznos!

Annak a jele, hogy ahogy megérintenek a kérdések, már el is indult egy belső folyamat. Ezt nevezhetjük tisztulásnak vagy tudatosodásnak is. Mindenképpen az első változások jelei ezek!

Ilyenkor érdemes foglalkoznod az érzéseiddel: használhatod az elengedést segítő légzőgyakorlatokat, vagy hozhatod a felmerülő emlékeket a csoportos coaching alkalmakra, ahol támogatást kaphatsz a feldolgozásukhoz.

Gyakorlat a kapcsolati és intimitás szükségleteid felmérésére

Egy 1-10 skálán mennyire fontosak neked az alábbi szükségletek?

1 = egyáltalán nem

5 = is-is, nem olyan lényeges, de jó lenne, ha meglenne

10= elengedhetetlen, mindenképpen meg kell, hogy legyen.

Tisztelet – érzem, hogy értékelnek és megbecsülnek

Szeretet és érzelmi biztonság – tudom, hogy szeretnek olyannak, amilyen vagyok

Szexualitás – kölcsönös, megkapom amire vágyom, olyan gyakran, ahogy szükségem van rá

Törődés – megkapom a figyelmet amire szükségem van, érzelmileg jelen vannak számomra

Szabadság – lehetek önmagam, időben és térben (barátokkal vagy csak önmagam)

Biztonság és kiszámíthatóság megbízhatok a másokban, és érzem a kapcsolat stabilitását

Elfogadás – nem kell változnom ahhoz, hogy szeressenek

Vágy és vonzalom – a másik nem csak szeret, hanem kíván is

Fontosság – számítok, a másik életének része vagyok

Kapcsolódás -érzelmi és fizikai közelség, meghittség, közös élmények

Izgalom és újdonság – a kapcsolatban van játékosság, felfedezés, közös élmények

Kommunikáció – a másik figyel rám, meghallgat, érti az érzéseimet

Kölcsönösség – egyensúly van az adás és kapás között, nem érzem magam kihasználva

Támogatás – a másik inspirál, segít a fejlődésben és hagyja magát inspirálni általam-

A gyakorlat folytatásaként szánj időt az alábbi kérdések megválaszolására is:

- 1., Milyen érzéssel tölt el, amikor ezek a szükségletek megvannak (vagy általában az életedben vagy párkapcsolatban)?
2. Mikor érzed a leginkább, hogy ezek a szükségleteid kielégülnek?
3. Mikor érzed a legkevésbé?
- 4., Mit tehetsz azért, hogy olyan élethelyzeteket teremtsz, ahol ezeket megadod magadnak?
- 5., Hogyan hagyhatom abba, ahol „legkevésbé” érzem a szükségletek kielégülését? Mit tehetsz helyette?

Zárd a feladatot önmagadnak tett ígéreteiddel:

- Hogyan fogsz gondoskodni ezekről a szükségletekről?
- Miből fogsz többet adni magadnak?
- Miből fogsz kevesebbet tenni, azért, hogy a szükségletek meglegyenek?
- Mik azok a konkrét cselekedetek: erre a hétre, erre a hónapra – amiket mindenképpen megteszel?