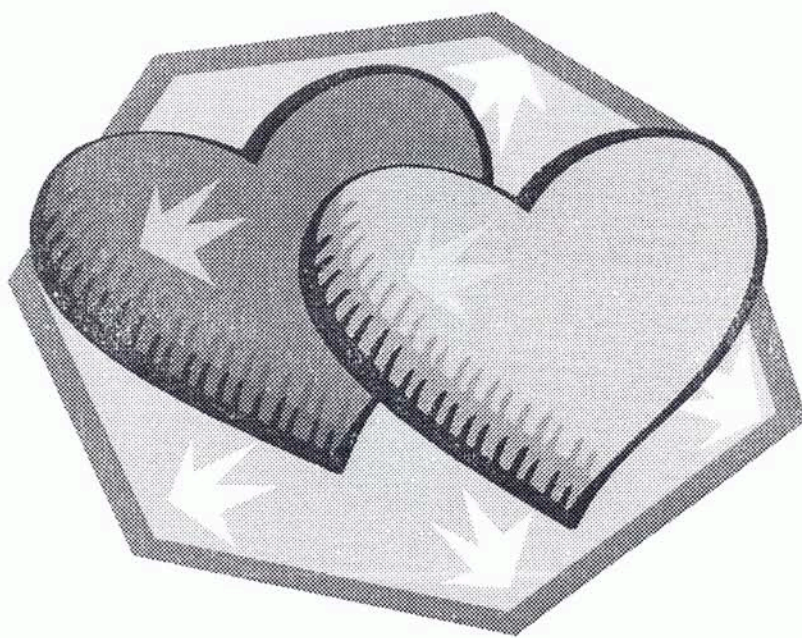


ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ



Ρομπερτ Ηλιας Νατζεμ
www.HolisticHarmony.com/greek/
2007

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

1. Η ψυχή δεν είναι ούτε αρσενική και ούτε θηλυκή.
2. Ενσαρκώνεται με φύλο για να μπορεί να μάθει μέσα από τις εμπειρίες του φύλου αυτού.
3. Αναζητάει να βιώσει την ολοκλήρωση - πληρότητα.
4. Επειδή δεν μπορεί να τη βρει μέσα της την αναζητάει απ' έξω μέσα από το άλλο φύλο.
5. Τα προβλήματα δημιουργούνται από τις διαφορετικές ανάγκες σε σχέση με:
 - α. Καθαριότητα - τάξη.
 - β. Τρυφερότητα - σεξ.
 - γ. Πως να αξιοποιούνται τα χρήματα.
 - δ. Πως να μεγαλώσουν τα παιδιά.
 - ε. Κοινωνική δραστηριότητα.
 - στ. Ο ρόλος του καθενός.
 - ζ. Η συμπεριφορά του καθενός.
 - η. Άλλα

Αλλά ο αγώνας είναι στην ουσία πολλές φορές για:

1. Ελευθερία - δύναμη - έλεγχο
2. Ποιος έχει δικαίο - ποιος αξίζει περισσότερο.

ΕΧΟΥΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

1. **Οι Γυναίκες -**
Βιώνουν ενότητα - σύνδεση
Θέλουν να αποδείξουν ότι έχουν δικαίο
Θέλουν να πάρουν αυτά που χρειάζονται σε έναν "ανδρικό" κόσμο
2. **Οι Άνδρες**
Θέλουν να λύσουν προβλήματα.
Να πετύχουν αποτελέσματα.

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΓΕΝΙΚΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΕΙΝΑΙ

1. Οι άνδρες νιώθουν **καταπίεση**, και τους ενοχλεί η **γκρινία** των γυναικών.
2. Οι γυναίκες νιώθουν ότι τις **αγνοούν** οι άνδρες και ότι **δεν τις εκτιμούν**.

ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

για τους άνδρες γενικά είναι:

1. Δεν τις καταλαβαίνουν.
2. Δεν είναι αρκετά ευαίσθητοι.
3. Δεν είναι αρκετά τρυφεροί.
4. Στο σεξ είναι γρήγοροι στο να φτάσουν σε οργασμό και δεν υπολογίζουν τις ανάγκες της γυναίκας αρκετά.
5. Δεν εκφράζουν τι νιώθουν και τι σκέφτονται.
6. Δεν προσέχουν όταν τους μιλάνε οι γυναίκες.
7. Δε μένουν αρκετά στο σπίτι ή με τα παιδιά.
8. Δε βοηθάνε στις δουλιές του σπιτιού.
9. Δεν εκτιμούν ούτε αμοιβούν την φροντίδα και την εργασία της γυναίκας στο σπίτι.
10. Παίρνουν αποφάσεις σχετικά με την εργασία και τη ζωή χωρίς να λογαριάζουν τις ανάγκες της γυναίκας και της οικογένειας.
11. Δεν είναι μονογαμικοί - δημιουργούν παράλληλες σχέσεις.
12. Άλλα

ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

για τις γυναίκες

1. Οι γυναίκες παραπονιούνται, κριτικάρουν και γκρινιάζουν.
2. Προσπαθούν να τους ελέγχουν και να τους καταπιέσουν.
3. Δεν είναι ποτέ ικανοποιημένες.
4. Χρησιμοποιούν το σεξ σαν όπλο.
5. Δεν είναι λογικές.
6. Είναι πολύ συναισθηματικές - αλλάζουν από την μια στιγμή στην άλλη.
7. Είναι απρόβλεπτες - δεν ξέρεις πως θα αντιδράσουν.
8. Κουτσομπολεύουν.
9. Σε μερικές περιπτώσεις δεν είναι πιστές ερωτικά.
10. Δεν είναι σπίτι αρκετά - πρέπει να είναι εκεί.
11. Δεν φροντίζουν αρκετά για το σπίτι.
12. Άλλα

ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

A. Για το γάμο.

1. Είναι η λύση.

2. Είναι ο σκοπός της ζωής.
3. Μας δίνει αξία και ασφάλεια.
4. Χάνουμε την ελευθέρια μας.
5. Είναι ένας αγώνας θελήσεων.
6. Ο ένας καταπιέζει τον άλλον.

Β. Πως είναι οι άνδρες στις σχέσεις.

Γ. Πως οι είναι γυναίκες στις σχέσεις.

Δ. Όλα τα μηνύματα που άκουσε για τον εαυτό του/της.

Ε. Όλα τα μηνύματα που αφομοίωσε για την ζωή.

ΣΤ. Όλα τα μηνύματα σχετικά με πότε κάποιος είναι άξιος (ια), και ασφαλής.

1. Ένας άνθρωπος μόνος (η) δεν μπορεί να είναι ασφαλής.
2. Ένας άνθρωπος μόνος (η) δεν μπορεί δεν είναι κοινωνικά αποδεκτός (η).
3. Πρέπει να προστατεύω την ελευθέρια μου από τον / την συντροφό μου.
4. Πρέπει να αποδείξω ότι έχω δίκαιο.
5. Πρέπει να ελέγχω τους άλλους για να είμαι ασφαλής.
6. Δεν αξίζω να με αγαπάνε.
7. Ο / Η άλλος (η) θα με κοροϊδέψει.
8. Δεν είμαι αρκετά ικανός (η) να κρατάω τον άλλο.
9. Αν ο / η άλλος (η) με ήξερε αρκετά καλά, δεν θα ήθελε να είναι μαζί μου
10. Αν ο/η άλλος (η) με αγαπούσε αρκετά, θα έκανε ότι θέλω ή του ζητάω.
11. Ο / η άλλος (η) δε με αγαπάει, δε νοιάζεται για εμένα.
12. Είμαι το θύμα σε αυτήν τη σχέση.
13. Πρέπει να είμαι καλύτερος (η) από τον / τη σύντροφο μου.
14. Οι στενές σχέσεις είναι δύσκολες.
15. Μπορεί να με εγκαταλείψει.
16. Μπορεί να με πληγώσει.
17. Πρέπει να θυσιάζω τις ανάγκες μου για τον άλλο.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ;

1. Να πάρουμε την απόλυτη ευθύνη για την πραγματικότητά μας.
2. Να αταλλάξουμε τον άλλον από την

ευθύνη για πως νιώθουμε.

3. Να αντιληφθούμε τον άλλο **σα δάσκαλο** μας.

4. Να ψάξουμε για τα **μαθήματα** που έχουμε να μάθουμε(Β-230)

5. Να **επικοινωνήσουμε** πιο αποτελεσματικά με τον άλλο με:
Εγώ μήνυμα
Ενεργητική ακρόαση

6. Να **καταλάβουμε** τον άλλο
α. Τις ανάγκες του/της για-
τρυφερότητα, αγάπη, αναγνώριση,
ελευθέρια, σεβασμό, ενότητα.

β. Τις πεποιθήσεις του/της
Κινδυνεύω.

Δεν αξίζω.

Κινδυνεύει η ελευθερία μου.

γ. Τις αντιδράσεις του/της

7. Να **μη μιλάμε σε άλλους** γι' αυτόν/αυτήν εκτός αν είναι σύμβουλος σχέσεων.

8. Να **συμμετέχουμε σε ομάδες** με σκοπό την βελτίωση της σχέσης.

9. Αν χρειάζεται, να **δούμε έναν σύμβουλο** σχέσεων μαζί.

10. Να **συμμετέχουμε στις δραστηριότητες του άλλου.**

11. Να **εκφράζουμε την αγάπη** μας και την εκτίμηση μας.

α. Ευγνωμοσύνη για τη βοήθεια και υπηρεσία που προσφέρει.

β. Αναγνώριση γι' αυτά που κάνει

γ. Αναγνώριση των ικανοτήτων,

ποιιοτήτων του/της

δ. Αγάπη και εκτίμηση

12. Να **βρισκόμαστε μαζί τακτικά** για επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα.

α. Σωματικά.

β. Συναισθηματικά.

γ. Πρακτικά.

δ. Πνευματικά.

13. Να **οραματιζόμαστε τον άλλο με αγάπη** μέσα σε φως .

