

PÁRKAPCSOLATI ESZKÖZTÁR



Nagy Cynthia Virginia

PÁRKAPCSOLATI ESZKÖZTÁR

AZ 5 KÉSZSÉG,
AMIRE
SZÜKSÉGED VAN
NŐKÉNT A
KITELJESÉDÉSHE
Z, ÉS HOGYAN
FEJLESZD ŐKET

Nagy Cynthia Virginia

Jól működni egy párkapcsolatban egy elsajátítható készség:

Több mint 10 évnyi tanulmányozás és több ezer emberrel való közös munka után pontosan látom, hogy léteznek bizonyos készségek, amelyek elválasztják azokat, akik jók a kapcsolatokban és a kapcsolódásban, azoktól, akik nem. **Egészségesen szeretni egy készség.** Persze felnőve némelyikünknek talán jobb tanárai voltak a családban, mint másoknak, de a képesség, hogy megtanuljunk szeretni, mindenki számára elérhető.

Az a tény, hogy ezt olvasod, azt jelenti, hogy törődsz azzal, hogyan kapcsolódsz, és fejlődni szeretnél... az igazság pedig az, hogy a párkapcsolati mestermunka elérése egy végtelen utazás.

Ebben mindig képesek vagyunk többet tanulni! Nyilvánvalóan fontos neked az, hogyan szeretsz, és fontosak az életedben lévő emberek.

Sokféle motivációja lehet annak, ha valaki többet akar tudni a párkapcsolatokról... talán azért vagy itt, mert:

- Olyan párkapcsolati és emberi kapcsolódási „kocka” vagy, mint én! Egyszerűen nem tudsz betelni vele! Szeretnéd mélyebb szinten megérteni az emberi tapasztalást és az emberi viselkedés minden apró szövevényét.
- Éppen egy szakításon mész keresztül, és szeretnéd megérteni, mi történt, miért történt, és hogyan hagyhatod abba a régi minták ismétlését.

- Szeretnél ügyesebbé válni a partnerválasztásban, hogy ne éld át újra és újra ugyanazokat a betöltetlen kapcsolatokat
- Szeretnéd elmélyíteni a jelenlegi kapcsolatodat a pároddal .
Megpróbálod kitalálni, hogyan lépj túl a konfliktusok és a kapcsolódás megszokott sémáin, hogy a szerelmeitek újra szabadnak érződhessen.
- Jobb vezető, csapattag, értékesítő szeretnél lenni, vagy általánosságban jobb munkahelyi életre vágysz.
- Jobb barát szeretnél lenni, és talán jobb barátokat találni... hogy közösséget építs és tarts fenn.
- Jobb szülő szeretnél lenni.

Bármi is hozott ide, elmondhatom neked, hogy ennek a kis bevezető anyagomnak az olvasásával és ezen készségek építésének és elmélyítésének megkezdésével a bolygó embereinek azon felső 1%-ának a felső 1%-ába fogsz tartozni, akik ilyen szintű kapcsolati önismerettel rendelkeznek.

**Mindenki megtanulhat jól szeretni.
Mindenki képes megváltoztatni a
mintáit... ha valóban akarja.**

menjünk is tovább, íme a top 5
készség, amire szükséged van ahhoz,
hogy kiteljesedj a kapcsolataidban (és
az életben!):

1. Kíváncsiság

Az életünk abban a pillanatban szűnik meg tágulni, és mi magunk is akkor hagyjuk abba a fejlődést, amikor már nem vagyunk kíváncsiak a világra, arra, hogy kik vagyunk, és hogyan válhatnánk jobba. **Kíváncsiság nélkül nem létezik egészséges kapcsolódás.**

Miért? Mert a legjobb, legdinamikusabb emberi lények és a legjobb szeretők mindig ezen töprengenek: „Hogyan használjam fel a kapcsolataim és az életem kihívásait arra, hogy jobb emberré és erősebb kapcsolódóvá váljak?” A belső „nyomógombjaid” (triggerek) megkövetelik, hogy kíváncsi légy arra, honnan erednek, és mit kell meggyógyítanod ahhoz, hogy túllépj rajtuk. **Amint elkezdesz kérdéseket feltenni, a következő kötelező:**

2. Alázat

Képesnek kell lenned lenyelni a békát!

Komolyra fordítva a szót: képesnek kell lenned leülni azzal a valósággal, hogy csinálhattad volna jobban is. Képesnek kell lenned megtartani azt az egészséges szégyenérzetet, ami akkor tör felszínre, amikor rájössz, hogy van valami, amit meg kell gyógyítanod, egy készség, amit meg kell tanulnod, vagy egy lecke, amit le kell vonnod.

