



PAKTUM

MEDIÁTOR IRODA

A SZERETET SZAKÁCSKÖNYVE



Kedves Olvasó!

A kézikönyv, melyet most olvasol, tanácsokat tud adni Neked, hogyan javíthatod kapcsolatodat.

Előszó

Mielőtt továbbolvasod, szeretném felhívni a figyelmedet arra, hogy ez a könyv azoknak íródott, akik valóban szeretnék megmenteni / jobbá tenni a kapcsolatukat. Akik úgy érzik, hogy nincs tovább, ki kell szállniuk ebből az együttélésből, hogy más oldalán mindketten boldogok lehessenek, és ezt mindketten így gondolják, akkor honlapom egyéb témái tudnak ebben segíteni vagy a személyes találkozás nálam.

Szeretném felhívni arra is a figyelmedet, hogy ha feltételezed azt, hogy társad hűtlen, akkor a tanácsokat - kérem - óvatosan alkalmazd. Azt a törést, amit a megcsalás okoz, csak ezek a tanácsok nem fogják tudni feloldani, de van rá más lehetőség.

Ezen összeállításban ötleteket olvashatsz, amelyet érdemes egy receptkönyvként használni.

Mit is jelent ez?

Lényeg a hozzávalók, de ha nem mindegyiket szereted, vagy nincs otthon minden, vagy ennél többet szeretnél hozzáadni, mert így szeretitek, akkor tedd meg nyugodtan.

Nagyon ritka helyzet az, ahol egyetlen megoldás van, hiszen sokfélék vagyunk, így lehet, hogy a leírtak inkább „vezérhangyaként” elindítják a gondolatokat, ami a saját ötletekhez vezethet.



Előétel – Térképezzük fel a helyzetet!

Azt érzed, hogy

- | | |
|--|----------------|
| a. mostanában nem szeret úgy társad, mint korábban | – igen – nem * |
| b. nem nevettek annyit, mint régen | – igen – nem * |
| c. alig beszélgettek | – igen – nem * |
| d. hiába szólsz hozzá, meg sem hallja | – igen – nem * |
| e. sokat veszekedtek | – igen – nem * |
| f. ritkulnak a szexuális együttlétek | – igen – nem * |
| g. egyre jobban elhidegültetek egymástól | – igen – nem * |
| h. más fontos már társad számára | – igen – nem * |
| i. nincs kedved beszélgetni vele | – igen – nem * |

* Kérlek húzd alá, ami a jelenlegi helyzetetekre vonatkozik.

Ha több mint 3 esetben igent választottál, érdemes valamit változtatni a jelenlegi helyzeten.

Fontos még azt is tudni, hogy ha Te nem érzed jól magad az együttlésetek során, a társadra is ugyanez igaz. Amikor még szerettétek egymást felhőtlenül, akkor tele volt a szeretetbatyutok, nem csak a tiéd, hanem a párodé is. Akkor minden olyan tökéletesen működött. Valami azóta azonban más lett.

Hogyan változtathatod ezt meg?

Úgy, hogy elkezded tölteni társad szeretetbatyuját.

Ehhez fogok ötleteket adni a menü további fogásaiban.



Leves – Kezdj el másképp viselkedni a pároddal. Hogyan?

- a. Mikor hazajön a társad, menj elé, öleld át, adj egy puszit neki.
- b. Legyél kedves hozzá, kedvesen válaszolj, ne kapd fel a vizet.
- c. Keresd a társad kedvét.
- d. Figyelj, mire van szüksége – amire panaszkodik – és tedd meg neki (dicsérd meg, apró ajándékot adhatsz neki, főzz egy finomat, stb.)



Elképzelhető, hogy napokig próbálsz, mégis azt érzed, hogy hiába. Nem változik semmi. Igen, ez benne van a pakliban, hiszen kapcsolatokat elrontása sem egy-két nap alatt történt meg. Miért gondolja bárki, hogy pár nap alatt egy csapásra megváltoztatható? **KITARTÁS!!!**

Vöröshús-ételek – Hívd fel párod figyelmét arra, hogy ez a változás nem véletlen.

Tudom, ez nem egyszerű, ezért is adtam a „vöröshús-étel” nevet ennek a lépésnek. Az egyik legszaftosabb fogás, de ugyanakkor az ételek közül a leghosszabb időbe telik az elkészítése.

Valószínűleg sokáig tart, amíg felkészíted magad arra, hogy odaállj párod elé, és elmond:

„Kedvesem, én úgy érzem, hogy változtatni kell a kapcsolatunkon. Nagyon szeretlek, de nekem ez így nem jó. Azért változtam meg az utóbbi időben, hogy elinduljon valami pozitív irány az életünkben. Ha gondolod, szívesen elmondom, miket terveztem, ha nem, akkor csak kérek, vedd észre, és szólj, akár tetszik, akár nem.”

Nem kötelező ezeket a szavakat használni, de a lényeg, úgy mondd el, hogy az érzéseidet közvetítsd felé. Írok pár ötletet, hogy segítsék a megfogalmazásban:

Kicsim, annyira szeretném, ha.....

Drágám, jól esne nekem, ha

Én nagyon szeretlek, de én azt érzem,.....

Olyan rossz érzés nekem,



FONTOS!!!