ΠΙΘ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ

copyright Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμ www.HolisticHarmony.com

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΑΓΑΠΙΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΟΥΜΕ Ο ΑΛΛΟΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ:

1. ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ
2. ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ - ΕΧΟΥΜΕ ΛΣΧΗΜΑ ΠΡΟΤΥΠΑ
3. ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΤΑΙΣΙΜΟ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.
4. ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ ΜΑΣ Ή ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΙΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ
(ΑΛΛΗΛΟΕΞΑΡΤΗΣΗ Ή ΑΛΛΗΛΟΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ;)
5. ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ - ΡΟΛΟΥΣ
6. Ο ΕΓΩΙΣΜΟΣ (ΚΑΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ) ΔΕΝ ΜΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ:
Α. ΝΑ ΠΑΡΑΔΕΧΤΟΥΜΕ ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΛΑΘΟΣ
Β. ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΟ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ
Γ. ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ
Δ. ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΑΥΜΑΣΜΟ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.
7. ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ
8. ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΔΕΙΟΠΟΥΝ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ.
9. ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΦΟΒΙΕΣ
10. ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
11. ΚΟΥΑΒΑΛΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΜΕΣΑ ΜΑΣ
12. ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΟΥΜΕ ΜΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΣΧΕΣΗ.

ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΜΕ

1. ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΗΣ - ΠΡΟΚΑΛΟΥΜΕ ΦΟΒΟ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΜΕ ΑΠΕΙΛΕΣ.
2. ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΕΓΚΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ Ή ΤΗΝ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟ.
3. ΘΥΜΑ - ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΟΧΕΣ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ Ή ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, (ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ). ΠΑΡΑΠΟΝΙΟΜΑΣΤΕ, ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΙ.
4. ΑΠΟΜΑΚΡΟΣ - ΔΕΝ ΑΝΟΙΓΟΜΑΣΤΕ, ΔΕΝ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Ή ΣΚΕΨΕΙΣ.
5. ΚΑΤΑΠΙΕΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ - ΠΡΟΣΗΠΟΙΟΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ

- Α. ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ Ή Ο ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ
- Β. ΤΟ ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΑΛΛΙΩΣ - ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΟΥΝΤΑ ΔΟΧΕΙΑ.
- Γ. ΤΑ ΑΠΩΘΗΜΕΝΑ ΜΑΣ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΜΕ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΔΥΣΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ.
- Δ. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΗΘΕΙΑ - Ο ΑΛΛΟΣ ΕΧΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΣΚΑ ΠΟΥ ΦΟΡΑΜΕ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΜΑΣ.
- Ε. ΧΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
- ΣΤ. ΔΕΝ ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Α. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

1. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΤΙ ΝΙΩΘΟΥΜΕ, ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ, ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ.
2. ΑΛΛΗΛΟΣΕΒΑΣΜΟΣ - ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ.
3. ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ - ΑΛΗΘΕΙΑ
4. ΛΟΓΙΚΗ
5. ΑΓΑΠΗ
6. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ - ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ
7. ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
8. ΝΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΚΟΥΜΕ
9. ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ - (ΙΣΩΣ ΟΧΙ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ)
10. Η ΜΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Β. ΤΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ - ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΛΑ (ΔΗΛΩΤΙΚΑ, ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΙΚΑ, ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΙΚΑ) ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ ΣΑΝ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

1. ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ - ΜΙΑ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ Ή ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ- ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ
3. ΠΩΣ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ
4. ΠΙΑΤΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ - ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ.
5. ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

6. ΤΙ ΖΗΤΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ

7. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ

Γ. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ - ΟΤΑΝ Ο ΑΛΛΟΣ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΙ ΚΑΛΑ.

(1. ΟΤΑΝ ΕΜΕΙΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ Ή 2. ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ)

1. ΚΟΙΤΑΜΕ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ

2. ΑΚΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ, ΝΑ ΔΙΝΟΥΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Ή ΝΑ ΚΡΙΤΙΚΑΡΟΥΜΕ

3. ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΝΕ:

α. ΕΜΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ

β. ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΤΟΥ, ΤΙ ΝΙΩΘΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΑΥΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙ.

γ. ΕΜΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟΝ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

ROGER'S RULE = ΠΡΕΠΕΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΑΚΟΥΕΙ, ΠΡΙΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ, ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΠΕ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ.

ΕΜΠΟΔΙΑ

1. ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΟΜΟΛΟΓΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΑΔΥΝΑΜΙΑ, ΦΟΒΟ, ΑΝΑΓΚΗ Ή ΑΚΟΜΑ ΕΝΟΧΗ.

2. ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΕΧΤΟΥΜΕ ΟΤΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΙΟ ΚΑΙ ΟΤΙ ΕΜΕΙΣ ΚΑΝΑΜΕ ΛΑΘΟΣ.

3. Η ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΑΣ.

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

1. ΝΑ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΝΙΣΟΥΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ.

2. ΝΑ ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΜΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.

3. ΝΑ ΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ ΜΑΣ.

5. ΝΑ ΔΕΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΑΓΑΠΗ ΜΑΣ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ.

6. ΝΑ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΑΛΛΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΕΠΤΟΜΑΣΤΕ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ.

7. ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΡΟΛΟΥΣ - ΝΑ ΜΗ ΕΠΗΡΕΑΖΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.

8. ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΓΧΩΡΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΣΥΓΧΩΡΕΣΟΥΝ.

ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ

Από τον Dave Barry

Το σημερινό θέμα στην "ομάδα των ανδρών" είναι:

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

• Αν υπάρχει ένα πράγμα που δεν ικανοποιεί τις γυναίκες στις σχέσεις τους με τους άνδρες, είναι ότι οι άνδρες δεν επικοινωνούν αρκετά μαζί τους. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξα μετά από εκτεταμένη επιστημονική μελέτη στις σελίδες του περιοδικού COSMOPOLITAN περιμένοντας τη σειρά μου στο κουρείο.

Το πρόβλημα έχει εμφανιστεί και στη προσωπική μου σχέση με τη γυναίκα μου, Beth. Διαβαζώ την εφημερίδα μου όταν χτυπά το τηλέφωνο, το σηκώνω, ακούω για δέκα λεπτά, το κλείνω και γυρίζω στο διαβασμά μου.

- "Ποιός ήταν;" Ρωτά η Beth.

- "Η μητέρα του Phil Wonkerman." Απαντώ.

Ο Phil είναι ένας παλιός φίλος που έχουμε, 17 χρόνια, να ακούσουμε νέα του.

- "Λοιπόν;" Ρωτά η Beth.

- "Τι λοιπόν;" Λέω εγώ.

- "Τι σου είπε;"

- "Είπε ότι ο Phil είναι μια χαρά."

Δεν θέλω νάμε σκληρός αλλά με τον τόνο της φωνής μου θέλω να της δώσω να καταλάβει ότι ΠΡΟΣΠΑΘΩ να τελειώσω το διάβασμα μιας ενδιαφέρουσας συζήτησης των "Calvin and Hobbes", στην εφημερίδα.

Η Beth αγνοώντας την επιθυμία μου λέει, "Αυτά ήταν ΟΛΑ όσα είπε;"

Δεν το βάζει κάτω, συνεχίζει τις ερωτήσεις σε ανακριτικό ύφος, με πιέζει να της πω όλη την ιστορία για να ικανοποιηθεί πλήρως.

Η ιστορία ήταν ότι ο Phil, μόλις είχε βγει από τη φυλακή αφού εξέτισε την ποινή του για το φόνο που είχε διαπράξει όταν έπαιρνε ναρκωτικά εξ αιτίας της ενοχής που ένιωθε για το θάνατο της γυναίκας του από υπερβολική δόση τον καιρό που αυτός τα είχε μπλέξει με μια καλόγρια. Τώρα όμως έχει τακτοποιήσει τη ζωή του, δουλεύει ως ακροβάτης σε τσίρκο και μόλις έχει τελειώσει με την εγχείριση για την αλλαγή φύλου, είναι αρραβωνιασμένη με ένα μέλος του μουσικού συγκροτήματος New Kids on the Block και ο γάμος θα γίνει σύντομα, μ'άλλα λόγια όλα καλά.

Αυτά ΑΚΡΙΒΩΣ είπα για πρώτη δόση στη Beth. Ήταν όμως αρκετά; ΟΧΙ. Ήθελε να μάθει και την πιο μικρή λεπτομέρεια.

Έχουμε κάποιους καλούς φίλους, τον Buzz και τη Libby που τους βλέπουμε περίπου δυο φορές το χρόνο. Όταν συναντιόμαστε, η Beth και η Libby πάντα το ρίχνουν στη κουβέντα που κρατάει κάμποσες μέρες. Κουβεντιάζουν ό,τι σημαντικό συνέβει σ'αυτές ή στους ανθρώπους γύρω τους, μοιράζονται τα συναισθήματά τους, αναλύουν και εξετάζουν και, αναπόφευκτα, φθάνουν σε

πλήρη αλληλοκατανόηση, δυναμώνοντας μια τρυφερή φιλία. Ενώ, εγώ και ο Buzz βλέπουμε στη τηλεόραση τους τελικούς του Μπάσκετ. Αυτό δε σημαίνει ότι ο Buzz και εγώ δε μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, και μερικές φορές παθιαζόμαστε.

"Ε! όχι αυτό ΦΑΟΥΛ!" λέει ένας από τους δυο μας, ή "Μη μου λες τώρα ότι δεν είναι αυτό ΦΑΟΥΛ;"

Δε λέω βέβαια ότι δε λέμε τίποτα άλλο εκτός από τα αθλητικά. Κουβεντιάζουμε ανοιχτά π.χ. για το τι πίτσα θα παραγγείλουμε. Γενικά, τη βρίσκουμε αλλά χωρίς βαρυσήμαντες κουβέντες και κάποτε όταν η επίσκεψη τελειώνει, με έκπληξη μαθαίνω - από την Beth που της το είπε η Libby - ότι τελευταία ο Buzz έπαθε μεγάλο στραπάτσο, τούβαλαν τεχνητό πόδι.

(Υπόψη ότι ο Buzz ΔΕΝ έχει ξένο πόδι, αλλοίμονο δεν θα μου τόχε πει;).

Εχω έναν άλλο καλό φίλο, τον Gene, που κάνει μεγάλες προόδους στη ζωή του. Πέρασαμε οικογενειακά ένα σαββατοκύριακο. Ο Gene κι'εγώ μιλήσαμε πολύ και χαρήκαμε τη παρέα μας αφάνταστα. Σ'όλο το διάστημα που είμαστε μαζί το πιο σημαντικό που μου εμπιστεύτηκε ήταν ότι είχε φθάσει στο επίπεδο δυσκολίας 24 στο Video-παιχνίδι Arkanoid. Ακόμα μου εξομολογήθηκε ότι είδε το Evil Presence, αν και αρνήθηκε να μου πει πως ήταν. Έχουμε πλησιάσει πολύ ο ένας τον άλλο αλλά φυσικά υπάρχουν και όρια.

