



TANTRIK AKADÉMIA: TUDATOSSÁS ÉS TANTRA:
PÁRKAPCSOLAT ÚJ SZINTEN, 4. HÓNAP

HITRENDSZEREK VIZSGÁLATA MUNKAFÜZET

Fontos útravaló a munkafüzethez

A gondolkodásod formálja a valóságodat, és a párkapcsolatodat is.

Amit magadról és a másokról hiszel, az fogja irányítani a döntéseidet, reakcióidat, sőt, a kapcsolataid dinamikáját is.

Ezért a legfontosabb lépés, hogy elkezdj felülvizsgálni, **megkérdőjelezni és átalakítani a hitrendszeredet.**

Ne csak “automatikusan” válaszolj a kérdésekre, hanem **figyeld meg, hogy mit érzel, amikor ránézel egy-egy kérdésre.**

A válaszok nem mindig jönnek azonnal. Ez természetes! **Lassíts le, és engedd meg magadnak, hogy áramoljanak benned a gondolatok.** Hagyj magadnak időt a feldolgozásra.

Az érzések és emlékek, amik előjönnek, segítenek mélyebben belelátni, hogy mi működik vagy mi nem a párkapcsolataidban.

Légzésgyakorlatokkal, sétával, vagy önkényeztetéssel – a program során kapott gyakorlatokkal támogathatod a feldolgozást.

Milyen tanultál gyerekként, fiatal felnőttként a szerelemről, kapcsolatokról, intimitásról, szexualitásról és nőkről/férfiakról?

- Hallottad, láttad vagy csak érezted ezeket a dolgokat?
- Kik mondták ezeket? Kinek a véleménye volt? Milyen érzés kapcsolódik hozzájuk?
- Mit hittél el ezekből, mi az amit megkérdőjeleztél, amit másoltál és amit elutasítottál ezek közül?
- Most, felnőttként hogyan látod ezeket a mondatokat? Tényleg igazak?
- Hogyan hatottak ezek a női/férfi szerepedre, a kapcsolatokhoz való hozzáállásodra, intimításra, szexualitásra...ill. az élet egyéb területeire?

Milyen visszatérő mintákat, dinamika-típusokat figyeltél meg a korábbi romantikus-intim kapcsolataidban?

- Mi volt a szereped ezekben a dinamikákban (pl. áldozat, uralkodó, megmentő, alárendelt, elérhetetlen, anya/apa-szerep stb.) ?
- Mi volt az a pont, ahol mindig elakadt a kapcsolat?
- Milyen ismerős érzések kísérték/kísérik ezt a dinamikát? Valahonnan máshonnan is ismerős ez az érzés (gyerekkor, barátságok, munkahely, pénzügyek)?

Mit láttál a szüleid kapcsolatában, és mi az, amit továbbviszel vagy elutasítasz belőle?

- Milyen volt a dinamika köztük? (pl. alá-fölérendeltség, távolság, konfliktuskerülés, függés, szeretet...)
- Melyik viselkedést vetted át és mikor működik / mikor nem?
- Mi az, amit máshogy szeretnél csinálni?

Milyen ismétlődő gondolataid vagy hiedelmed van önmagadról az intimitás, szexualitás és párkapcsolati viszonylatba?

(pl. „engem úgysem választanak”, „túl sok/túl kevés vagyok”, „nekem dolgozni kell a szeretetért”, „el fognak hagyni”, „nem vagyunk elég jó”, „túl XZ vagyok”)

- Mikor érezted ezt először?
- Hogyan igazolódik vissza ez a hiedelem?
- Ha ez már nem lenne igaz, akkor ki lennél nélküle?

Ha ezek közül csak egyet-kettőt elengedhetnél, melyik lenne az? Mi változna meg benned?

- Milyen lenne az életed, ha ez már nem lenne benned?
- Milyen új nézőpontot vagy mondatot tudnál a helyére ültetni?
- Milyen érzések jönnek fel benned, ha elképzeled magad e hiedelem nélkül?