A beszélgetés sosem szólhat arról, hogy

- te erre sem vagy képes,
- te mindig csak bántasz,
- sosem hallgatsz meg,
- stb.

Az érzésedet kell, hogy elmond, így megértheti, amit teszel, azt szeretetből teszed.

Szárnyasok – Itt valóban lehet szárnyalni!

Adj párodnak úgy szeretetet, ahogy ő szeretné.

Hogy teheted ezt?

a.) megkérdezed – „Mit tegyek, hogy azt érezd, szeretlek?” Csak azt a választ fogadhatod el, amelyben

- konkrétum van
- mikor szeretné
- mennyit
- hogyan

Pl. „Este, miután lefektettük a gyerekeket, kérlek, ne aludj el mellettük, hanem gyere, és ülj mellém.”

b.) ha első körben erre nem akarsz rákérdezni, akkor figyelj. Figyeld meg,

- mi esik neki jól
- miről beszél boldogan
- mit hiányol a kapcsolatotokban
- mire panaszodik

Akármilyen úton-módon megtudod, akkor tedd meg, amit szeretne, és amit te is szívből, boldogan meg tudsz csinálni. A lényeg, hogy őszinte legyen!



Halak – Itt már úszkálhatunk a boldogságban, ha elindul egy pozitív változás.



Ha javul a helyzet, akkor szépen, finoman elő lehet szedni azokat a „szálkákat”, amik még mindig nyomják a lelket. A halakat is kifilézik, hogy boldogan, nyugodtan élvezhessük.

Alapvetően úgy gondolom, hogy a múlttal nem kell foglalkozni, hiszen azon már változtatni úgysem lehet. Ha azonban ez olyan dolog, ami befolyásolja a jelenlegi helyzetet, akkor foglalkoznod kell vele. Amikor azt érzed, amint egy téma felmerül, hogy rögtön a plafonon vagy, akkor a jövőbeni békesség kedvéért ezt muszáj megbeszélni.

Mivel ebben a periódusban már töltődik a szeretetbatyutok, így elképzelhető, hogy viszonylag érzelemmentesen – nem üvöltözve, zokogva, kiabálva – kijöhetnek belőled a fájó dolgok.

Azzal, hogy kimondod, már könnyebb lesz. Ha azt érezed, hogy csak úgy tud feloldódni a sérelem, hogy párod tesz is ezért valamit, akkor beszélj meg vele azt, hogy számodra mi lehet a megfelelő kárpótlás. Ez legyen tényleg arányos a sérelemmel, hogy ő képes legyen megtenni.

Persze, biztos van olyan bántás, amely csak az egyik félben maradt meg, a másik pedig lehet, hogy már nem is emlékszik rá, vagy egyáltalán nem érezte ezt sértésnek.

Én úgy gondolom, hogy ha a társadat megbántottad akarva akaratlan, akkor bocsánatot kell kérni. Sokszor ezt nem is tudatosan követed el, észre sem veszed az eredményt, de ha ő ettől jobban érzi magát, az neked sem lehet rossz.

Köret – E nélkül többnyire az étel nem az igazi. Ez egészíti ki, hogy tökéletes legyen!

Mi legyen hát a te köreted?

Az, hogy soha többé ne jussatok vissza oda, ahonnan most elindultatok.

De hogy tudod ez megtenni?

Hát úgy, hogy megdolgozol / megdolgoztok érte. Igen, a jó kapcsolatért nagyon meg kell dolgozni mindenkinek! Nehéz?

Nem, egyáltalán nem az, ha azt szeretetből teszitek!

Ha nehéznek érzed, és nyögvenyelősen megy minden, akkor gondolkodj el azon, hogy ennek mi lehet az oka.

Mit tegyél, hogy folyamatosan jól működjön?

Tegyél meg legalább egy pozitív dolgot társadnak nap mint nap, ami totál egyszerű, és hamarosan természetessé válik.

Mi lehet ez?

- „Jó reggelt” puszi
- „Szép napot!” – kívánság
- Napközbeni kedves telefon – „Szia Drágám! Munka után hánykor találkozunk otthon?”



- „Újra látlak” ölelés
- Esti feszültségoldó beszélgetés
- „Csak úgy puszi”, bármikor, bárhol
- SZERETLEK – akármikor, akárhol, akármilyen okból mondani.

Kedves Társ!

Kérem, vedd észre azt, hogy a párod azon dolgozik, hogy szeretve érezhesd magad. Ha ezt sikerült észrevenned, az FANTASZTIKUS! Gratulálok! Így már csak két feladatod van, kérlek, köszönd meg neki és próbálj Te is olyan jól tenni, ami neki jó.

Köszönöm!

Desszert – Hát igen, most jöhet már a feltétel nélküli boldogsághormon...

Megoldottuk az aktuális feladatunkat, javítottuk helyzetünket. Megdicsérhetjük magunkat, köszönetet mondhatunk párunknak, és összefűzve ünnepelhetünk.



Sok sikert kívánok Neked a főzéshez!

Dr. Asbóth Hedvig, mediátor és párkapcsolati tanácsadó

E-mail: paktum@pmiroda.hu

Telefonszám: +36 30 512 7836

Iroda: 1134 Budapest, Csángó utca 8.

Székhely: 1238 Budapest, Török u. 30.

Nyitvatartás: a hét minden napján, előre egyeztetett időpontban és helyszínen.