Ξέρω τι θα λέτε μερικοί από σας. Θα λέτε ότι οι φίλοι μου κι'εγώ είμαστε Πόντιοι και ότι πολλοί άνδρες είναι διαφορετικοί. Πράγματι, πολλοί άνδρες δε χρησιμοποιούν καθόλου λέξεις. Επικοινωνούν τέλεια με α-λεκτικές μεθόδους.

Ωμως η άποψή μου, φίλοι, είναι ότι οφείτε να επικοινωνείτε με τη γυναίκα βαθύτερα, ιδιαίτερα αν πρόκειται για τη σύζυγό σας. Ανοιχτείτε. Μην υποθέτετε ότι η γυναίκα γνωρίζει αυτό που σκέπτεστε. Στην αρχή θα υπάρξουν δυσκολίες, μια καλή βοήθεια θα ήταν αν οι γυναίκες προσπαθούσαν να καταλάβουν αυτά που βρίσκονται "πίσω από τις λέξεις", προσδιορίζοντας αυτό που ο άνδρας θέλει να τους πει:

Ο ΑΝΔΡΑΣ ΛΕΕΙ: "Έχουμε καθόλου βούτυρο;"

ΜΕΣΑ ΤΟΥ ΕΝΝΟΕΙ: "Σιχαίνομαι τη δουλειά μου."

Ο ΑΝΔΡΑΣ ΛΕΕΙ: "Αυτό είναι όλο κι'όλο;"

ΜΕΣΑ ΤΟΥ ΕΝΝΟΕΙ: "Δεν είμαι σίγουρος ότι θέλω να παραμείνω παντρεμένος."

Εαν τα δύο φύλα δουλέψουν μαζί, μπορούν να φτιάξουν μια πιο ευτυχή και υγιή σχέση, αλλά η ευθύνη είναι δική σας φίλοι, πρέπει ειλικρινά...Ε, λεβέντες σε σας μιλάω. Παρατάτε την αθλητική σελίδα, εντάξει;

ΠΙΟ ΑΡΜΟΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ – ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Δεν είναι τυχαίο το ότι βρίσκομαι (έχω να κάνω) με τον συγκεκριμένο άνθρωπο.
2. Είναι ο δάσκαλός μου στην πορεία της εξέλιξης.
3. Μου δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζομαι για να ωριμάσω και να δυναμώσω.
4. Ο άλλος χρειάζεται αγάπη και σεβασμό από μένα, όπως εγώ τα χρειάζομαι από αυτόν.
5. Τον/την αγαπώ και θέλω να είναι καλά και ευτυχισμένος(η).
6. Η αληθινή επικοινωνία είναι η λύση.
7. Η αγάπη κατανοεί και συγχωρεί.
8. Αξίζουμε και οι δύο μια ευτυχισμένη ζωή - μόνο το εγώ μας και οι φοβίες μας μας εμποδίζουν.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Να κάνετε κάθε μέρα μια θετική προβολή για τη βελτίωση της σχέσης ή της επικοινωνίας, της κατανόησης ή της συγχώρεσης.
2. Να θυμηθούμε και να τονίσουμε καθημερινά τις θετικές ιδιότητες του άλλου, και όποτε μπορείτε να τις μοιραστείτε μαζί του.
3. Να τηρήσουμε τις συμφωνίες μας.
4. Να δείξουμε τη αγάπη μας χωρίς όρους.
5. Να φανταζόμαστε ότι είμαστε ο άλλος και να σκεπτόμαστε πως νιώθει στην κατάσταση που βρίσκεται.
6. Να μάθουμε να επικοινωνούμε χωρίς να παίζουμε ρόλους και να μη επηρεαζόμαστε από τους ρόλους των άλλων.
7. Να μάθουμε να συγχωρούμε όπως θα θέλαμε να μας συγχωρέσουν.
8. Roger's rule = πρέπει αυτός που ακούει, πριν απαντήσει, να επαναλαμβάνει αυτό που είτε αυτός που μιλάει.
9. Να εργαστείτε πάνω στη δική σας αυτοπαραδοχή και αυτοπεποίθηση.
10. Να κάνετε συναντήσεις στις οποίες θα συζητάτε πως νιώθετε, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.
11. Να μάθετε να επικοινωνήσετε τα παράπονα και το θυμό σας σαν ανάγκες, χωρίς να κριτικάρετε ή να πληγώσετε τον άλλον. Αλλά εξηγήστε του αυτό που χρειάζεστε από αυτόν και ρωτήστε αν μπορεί να ανταποκριθεί.
12. Μάθετε το «Εγώ μήνυμα» και την ενεργητική ακρόαση από τα έντυπα, τα βιβλία και τις κασέτες που υπάρχουν και από τα σεμινάρια που γίνονται.
13. Να έχετε κοινές δραστηριότητες που σας ευχαριστούν. Αν έχετε παιδιά ή άλλους οι οποίοι μένουν μαζί σας προσπαθήστε να βρεθείτε μόνοι σας κατά καιρούς.
14. Αφήστε και τον άλλον, κατά καιρούς, να βρίσκεται μόνος(η) του/της για να ανανεώνει τη σχέση του με τον εαυτό του/της.
15. Να εκφράζετε την αγάπη σας για τον άλλο με διάφορους τρόπους όπως με λουλούδια, κάρτες, δώρα, πράξεις κλπ.



ΑΡΧΙΚΗ ΕΡΥΕΝΑ

1. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ / ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΔΕΝ ΝΙΩΘΩ ΑΝΕΤΟΣ(Η) ΜΕ ΤΟΝ / ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ Ή ΓΕΝΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΥ ΦΥΛΟ;

2. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΕΙΝΩ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ(Η) ΜΕ ΤΟΝ / ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ Ή ΓΕΝΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΥ ΦΥΛΟ;

3. ΠΟΙΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ/ ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΜΟΥ Ή ΓΕΝΙΚΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΦΥΛΟ ΚΡΙΝΩ, ΣΧΟΛΙΑΖΩ Η ΑΠΟΡΙΗΤΩ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ Η ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ;

4. ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ / ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ Ή ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΦΥΛΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ:

Α. ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΜΟΥ

Β. ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΟΥ

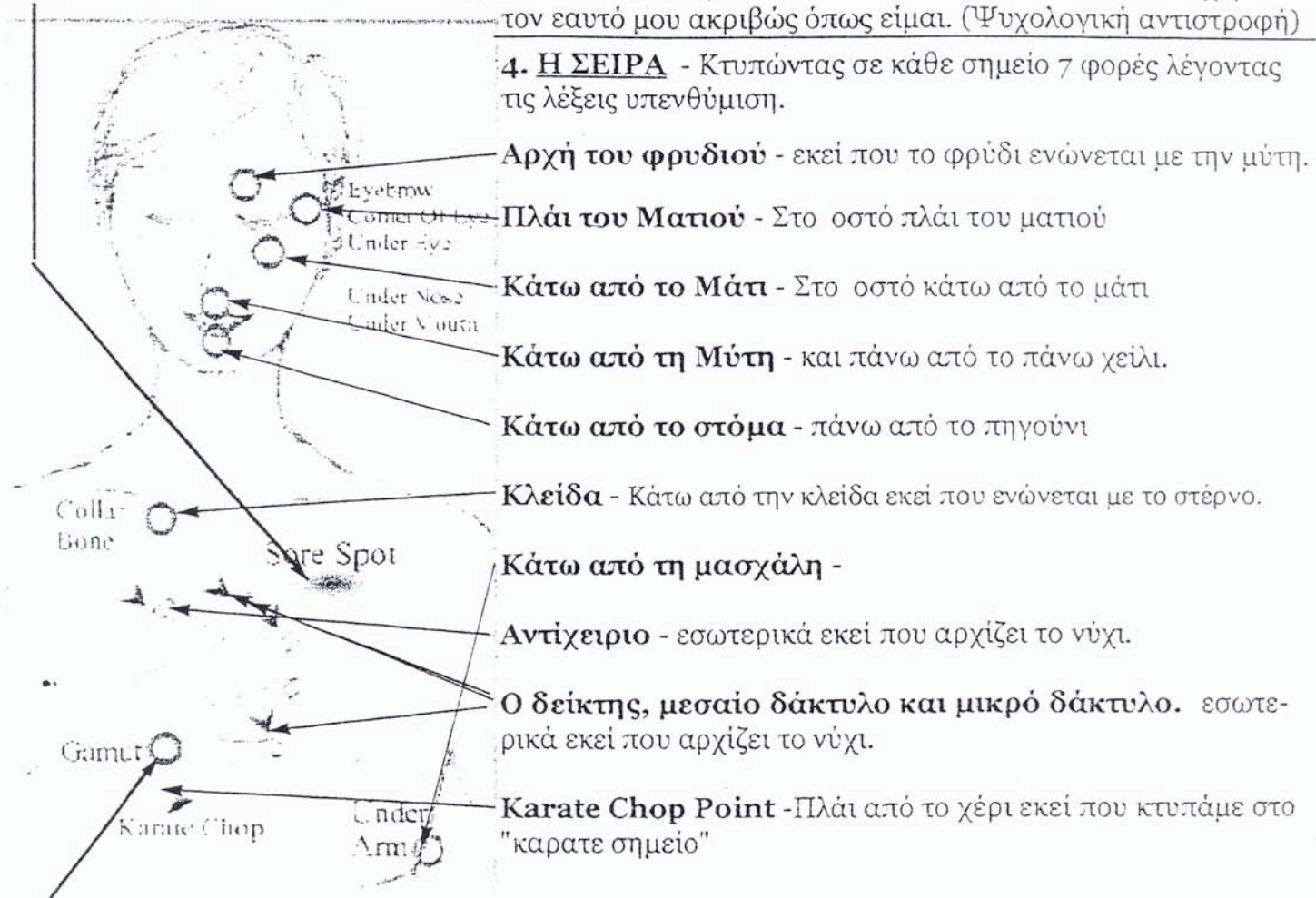
Γ. ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΟΥ

Δ. ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΩ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΟΥ

Ε. ΑΛΛΑ

EFT - TFT - ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1. **Συντονισθείτε** με το συναίσθημα και το ερέθισμα που τον δημιουργεί.
2. **Αξιολογήστε** το βαθμό της διαταραχής όταν σκέφτεστε το ερέθισμα.
3. Το **εναίσθητο σημείο** - στο στήθος - τρίψτε με την επιβεβαίωση "Παρόλο που _____. δέχομαι τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι. (Ψυχολογική αντιστροφή)"