A világ legjobb kapcsolódói hozzáférnek az empátiához és az alázathoz. Elvállalod a saját saradat, vagyis belenézel a tükörbe és azután...

3. Vállalj felelősséget a saját dolgaidért, a saját „szarságaidért”

Birtokold a saját térfeledet.

Semmivel sem többet, semmivel sem kevesebbet. Lásd meg, hogyan fejlődhetsz, és tegyél lépéseket pontosan ebbe az irányba.

Ne várj arra, hogy megmentsenek, és **te se próbálj** megmenteni másokat.

Amikor felelősséget tudunk vállalni azért, ami a miénk a kapcsolatokban, nemcsak mások bizalmát építjük ki, hanem a saját magunkba vetett bizalmat is.

Felszabadító érzés úgy szeretni és szeretve lenni, hogy valaki megtestesíti ezt az első három készséget.

Érezhetjük azt a könnyedséget, ami azzal jár, hogy nem kell túlvállalnunk magunkat, és nem kell egy másik felnőtt helyett is felnőttként viselkednünk, aki nem hajlandó így tenni.

Érezhetjük, ahogy megnyílik a szívünk, mert bízunk magunkban, hogy megvédjük a saját hátunkat, és bízunk a partnerünkben is, hogy rendezi a saját dolgait.

Ez szexi. Ami pedig még ennél is szexibb... bár időnként kihívást jelent...

4. Az igazság melletti elköteleződés!

Nincs szeretet, és nincs valódi változás anélkül, hogy képesek lennénk együtt élni azzal, ami igaz. **Ez nem valami elvont, ezoterikus vagy romantikus elképzelés... ez egyszerűen a valóság.**

A legtöbb párkapcsolat és család lábujjhegyen jár a valóság körül.

Mindenki kifejlesztett egy túlélési stratégiát és szerepet, hogy biztosítsa a rendszer fennmaradását, fenntartsa a hazugságokat, és elrejtse a diszfunkciót (működésképtelenséget).

A kiváló kapcsolódók nem szórakoznak ezzel.

Azt mondják: „Nem fogok többé úgy tenni, mintha nem az történne, ami történik.”

Ez azt jelenti, hogy bátran és elszántan kiállunk a szeretet mellett azáltal, hogy felszínre hozzuk azt, amit látunk és igaznak ismerünk.

„Hiányzol.” „Úgy érzem, biztosan szeretsz.” „Bizonytalan vagyok most kettőnkkel kapcsolatban.”

„Felismerem, hogy én...” „Szerettem volna felhozni valamit, ami egy ideje motoszkál bennem...” Ez a szeretet melletti kiállás. Ez a magunk melletti kiállás. Ez a partnerünk melletti kiállás.

Ez az, ami valóban bizalmat épít. Ez az...

5. Integritás (Hitelesség/Önazonosság)

Az integritás nemcsak arról szól, hogy megteszed, amit mondasz... bár ez kétségtelenül fontos. Ez arról szól, hogy összehangolod azt, aki éppen vagy, azzal, aki valójában vagy. Arról szól, hogy megtartod a szavad mások felé – de gondoskodsz róla, hogy a magadnak tett ígéreteidet tiszteld legelőször, mindig.

Azoknak az embereknek vannak a legjobb kapcsolataik – legyen az bármilyen típusú, de különösen párkspcsolati –, **akik ismerik az értékeiket, tisztelik az értékeiket, és az értékeik szerint élnek.**

Az integritás megnyugtatja az idegrendszert.

Mindezeket megteheted már MA!

Az elmúlt tizenkét évben több ezer emberrel dolgoztam együtt a közösségemben, akik a kapcsolataikat és a megélt kihívásaikat arra használták fel, hogy megváltoztassák az életüket. A szerelem a változás leghatalmasabb motiváló ereje.

Szóval, ha motivációt érzel arra, hogy valami mást teremts önmagad, a kapcsolataid és az életed számára, ne pazarold el ezt a hihetetlen pillanatot, ami idehozott... ez lehet az a pillanat, amikor minden megváltozott. Tudom, hogy ez lehetséges számodra. Neked kell választanod.

Köszönöm, hogy rám bízod utadnak ezt a részét.

Bízom benne, hogy te is Sikerre Ébredsz!

Ha ez a Párkapcsolati Eszköztár elindított benned valamit, és szeretnél tovább fejlődni és haladni olyan hasonló gondolkodású emberek között, akik készek megteremteni álmaik életét és biztonságos kapcsolódást, nézd meg további programjainkat és csatlakozz hozzánk!

Szeretettel 
Cynthia

www.nagycynthia.hu