5. **Gamut Point** - καθώς **κτυπάμε** στο «gamut» σημείο **συνέχεια** με δυο δάκτυλα 3 ως 5 φορές το δευτερόλεπτο, κάνουμε τις ακόλουθες κινήσεις με τα μάτια και την διαδικασία.
Α. **Ανοίγουμε** τα μάτια Β. **Κλείνουμε** τα μάτια
C. **Ανοίγουμε** τα μάτια και κοιτάμε **κάτω αριστερά**
D. Κοιτάμε **κάτω δεξιά**
E. **Κάνουμε κύκλο** με τα μάτια **αριστερά**
F. **Κάνουμε κύκλο** με τα μάτια **δεξιά**
G. **Κάνουμε «humming»** περίπου 10 δευτερόλεπτα από κάποιο τραγούδι.
H. **Μετράμε προφορικά** από 1 ως 5
I. **Κάνουμε « humming »** πάλι περίπου 10 δευτερόλεπτα από κάποιο τραγούδι.
Μπορούνε να γίνουν και στην φαντασία, αν χρειάζεται

6. **Επαναλαμβάνουμε την Σειρά 4.** με το ίδιο τρόπο, με τις λέξεις υπενθύμισης αν χρειάζεται

7. **Αξιολογούμε** πάλι το βαθμό της διαταραχής όταν σκεφτόμαστε το ερέθισμα.
Αν δεν είναι 0 ή 1, τότε επαναλαμβάνουμε όλη την διαδικασία από 1 ως και 6 .
Στο 3. "Παρόλο που έχω ακόμα ένα υπόλοιπο _____ δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είμαι
Στο 4. & 6. Τώρα όμως η φράση υπενθύμισης λέει "υπόλοιπο _____."

8. Μετράμε πάλι και αν δεν είναι 0 ή 1 συνεχίζουμε όλη την διαδικασία όσες φορές χρειάζεται να φτάσουμε εκεί

(Αν κάποια στιγμή χρειάζεται κάνουμε **κάθαρση και συνεχίζουμε**)

9. Στο τέλος όλων των ασκήσεων: Ανασύκονουμε τα μάτια από το πάτωμα προς το ταβάνι αργά. Καθώς κτυπάμε το «gamut» σημείο. Παίρνει περίπου 7 δευτερόλεπτα.

10. **Ολοκληρώνουμε με θετική προβολή** σε σχέση με το θέμα.

EFT και άνοιγμα στην αγάπη

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το EFT για να αφαιρέσουμε το διάφορα εμπόδια ως προς το να νιώσουμε αγάπη, αποδοχή και ενότητα με τους αγαπημένους μας και άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή μας. Μιλάμε για τους ερωτικούς μας συντρόφους, παιδιά, γονείς, αδέρφια, ή ακόμα φίλους και συναδέλφους.

Πριν εξηγήσουμε αυτή τη διαδικασία, θα ήθελα να πω ότι θα πρέπει να υιοθετήσουμε την ίδια διαδικασία ως προς το να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, αν θέλουμε να επιτύχουμε στο να αγαπήσουμε τους άλλους μ' αυτό τον τρόπο. Αυτό είναι αλήθεια επειδή το μεγαλύτερο μας εμπόδιο ως προς το να αγαπήσουμε τους εαυτούς μας είναι η δική μας αμφιβολία για τον εαυτό μας, που επιτρέπει στην συμπεριφορά των άλλων να ξυπνήσει τους φόβους μας για την αξία μας. Τότε χάνουμε την αγάπη μας γι' αυτούς.

Έτσι, μπορεί να θελήσουμε να δουλέψουμε στο να αφαιρέσουμε πρώτα τα εμπόδια ως προς την αυτοεκτίμηση. Αυτό και άλλα συναφή κεφάλαια για τις σχέσεις και το EFT είναι :

EFT και Αυτοεκτίμηση
EFT και Λανθασμένα Πρότυπα Σχέσεων
EFT και Εμπόδια στην Επικοινωνία

Ανακαλύπτοντας πάνω σε τι χρειάζεται να δουλέψουμε

Το πρώτο μας βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε πότε και σε σχέση με ποιες συμπεριφορές χάνουμε τα αισθήματά μας της αγάπης, αποδοχής και ενότητας με τους άλλους.

A. Διαλέξτε το πρώτο πρόσωπο που θα θέλατε να μπορείτε να αγαπάτε πιο σταθερά και άνευ όρων.

B. Τώρα, κάντε ένα κατάλογο των περιπτώσεων ή των χαρακτηριστικών ή συμπεριφορών του άλλου που όταν συμβαίνουν ή τα σκέφτεσαι, χάνεις την αίσθηση της ενότητας, αποδοχής ή αγάπης για τον άλλο.

Πιθανές Ενοχλητικές Συμπεριφορές:

Πιο κάτω σας παρουσιάζουμε μια λίστα με κοινούς λόγους για τους οποίους μπορεί να χάσουμε να αγάπη και ενότητα με κάποιον. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να νιώθουμε πόνο, πίκρα, απογοήτευση, φόβο, αδικία, θυμό, οργή, ανταγωνισμός κτλ. Μπορεί να κλειστούμε στον εαυτό μας ή να γινόμαστε αμυντικοί και ίσως επιθετικοί.

1. Όταν οι άλλοι δε συμφωνούν μαζί μου.
2. Όταν δε με καταλαβαίνουν.
3. Όταν με εμποδίζουν να ικανοποιήσω τις ανάγκες μου (Θυμήσου ότι μια ανάγκη μπορεί να είναι και ψυχολογική, όπως η ανάγκη της αποδοχής, του σεβασμού ή της αυτοεκτίμησης).
4. Όταν δε με εκτιμούν.
5. Όταν νομίζουν ότι είναι ανώτεροι.
6. Όταν προσπαθούν να με ελέγξουν και να με καταπιέσουν.
7. Όταν με κριτικάρουν.
8. Όταν λένε ψέματα ή με κουτσομπολεύουν .
9. Όταν με βλάπτουν ή βλάπτουν κάποιο δικό μου άνθρωπο.
10. Όταν έχουν κακές διαθέσεις ή υστερόβουλα κίνητρα.
11. Όταν είναι αρνητικοί, διαμαρτύρονται, παραπονιούνται, κριτικάρουν κλπ.
12. Όταν νομίζουν ότι τα ξέρουν όλα.
13. Όταν μου δίνουν συμβουλές που δε ζήτησα.
14. Όταν παίζουν το ρόλο του θύματος, «εγώ ο καημένος», και απαιτούν την προσοχή μου.
15. Όταν δεν φροντίζουν τον εαυτό τους ή δεν αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους.
16. Όταν κάνουν λάθη.
17. Όταν δεν κρατούν τον λόγο τους ή τα ραντεβού τους.
18. Όταν είναι αδύναμοι και εξαρτημένοι.
19. Όταν συμπεριφέρονται με έναν εγωιστικό και εγωκεντρικό τρόπο, αδιαφορώντας για τις δικές μου ανάγκες ή τις ανάγκες των άλλων.
20. Όταν με χρησιμοποιούν ή χρησιμοποιούν άλλους.
21. Όταν είναι "κρύοι" και αναισθητοί.
22. Όταν δεν είναι υπεύθυνοι για τον λόγο τους ή για τις υποχρεώσεις τους.
23. Όταν είναι τεμπέληδες.
24. Όταν αγνοούν τις ανάγκες μου.
25. Όταν με απορρίπτουν.

Άλλα _____

Σημείωση: Η Αγάπη για τους άλλους δεν σημαίνει ότι είμαστε υποχρεωμένοι να αφήσουμε τους άλλους να κάνουν ότι θέλουν, αν είναι ανήθικο ή άδικο. Μπορούμε να νιώσουμε απεριόριστη αγάπη γι' αυτούς ενώ ταυτόχρονα τους εναντιωνόμαστε θετικά αλλά δυναμικά για τη συμπεριφορά τους αυτή. Αυτό είναι ουσιαστικά για το δικό τους καλό σαν ψυχές που εξελίσσονται. Είναι επίσης σημαντικό για μας και για την κοινωνία μας σαν σύνολο. Αυτό θα πρέπει να γίνεται σταθερά, αλλά με όσο περισσότερη αγάπη και κατανόηση είναι δυνατόν

Έχοντας κάνει μια λίστα από τις συμπεριφορές των άλλων, που σε κάνει να απομακρύνεσαι από αυτούς, διάλεξε το πρώτο που θες να εργαστείς.

Χρησιμοποιώντας το EFT σε αυτό το εμπόδιο

Το εμπόδιο μπορεί να γίνει αντιληπτό σαν πεποίθηση ή να γίνει αισθητό σαν συναίσθημα. Στην πρώτη περίπτωση, είναι καλύτερα αν εστιάσουμε στο συναίσθημα που αυτή η πεποίθηση δημιουργεί.

Αρχίζουμε μετρώντας το SUD για αυτή τη συγκεκριμένη, κάνουμε το στήσιμο και συνεχίζουμε.

Σημείωση:

Όταν χρησιμοποιούμε το EFT, τα συναισθήματά μας, όψεις και ακόμη και εμπειρίες, με τις οποίες δουλεύουμε μπορεί να αλλάξουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορούμε να δουλέψουμε με οτιδήποτε προκύψει. Πάντα όμως θυμόμαστε να γυρίσουμε αργότερα στο αρχικό μας θέμα και να το ελέγξουμε ή να το εκμηδενίσουμε, αν χρειαστεί.

Δουλεύοντας στο Κύριο Συναίσθημα ή Πεποίθηση

I. Συναίσθημα που έχουμε επειδή ο άλλος συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο.

A. Τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο ή χτυπάμε το πλάι του χεριού επαναλαμβάνοντας τη φράση «**A**» τρεις φορές.

B. Μετά επαναλαμβάνουμε τη φράση «**B**» τρεις φορές ενώ τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο ή χτυπάμε το πλάι του χεριού

Γ. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε τη φράση «**Γ**» ενώ χτυπάμε τα 12 σημεία.

A1. Παρόλο που νιώθω (συναίσθημα) _____ όταν/επειδή _____ (όνομα προσώπου) _____ (συμπεριφορά που μας πειράζει), αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που ως τώρα ένιωθα(συναίσθημα) _____ όταν/επειδή _____ (όνομα προσώπου) _____ (συμπεριφορά που μας πείραζε μέχρι τώρα), τώρα πια κατανοώ τις εσωτερικές του αμφιβολίες και φόβους (προβλήματα, προγραμματισμούς) που τον ωθούν να συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο.

A3. Παρόλο που ως τώρα ένιωθα(συναίσθημα) _____ όταν/επειδή _____ (όνομα προσώπου) _____ (συμπεριφορά που μας πείραζε μέχρι τώρα), τώρα πια είμαι ελεύθερος(η) να τον αντιμετωπίζω με αγάπη και σταθερότητα.

B. Θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από αυτό το (συναίσθημα) _____.

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Συναίσθημα) _____ όταν/επειδή _____ (όνομα προσώπου, συμπεριφορά που μας πείραξε)

Αυτά τα συναισθήματα είναι πολύ πιθανό να αλλάξουν και θα χρειαστεί να δουλέψουμε με κάθε συναίσθημα όταν έρχεται στην επιφάνεια. Σημειώστε ειδικά ότι συνήθως νιώθουμε θυμό και μίσος επειδή πρώτα νιώθουμε φόβο, πόνο, πλήγωμα, ενοχή, ντροπή, απόρριψη και αδικία. Έτσι, θα χρειαστεί να στραφούμε σε αυτά προκειμένου να απελευθερωθούμε από τον θυμό μας.

Δουλεύοντας σε άλλα θέματα

II. Συναίσθημα που έχουμε για το γεγονός ότι έχουμε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα προς τους άλλους και δεν αγαπούμε όσο θα θέλαμε.

A1. Παρόλο που νιώθω _____ ενοχή (ντροπή, αυτοαπόρριψη, αμφιβολία) επειδή δεν είμαι ακόμα ικανός να αγαπήσω _____ ακόμα και όταν/μολονότι (συμπεριφορά) _____ αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που νιώθω _____ ενοχή (ντροπή, αυτοαπόρριψη, αμφιβολία) επειδή δεν είμαι ακόμα ικανός να αγαπήσω _____ ακόμα και όταν/μολονότι (συμπεριφορά) _____, τώρα πια κατανοώ τον εαυτό μου, τα αισθήματα και τις αντιδράσεις μου.

B. Θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από αυτό το _____ (συναίσθημα)

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Συναίσθημα) _____ επειδή δεν αγαπώ χωρίς όρους.

Με άλλα λόγια θέλουμε να αγαπήσουμε τους εαυτούς μας, ακόμα και όταν δεν αγαπούμε τους άλλους όσο θέλουμε. Η εμπειρία μας είναι ότι το να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι, είναι μια προϋπόθεση για να προχωρήσουμε μπροστά και να βελτιώσουμε τους εαυτούς μας. Είναι επίσης προϋπόθεση να αγαπήσουμε τους άλλους με τις δικές τους αδυναμίες.

III. Αντίσταση που νιώθουμε ως προς το να ανοιχτούμε στην αγάπη

Σκεφτείτε τα ακόλουθα εμπόδια προς του να αγαπάμε.

1. **Νιώθουμε ευάλωτοι** και φοβόμαστε μην πληγωθούμε αν είμαστε ανοιχτοί και αγαπούμε και έτσι προτιμούμε να κρατήσουμε μια συναισθηματική απόσταση.
2. **Δεν θέλουμε** να περάσουμε στους άλλους την ιδέα ότι μπορούν να **κάνουν ότι θέλουν** με εμάς.
3. Θα θέλαμε **πρώτα να μας ζητήσουν συγχώρεση** ή τουλάχιστον να συνειδητοποιήσουν τα λάθη τους.
4. **Φοβόμαστε ότι θα χάσουμε τον έλεγχό μας** πάνω τους αν τους αφήσουμε να είναι πολύ χαλαροί μαζί μας.
5. **Θέλουμε να ρίξουμε το φταιξιμό** για την δυσαρέσκεία μας προς τον εαυτό μας ή τη ζωή μας σε κάποιον άλλο που τον θεωρούμε «υπεύθυνο».
6. **Λανθασμένα πιστεύουμε** πως η αγάπη προϋποθέτει ότι πρέπει **ν' αφήσουμε αυτό το πρόσωπο να κάνει ότι θέλει** ανεξαρτήτως ηθικής ή δικαιοσύνης- και ότι αυτό θα είναι τελείως απαράδεκτο.
7. **Έχουμε ταυτιστεί με το ρόλο του θύματος** και έχουμε ανάγκη να νιώσουμε πονεμένοι και κακοποιημένοι.
8. **Έχουμε αναλάβει το ρόλο του ανακριτή** και πρέπει να βρούμε τις αδυναμίες των άλλων.
9. **Φοβόμαστε να είμαστε κοντά** με κάποιους επειδή μας φοβίζει μήπως :
Α. Μας εγκαταλείψουν
Β. Μας καταπιέσουν
Γ. Μας πληγώσουν
10. **Φοβόμαστε να εκφράσουμε την αγάπη μας**, επειδή φοβόμαστε ότι δεν θα λάβουμε την αντίστοιχη ανταπόκριση από τον άλλο και θα νιώσουμε απόρριψη.
11. **Δεν μπορούμε να πιστέψουμε** ότι ο άλλος θα μπορούσε να μας αγαπήσει.
12. **Έχουμε πληγωθεί σοβαρά** από το πρόσωπο αυτό και δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε την πίκρα που είχαμε νιώσει.

Άλλο _____

Αν δεν μπορούμε να βρούμε τη συγκεκριμένη αντίσταση, θα μπορούσαμε να επωφεληθούμε με το να κοιτάξουμε στην παιδική μας ηλικία για παρόμοιες εμπειρίες ή συμπεριφορές.

Αν ακόμα και τότε δεν μπορούμε να βρούμε ποια είναι η αντίστασή μας, μπορούμε να δουλέψουμε με την φράση «αυτή η αντίσταση» η «αυτή η προφανής αντίσταση».

Αποκλίσεις από τις παρακάτω φράσεις ήταν αποδεκτές :

A1. Παρόλο που νιώθω (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω τον/την (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που νιώθω (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, τώρα πια συνειδητοποιώ ότι είναι για το καλό μου να αφήσω πίσω μου το συναίσθημα αυτό.

A.3 Παρόλο που μέχρι τώρα ένιωθα (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω τον/την (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, τώρα κατανοώ τους φόβους και συμπεριφορές του/της

A.4 Παρόλο που μέχρι τώρα ένιωθα (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω τον/την (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, τώρα καταλαβαίνω ότι μπορώ συγχρόνως να τον/την αγαπώ αλλά και να διατηρώ τα όρια μου

A.5 Παρόλο που μέχρι τώρα ένιωθα (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω τον/την (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, τώρα καταλαβαίνω ότι μπορώ να τον/την αγαπώ και ακόμα όταν κάνει λάθη

A.6 Παρόλο που μέχρι τώρα ένιωθα (συναίσθημα ή αντίσταση) _____ στην ιδέα να αγαπήσω τον/την (όνομα του πρόσωπο) _____ όταν/ επειδή(συμπεριφορά του προσώπου) _____, τώρα θέλω να αφήσω αυτό πίσω μου και να προχωρήσω στην ζωή μου χωρίς τέτοια συνθήματα

B. Θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από αυτό το _____ (συναίσθημα)

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Συναίσθημα ή αντίσταση) στην ιδέα να αγαπήσω _____ (πρόσωπο) όταν/ επειδή _____ (συμπεριφορά του προσώπου).

IV. Συναισθήματα που είχαμε στο παρελθόν όταν πρώτα βιώσαμε το ίδιο γεγονός με το ίδιο πρόσωπο ή με άλλους.

A1. Παρόλο που ένιωσα/ νιώθω(συναίσθημα) _____ γι' αυτό που έκανε ο(η)(πρόσωπο) _____, αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που ως τώρα ένιωθα(συναίσθημα) _____ γι' αυτό που έκανε ο(η)(πρόσωπο) _____, τώρα προτιμώ να ζήσω στο παρόν και να είμαι ελεύθερος (η) από αυτό.

B. θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από το _____ (συναίσθημα)

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Το συναίσθημα) _____ για (πρόσωπο και τι έκανε) _____.

V. Σωματικά προβλήματα που σχετίζονται με τα συναισθήματα που εμφανίζονται

A1. Παρόλο που νιώθω _____ (φαινόμενο) στο _____ (μέρος του σώματος) αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που ως τώρα ένιωθα _____ (φαινόμενο) στο _____ (μέρος του σώματος) είμαι τώρα εντελώς απελευθερωμένος από αυτό.

B. θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από το _____ (φαινόμενο) στο (μέρος του σώματος) _____.

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Φαινόμενο) _____ στο (μέρος του σώματος) _____.

VI. ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΜΕ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΤΡΩΤΟΥΣ

A1. Παρόλο που νιώθω(συναίσθημα) _____ γι' αυτό που έκανε ο (η) (πρόσωπο) _____ (στην παιδική ηλικία), αγαπάω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.

A2. Παρόλο που νιώθω(συναίσθημα) _____ γι' αυτό που έκανε ο (η)(πρόσωπο) _____ (στην παιδική ηλικία), τώρα τον αντιλαμβάνομαι σαν θύμα των δικών του εμπειριών της παιδικής ηλικίας(προγραμματισμού).

A3. Παρόλο που ως τώρα ένιωθα (συναίσθημα) _____ γι' αυτό που έκανε ο (η)(πρόσωπο) _____ (στην παιδική ηλικία), τώρα τον αντιλαμβάνομαι σαν ακριβώς αυτό που χρειαζόμουν για την εξέλιξη μου.

B. θέλω (επιλέγω, επιθυμώ, αξίζω, συμφέρει σε μένα και άλλους) να απελευθερωθώ από το _____ (συναίσθημα)

Γ. Λέξη υπενθύμισης = (Το συναίσθημα) _____ για (πρόσωπο και τι έκανε) _____.

Στη εργασία σας ως προς το να ανοιχθείτε στην αγάπη μπορείτε να ανατρέξετε και στα ακόλουθα κεφάλαια:

EFT και Αυτοεκτίμηση

EFT και Λανθασμένα Πρότυπα Σχέσεων

EFT και Ευθύνη στην Εμπνευσμένη

ΣΚΕΨΕΙΣ, ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ, ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ, ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ

1. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ; ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΟ ΓΕΝΙΚΑ;

α. ΘΕΤΙΚΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΑΣ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ;

β. ΑΡΝΗΤΙΚΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΚΤΙΜΑΣ ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ;

2. ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ.

α. ΘΕΤΙΚΑ:

β. ΑΡΝΗΤΙΚΑ:

3. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ; ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ;

α. ΘΕΤΙΚΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑΣ ΣΤΟ ΦΥΛΟ ΣΟΥ ΓΕΝΙΚΑ;

β. ΑΡΝΗΤΙΚΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΚΤΙΜΑΣ ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΦΥΛΟ ΣΟΥ ΓΕΝΙΚΑ;

4. ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΥΛΟ.

α. ΘΕΤΙΚΑ:

β. ΑΡΝΗΤΙΚΑ:

5. ΜΕ ΠΟΙΕΣ ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΦΥΛΟΥ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΝΕΤΑ; (Αρχική Έρευνα)

6. ΜΕ ΠΟΙΕΣ ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΣΟΥ ΦΥΛΟΥ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΝΕΤΑ;

7. ΠΟΙΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ.

8. ΠΟΙΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΑ.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ

Α. ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΩ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

2.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

3.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Β. ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

1.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

2.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

3.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΝ / ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΑΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ
ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΣΕΒΟΝΤΑΙ Ή ΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΣΧΕΣΗ
Ή ΓΕΝΙΚΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΦΥΛΟ.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.

1. ΑΓΑΠΗ (Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ)
2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ
3. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ (ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙ:)
4. ΝΑ ΜΑΣ ΔΕΧΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
5. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ
6. ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
7. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ
8. ΗΡΕΜΙΑ, ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΟ ΗΣΥΧΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
9. ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ
10. ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΜΑΣ.
11. ΝΑ ΜΑΣ ΑΚΟΥΣΕΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΜΑΣ ΚΡΙΤΙΚΑΡΕΙ Ή ΝΑ ΜΑΣ ΔΩΣΕΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.
12. ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΜΕΝΟΣ (Η) ΜΑΖΙ ΜΑΣ.
13. ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ
14. ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΟΣ (ΙΑ) ΜΑΖΙ ΜΑΣ - ΝΑ ΜΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΘΑ ΗΘΕΛΕ ΝΑ ΤΟΥ / ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ.
15. ΝΑ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΜΑΣ Ή ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΝΑ ΤΑ ΣΕΒΕΤΑΙ.
16. ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΑ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΟΥ / ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ.
17. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
18. ΝΑ ΤΗΡΗΣΕΙ ΤΙΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ ΜΑΣ
19. ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΣ (Η) ΣΕ ΜΑΣ ΕΡΩΤΙΚΑ
20. ΝΑ ΕΧΕΙ ΥΠΟΜΟΝΗ ΜΕ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΑΣ
21. ΝΑ ΜΑΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ.
22. ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΟΣΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ
23. ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΜΑΣ
24. ΝΑ ΜΕΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΝΟΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΛΑ Η ΟΤΑΝ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
25. ΝΑ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΕΞΩ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ
26. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΝΑΠΑΥΣΗ
27. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ
28. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ
29. ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΑΖΙ
30. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ
31. ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΣΥΝΕΙΠΗΣ ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ
32. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ
33. ΝΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ ΟΠΩΣ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
34. ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ / ΤΗΣ
35. ΑΛΛΑ _____

**ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΠΟΥ ΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ:**

ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ
ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ
ΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
ΤΗΝ ΑΡΝΗΣΗ ΓΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ
ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ
ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΤΗΝ ΚΑΤΗΧΗΣΗ
ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ / ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΜΑΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕ Ο / Η ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ ΝΑ ΣΕΒΟΝΤΑΙ Ή ΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΣΧΕΣΗ

1. ΑΓΑΠΗ (Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ)
 2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ
 3. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ (ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙ:)
 4. ΝΑ ΜΑΣ ΔΕΧΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
 5. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ
 6. ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
 7. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΟΠΩΣ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ.
 8. ΗΡΕΜΙΑ, ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΟ ΗΕΥΧΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
 9. ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ
 10. ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΥΝΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΤΟΥ/ΤΗΣ.
 11. ΝΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΑΚΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΑΡΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.
 12. ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΜΑΖΙ ΤΟΥ/ΤΗΣ.
 13. ΝΑ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΕΜΠΝΕΟΥΜΕ.
 14. ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΚΑΙΟΙ ΜΑΖΙ ΤΟΥ/ΤΗΣ - ΝΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΟΠΩΣ ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΤΑΙ.
 15. ΝΑ ΣΥΜΦΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ Ή ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΝΑ ΤΑ ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ
 16. ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΜΕ ΤΑ ΑΛΗΘΙΝΑ ΜΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ.
 18. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗ
 19. ΝΑ ΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ ΜΑΣ
 20. ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΙ ΣΕ ΑΥΤΟΝ/ΑΥΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΑ
 21. ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΥΠΟΜΟΝΗ ΜΕ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΑΣ
 22. ΝΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ.
 23. ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΜΕ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΟΣΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ.
 24. ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.
 25. ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΝΕΙ ΜΟΝΟΣ (Η) ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΝΟΙΩΘΕΙ ΚΑΛΑ Η ΟΤΑΝ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ.
 26. ΝΑ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΕΞΩ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ
 27. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΝΑΠΑΥΣΗ
 28. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ
 29. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΕΙ
 30. ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΑΖΙ
 31. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΕΚ ΜΕΡΟΣ ΜΑΣ.
 32. ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΝΕΠΕΙΣ ΣΤΗΝ ΩΡΑ ΜΑΣ.
 33. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ.
 34. ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ ΟΠΩΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ.
 35. ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ.
- ΑΛΛΑ _____

ΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΔΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ:

ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ
ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ
ΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
ΤΗΝ ΑΡΝΗΣΗ ΓΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ
ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ
ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΤΗΝ ΚΑΤΗΧΗΣΗ
ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ / ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

(Αν ελείπε από την ζωή σου, γράψε πώς η απουσία της επεδράσε πάνω σου.)

1. Ποιες ήταν οι **αρνητικές** ιδιοότητες της μητέρας σου;
2. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **μην** είσαι σαν την μητέρα σου;
3. Ποιες ήταν οι **θετικές** ιδιοότητες της μητέρας σου;
4. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **είσαι** σαν την μητέρα σου;
5. Ποιους **ρόλους** έπαιξε (Βάλε ένα ποσοστό σε κάθε ρόλο τότε- παιδικά χρόνια & τώρα:
Τότε: Τρομοκρατής _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απομακρós _____
Τώρα: Τρομοκρατής _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απομακρós _____
6. Εσύ **αντεδράσες** πώς; τότε και τώρα. Σαν:
Τότε: Τρομοκρατής _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απομακρós _____
Τώρα: Τρομοκρατής _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απομακρós _____
8. Ποιες συμπεριφορές του / της συντρόφου σου **μοιάζουν** με της μητέρας σου;
9. Τι μπορεί να έχεις να **μάθεις** με το να έχεις αποφασίσει σαν ψυχή να ελκείς και αν έχεις να αντιμετωπίζεις αυτή την συμπεριφορά στην μητέρα αλλά και από τον / την σύντροφο σου.
10. Ποια είναι τα συμπεράσματα που **εβγάλες** για το γυναικίου φύλο από την συμπεριφορά της μητέρας σου;
11. Πώς έχουν επίδραση τα συμπεράσματα αυτά στην ζωή σου και στις σχέσεις σου με τους άλλους; Ποιες **πεποιθήσεις** και συμπεριφορές σου είναι αποτέλεσμα των συμπερασμάτων αυτών.
12. Ποιες **πεποιθήσεις** θα ήθελες να **δυναμώσεις** ώστε να μπορείς να αντιμετωπίζεις πιο θετικά την μητέρα, τον/την σύντροφο (Αν υπάρχουν εν ζωή) και γενικά τον άλλο φύλο;
13. Για τι θέματα θα ήθελες να **ευχαριστήσεις** ή και να **τιμησεις** αυτή την ψυχή που έπαιξε το ρόλο της μητέρας σου.
14. Από πού γράψε **οτι άλλο σκεφτείσαι** σε σχέση με την μητέρα σου.

Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ/ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

(Αν ελείπε από την ζωή σου, γράψε πώς η απουσία του επεδράσε πάνω σου.)

1. Ποιες ήταν οι **αρνητικές** ιδιοτητες του πατερα σου;
2. Σε ποια σημεια θα ηθελες να **μη μοιαζεις** του πατερα σου
3. Ποιες ήταν οι **θετικές** ιδιοτητες του πατερα σου;
4. Πως θα ηθελες να **εισαι** σαν τον πατερα σου;
5. Ποιους **ρολους** ελαξε (Βαλε ενα ποσοστο σε καθε ρολο τοτε- παιδικα χρονια & τωρα:
Τότε: Τρομοκρατης _____ Ανακριτης _____ Θυμα _____ Ατομακρος _____
Τώρα: Τρομοκρατης _____ Ανακριτης _____ Θυμα _____ Ατομακρος _____
6. Εσυ **πως αντιδρασες**; τοτε και τωρα. Σαν:
Τότε: Τρομοκρατης _____ Ανακριτης _____ Θυμα _____ Ατομακρος _____
Τώρα: Τρομοκρατης _____ Ανακριτης _____ Θυμα _____ Ατομακρος _____
8. Ποιες συμπεριφορες του / της συντρόφου σου **μοιάζουν** με του πατέρα σου;
9. Τι μπορει να εχεις να **μαθεις** με το να εχεις αποφασισει σαν ψυχη να ελκεις και να αντιμετωπιζεις αυτη την συμπεριφορα στον πατέρα αλλα και στον / στην συντροφο σου.
10. Ποια ειναι τα συμπερασματα που εβγαλες για το ανδρικό φύλο απο την συμπεριφορα της μητερας σου;
11. Πως εχουν επιδραση τα συμπερασματα αυτα στην ζωη σου και στις σχεσεις σου με τους αλλους; Ποιες λεποιθησεις και συμπεριφορες σου ειναι αποτελεσμα των συμπερασματος αυτων.
12. Ποιες **πεποιθησεις** θα ηθελες να δυναμωσεις ωστε να πραγματοποιησεις για να μπορεις να αντιμετωπιζεις πιο θετικα τον πατέρα, τον/την συντροφο (Αν υπαρχουν εν ζωη) και γενικα τον αλλο φυλο;
13. Για τι θεματα θα ηθελες να **ευχαριστησεις** ή και να **τιμησεις** αυτη την ψυχη που επαιξε το ρολο του πατέρα σου.
14. Απο πισω γράψε **οτι αλλο σκεφτεσαι** σε σχεση με τον πατέρα σου.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ : **ΑΝΑΛΥΣΗ Α'** _____

B. ΕΠΕΙΔΗ ΝΙΩΘΩ _____

Γ. ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΥΤΗ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Δ. ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΩ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΕΤΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΑΠΟ ΔΩ ΚΑΙ ΠΕΡΑ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ : **ΑΝΑΛΥΣΗ Β'** _____

B. ΕΠΕΙΔΗ ΝΙΩΘΩ _____

Γ. ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΥΤΗ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Δ. ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΩ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΕΤΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΑΠΟ ΔΩ ΚΑΙ ΠΕΡΑ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ΑΛΛΗΛΟΕΞΑΡΤΗΣΗ Ή ΑΛΛΗΛΟΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

ΑΛΛΗΛΟΕΞΑΡΤΗΣΗ

1. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΣΟΥ - ΦΟΒΑΜΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΣΟΥ.
2. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ ΚΑΛΑ.
3. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΛΥΝΩ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΟΥ - ΑΥΤΟ ΜΕ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΕΙ
4. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ (Η) ΜΕ ΤΗΝ ΖΩΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ.
5. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ.
6. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΜΕ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ.
7. ΦΟΒΑΜΑΙ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ - ΙΣΩΣ ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΘΕΙΣ - ΙΣΩΣ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ.
8. ΑΦΗΝΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΘΕΙΣ ΕΣΥ. ΖΩ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΟΥ.
9. ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΘΕΛΩ - ΞΕΡΩ ΜΟΝΟ ΟΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΕΣΥ - Ή ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ ΚΑΙ ΞΕΡΕΙΣ ΜΟΝΟ ΟΤΙ ΘΕΛΩ ΕΓΩ.
10. ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΩ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΕΣΕΝΑ.
11. ΑΝΤΑΓΩΝΙΖΟΜΑΣΤΕ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΞΙΑ.
12. ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΣΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ.

ΑΛΛΗΛΟΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

1. ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
2. ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ, ΚΑΝΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΓΙΑ ΣΕΝΑ, ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΩ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ ΑΚΟΜΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ ΕΣΥ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ.
3. ΣΕ ΒΟΗΘΩ ΑΛΛΑ ΑΦΗΝΩ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΟΥ ΣΕ ΣΕΝΑ.
4. ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ (Η) , ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ.
5. ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
6. ΝΙΩΘΩ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΕΣΑ ΜΟΥ.
7. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΙΝΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΜΑΖΙ ΣΟΥ.
8. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΒΡΩ ΜΙΑ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ.
9. ΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΘΩΣ ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΝΑ ΖΗΣΕΙ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ.
10. ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ ΑΛΛΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ.
11. Ο ΕΝΑΣ ΕΜΨΥΧΩΝΕΙ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΑΝΘΙΣΕΙ.
12. ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΟΥΜΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ.

ΔΩΔΕΚΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

- 1. Αποφασίζω συνειδητά να είμαι, όσο το δυνατόν, πιο ανοιχτός/η μαζί σου και να αποβάλω από τον εαυτό μου οτιδήποτε σταθεί εμπόδιο στην ενότητά μας.**
- 2. Αποφασίζω να αφοσιωθώ συνειδητά στην προσωπική μου ανάπτυξη και την πνευματική μου εξέλιξη.**
- 3. Αποφασίζω συνειδητά να λέω όλη την αλήθεια σε κάθε περίπτωση.**
- 4. Αποφασίζω συνειδητά να σε ενισχύω, με κάθε τρόπο, και να σε βοηθώ να εκφράζεις τις κρυμμένες σου δυνατότητες.**
- 5. Αποφασίζω συνειδητά να αναλάβω 100% την ευθύνη για την πραγματικότητα που δημιουργώ μέσα από τις δικές μου ερμηνείες και τις προβολές.**
- 6. Αποφασίζω συνειδητά να είμαστε ευτυχισμένοι σε αυτή τη σχέση.**
- 7. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να αγαπώ χωρίς όρους και εσένα και τον εαυτό μου.**
- 8. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να νιώθω και να μοιράζομαι μαζί σου τα συναισθήματά μου χωρίς να σου επιρρίπτω ευθύνες και να έχω την ικανότητα να ακούω τα δικά σου συναισθήματα χωρίς να τα παίρνω προσωπικά.**
- 9. Αποφασίζω συνειδητά να είμαι αυτάρκης και ολοκληρωμένος με τον εαυτό μου.**
- 10. Αποφασίζω συνειδητά να τηρήσω τις συμφωνίες που έκανα μαζί σου.**
- 11. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να επικοινωνώ αποτελεσματικά (α. Ανάλυση, β. Εγώ μήνυμα, γ. Ενεργητική ακρόαση, δ. Αγάπη).**
- 12. Αποφασίζω συνειδητά να καλλιεργήσω τη σχέση μου με το Θεό.**

12 ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

1. Αποφασίζω συνειδητά να είμαι, όσο το δυνατόν, πιο ανοιχτός μαζί σου και πιο κοντά σου και να αποβάλλω από τον εαυτό μου οτιδήποτε σταθεί εμπόδιο σε αυτό το πλησίασμά μας.

A. Πότε δυσκολεύομαι να νιώθω πιο κοντά και πιο ανοιχτός με τον άλλο.

Σε ποιές καταστάσεις, σε αντίδραση προς ποιές συμπεριφορές, πράξεις ή θέσεις του άλλου;

B. Τι είναι αυτό που νιώθω σε αυτές τις καταστάσεις που με κάνει να κλείνομαι και να αντιδρώ στο να είμαι ανοιχτός ή πιο κοντά στον άλλον;

Γ. Τι είναι ακριβώς αυτό που φοβάμαι σε αυτές τις καταστάσεις;

Δ. Όταν φαντάζομαι ότι με πλησιάζεις

1. Θέλοντας να πάρεις από μένα την αγάπη μου (στοργή, βοήθεια) νιώθω:

2. Θέλοντας να με κριτικάρεις ή να με κατηγορήσεις ή να απορρίψεις νιώθω:

3. Θέλοντας να μου δώσεις την αγάπη ή αφοσίωσή σου, νιώθω:

4. Θέλοντας σεξουαλική επαφή μαζί μου νιώθω:

5. Όταν σκέφτομαι ότι θα είμαστε πάντα μαζί νιώθω:

E. Το μεγαλύτερο εσωτερικό μου εμπόδιο να νιώθω κοντά σου είναι:

ΣΤ. Ο οικογενειακός μου προγραμματισμός, όσο αφορά στις στενές σχέσεις:

Z. Οι φόβοι μου που με εμποδίζουν να νιώθω ακόμα πιο κοντά και πιο ανοιχτός με σένα είναι:

H. Αυτά που χρειάζομαι από σένα για να νιώθω ακόμα πιο κοντά και πιο κοντά σου είναι:

Θ. Αυτά που μπορώ να κάνω για να είμαι ακόμα πιο ανοιχτός και πιο κοντά σου είναι:

I. Αυτό που με ενοχλεί περισσότερο στη συμπεριφορά ή τη στάση σου είναι:

K. Αυτό που θα πρέπει να μάθω για να μπορώ να διατηρώ την ηρεμία και ευτυχία μου είναι:

2. Αποφασίζω συνειδητά να αφοσιωθώ πλήρως στην προσωπική μου ανάπτυξη και την πνευματική μου εξέλιξη.

A. Τα εμπόδιά μου σε αυτήν μου την απόφαση να αφοσιώνωμαι πιο συνειδητά και αποφασιστικά στην ανάπτυξή μου, είναι:

B. Για να προχωρήσω στην εξέλιξή μου, θα ήθελα να εφαρμόσω να ακόλουθα:

3. Αποφασίζω συνειδητά να λέω όλη την αλήθεια σε κάθε περίπτωση.

A. Ποιές είναι οι αλήθειες (αντιλήψεις, πράξεις, συναισθήματα, ανάγκες, επιθυμίες) που δυσκολεύομαι να εκφράσω ελεύθερα:

1. για να μην πληγώσω ή προβληματίσω τον άλλον

2. για να αποφύγω τις συγκρούσεις

3. από ντροπή

4. από φόβο

5. να αποφύγω να πληγωθώ

6. γιατί θέλω να διατηρήσω την αξία μου

7. από υπερηφάνεια - το «εγώ» μου

8. από ανταγωνισμό - συναγωνισμό

9. άλλα

B. Τα θετικά συναισθήματά μου που δυσκολεύομαι να σου εκφράσω ελεύθερα είναι:

Γ. Οι λόγοι για τους οποίους δεν μπορώ να εκφράσω εύκολα αυτά τα θετικά μου συναισθήματα και τις σκέψεις μου είναι:

Δ. Από σένα χρειάζομαι τα ακόλουθα:

4. Αποφασίζω συνειδητά να σε ενισχύσω με κάθε τρόπο και να σε βοηθήσω να εκφράσεις τις δυνάμεις μέσα σου.

A. Πώς νιώθω όταν βλέπω τον άλλον δυνατό, δυναμικό, ανεξάρτητο και ωραίο;

B. Όταν ο άλλος είναι πολύ ευτυχισμένος;

Γ. Όταν ο άλλος έχει συγκεντρώσει όλη την προσοχή των άλλων;

Δ. Αναγνωρίζω και εκτιμώ σε σένα τα ακόλουθα θετικά χαρακτηριστικά σου:

E. Αναγνωρίζω και εκτιμώ σε σένα τις ακόλουθες ικανότητες και ταλέντα σου:

ΣΤ. Σου εύχομαι για τη ζωή σου και την εξέλιξή σου τα ακόλουθα:

Z. Τι άλλο ακόμα μπορώ να κάνω για σένα για να σε βοηθήσω να συνεχίσεις να ανθίζεις; (Ο άλλος θα απαντήσει σε αυτό).

5. Αποφασίζω συνειδητά να αναλάβω 100% την ευθύνη για την πραγματικότητα που δημιουργώ μέσα από τις δικές μου ερμηνείες, παρερμηνείες και προβολές μου.

A. Οι καταστάσεις όπου έχω παρατηρήσει ότι μερικές φορές, αντί να αναλαμβάνω την ευθύνη της δημιουργίας της πραγματικότητάς μου, επιρρίπτω ευθύνες στους άλλους ή περιμένω από εκείνους να λύσουν το πρόβλημά μου, είναι:

12 ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

6. Αποφασίζω συνειδητά να είμαστε ευτυχισμένοι σε αυτή τη σχέση.

A. Για να ζήσουμε πιο ευτυχισμένες στιγμές, θα με ευχαριστούσε πάρα πολύ αν κάνουμε πιο συχνά τα ακόλουθα:

B. Τι θα ήθελες να κάνεις για να απολαμβάνεις περισσότερο στη ζωή σου και τον άλλον; (Ο άλλος απαντάει).

7. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να αγαπώ χωρίς όρους τον εαυτό μου και σένα.

A. Ποιά είναι τα εμπόδιά μου στο να αγαπώ τον εαυτό μου χωρίς όρους;

B. Ποια είναι τα εμπόδιά μου στο να αγαπώ τους άλλους έτσι όπως είναι;

8. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να νιώθω και να μοιράζομαι μαζί σου τα συναισθήματά μου χωρίς να επιρρίπτω ευθύνες και να έχω την ικανότητα να ακούω τα δικά σου συναισθήματα χωρίς να τα παίρνω προσωπικά.

A. Ποιά είναι τα συναισθήματά μου που μου είναι πιο εύκολο να εκφράσω;

B. Ποιά είναι τα συναισθήματά μου που μου είναι πιο δύσκολο να εκφράσω;

Γ. Ποια είναι τα συναισθήματα του συντρόφου μου που μου είναι πιο εύκολο να αποδεχθώ;

Δ. Ποια είναι τα συναισθήματα του συντρόφου μου (ή άλλου) που μου είναι πιο δύσκολο να αποδεχθώ;

Ε. Μήπως παρατηρώ ότι εκφράζω μερικά συναισθήματά μου με διαφορετικό τρόπο όταν ο σύντροφός μου (ή άλλος) είναι παρών; Πώς;

ΣΤ. Έχω παρατηρήσει ότι οι ακόλουθες συναισθηματικές μου αντιδράσεις είναι παρόμοιες με εκείνες που, στα παιδικά μου χρόνια, είχα παρατηρήσει στους άλλους

9. Αποφασίζω συνειδητά να είμαι αυτόνομος και ολοκληρωμένος με τον εαυτό μου.

A. Όταν φαντάζομαι τον εαυτό μου ανεξάρτητο, νιώθω τα ακόλουθα συναισθήματα επειδή έχω τις ακόλουθες πεποιθήσεις:

B. Η οικογένειά μου μου πέρασε, σχετικά με την ανεξαρτησία μου, τα ακόλουθα μηνύματα:

Γ. Μέχρι σήμερα, έχω δυσκολίες να νιώθω ανεξάρτητος όσον αφορά στα ακόλουθα:

Δ. Ανακαλύπτω ότι, μερικές φορές, αποφεύγω να νιώθω ανεξάρτητος επειδή:

Ε. Θέλω να νιώθω ανεξάρτητος για τους ακόλουθους λόγους:

ΣΤ. Για να είμαι ανεξάρτητος χρειάζομαι να

10. Αποφασίζω συνειδητά να τηρήσω τις συμφωνίες που έκανα μαζί σου.

A. Ποιές είναι οι συμφωνίες που δυσκολεύομαι να τηρήσω;

1. Συνέπεια στην ώρα και τα ραντεβού

2. Συνέπεια στις ευθύνες και εργασίες που έχω αναλάβει

3. Συνέπεια στις συμφωνίες που αφορούν ηθικά θέματα

4. Συμφωνίες που αφορούν θέματα χρημάτων

5. Συμφωνίες που αφορούν θέματα τάξης και καθαριότητας

6. Άλλα

B. Ποιοι είναι οι εσωτερικοί παράγοντες που με εμποδίζουν να είμαι συνεπής, στο βαθμό που θα ήθελα, στις συμφωνίες που έχω κάνει;

Γ. Ποιες είναι οι πεποιθήσεις ή τα συναισθήματά μου που με εμποδίζουν να είμαι συνεπής στις συμφωνίες μου;

Δ. Τι σκοπεύω να κάνω από εδώ και στο εξής για να γίνω πιο υπεύθυνος στην τήρηση των συμφωνιών που έχω κάνει;

11. Αποφασίζω συνειδητά να μάθω να επικοινωνώ με ένα πιο αποτελεσματικό τρόπο.

12. Αποφασίζω συνειδητά να καλλιεργήσω τη σχέση μου με το Θεό.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ & ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ
ΛΥΠΗ	_____	_____
	_____	_____
ΘΥΜΟΣ	_____	_____
	_____	_____
ΦΟΒΟΣ	_____	_____
	_____	_____
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ	_____	_____
	_____	_____
ΧΑΡΑ	_____	_____
	_____	_____
ΆΛΛΑ	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

1. ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΕΙΣ;
2. ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΕΙΣ;
3. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΟΥ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΙΟ ΑΝΕΤΑ;
4. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΟΥ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΤΟΣΟ ΑΝΕΤΑ;
5. ΜΗΠΟΣ ΝΙΩΘΕΙΣ Ή ΕΚΦΡΑΖΕΙΣ ΜΕΡΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΟΝ (ΠΑΡΟΥΣΑ) Ο (Η) ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΟΥ; ΠΟΙΑ; ΠΕΡΙΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΑ.

6. ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ ΟΤΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΟΜΟΙΑ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΠΟΥ ΞΕΡΕΙΣ Π.Χ. ΓΟΝΕΙΣ; ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ;

7. ΘΑ ΗΣΘΥΝ ΠΡΟΘΥΜΟΣ (Η) ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΜΕ ΕΝΑΝ ΩΡΙΜΟ ΚΑΙ ΦΙΛΙΚΟ ΤΡΟΠΟ; ΜΕ ΠΟΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΣΟΥΝ;

ΤΟ ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ / ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΝΑΛΥΣΩ ΕΙΝΑΙ _____

Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΠΟΥ ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ ΕΙΝΑΙ _____

1. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ ΟΤΑΝ Ο ΑΛΛΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΕΤΣΙ, Η ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΟΤΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ:

2. ΝΙΩΘΩ ΕΤΣΙ ΕΠΕΙΔΗ ΕΧΩ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ Ή ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥΣ.

ΤΟ ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ

3. ΕΧΩ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΘΕΙ ΠΟΤΕ ΠΡΟΣ ΑΥΤΟΝ Ή ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΣ ΑΛΛΟΥΣ ΟΠΩΣ ΑΥΤΟΣ;

4. ΤΙ ΦΟΒΑΜΑΙ ΕΔΩ; ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΦΟΒΑΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΦΟΒΑΜΑΙ; ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΦΟΒΑΜΑΙ ΑΥΤΟ;

5. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΕΤΣΙ; ΜΗΠΟΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΟΤΙ ΕΤΣΙ ΘΑ ΕΙΝΑΙ;

6. ΜΗΠΟΣ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΤΕΛΙΚΑ ΑΞΙΖΩ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ;

7. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙ Ή ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΠΡΟΣ ΕΜΕΝΑ ΟΠΩΣ ΑΥΤΟΣ;

8. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ ΣΑΝ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ;

9. Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΥΤΗ ΜΟΥ ΘΥΜΙΖΕΙ ΤΙΠΟΤΕ ΠΟΥ ΕΧΩ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙ ΣΑΝ ΠΑΙΔΙ;

10. ΜΗΠΟΣ ΠΑΙΖΩ ΚΑΠΟΙΟ ΡΟΛΟ ΠΟΥ ΕΛΚΕΙ ΑΥΤΗΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ;

Ο ΚΑΪΜΕΝΟΣ _____, Ο ΑΠΟΜΑΚΡΟΣ _____, Ο ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΗΣ _____, Ο ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ _____

Α. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ;

Β. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΘΥΤΗ;

Γ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ;

Δ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΙΟΥ;

Ε. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ;

ΣΤ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΞΥΠΝΟΥ;

Ζ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ;

Η. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΥ;

Ι. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΤΟΥ - ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ;

Κ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ

Λ. ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ Μ. ΤΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ

Ν. ΤΟΥ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗ, ΠΡΟΘΥΜΟΥ

Ξ. ΤΟΥ ΑΔΥΝΑΤΟΥ

Ο. ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ

Π. ΤΟΥ ΔΙΚΑΣΤΗ

Ρ. ΑΛΛΟ ΡΟΛΟ;

11. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ Ή ΟΙ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΜΟΥ ΕΔΩ;

12. ΤΙ ΘΑ ΧΑΣΩ ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ;

13. ΕΧΩ ΕΝΟΧΕΣ ΕΔΩ;

14. ΜΗΠΟΣ ΚΡΙΝΩ (ΚΑΤΑΚΡΙΝΩ, ΑΠΟΡΡΙΠΤΩ) ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΕΔΩ;

15. ΜΗΠΟΣ ΕΧΩ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΕΔΩ. ΜΗΠΟΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ ΓΥΨ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΩ Ή ΠΟΥ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ;

16. ΜΗΠΟΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Ή ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΘΑΡΑ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΑΥΤΟ;

17. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΜΟΥ ΕΔΩ;

18. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΩ ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΔΩ;

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΚΑΠΟΙΟ ΡΟΛΟ;

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΚΑΠΟΙΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ;

19. ΤΩΡΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΟΠΩΣ ΘΕΛΕΤΕ. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ. ΔΕΝ ΣΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΠΙΑ ΚΑΘΟΛΟΥ. ΕΧΕΤΕ ΑΚΡΙΒΟΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΤΩΡΑ;

20. ΤΕΛΙΚΑ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ;

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ

1. ΑΦΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣΕΙ ΤΑ ΠΙΘΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΟΥ, ΚΑΝΕ ΕΝΑΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΠΕΠΟΙΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΣ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΚΑΘΡΕΦΤΙΖΟΝΤΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΘΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ "ΔΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ" ΚΑΙ "ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΜΑΣ".

ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ
ΜΕΣΑ ΜΟΥ

Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΠΕΠΟΙΩΣΗ
ΠΟΥ ΜΕ ΔΕΣΜΕΥΕΙ

Η ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΕΠΟΙΩΣΗ
ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕΙ

3. Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΜΟΥ

4. ΦΟΒΙΕΣ

5. ΠΕΡΙΜΕΝΩ

6. ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ

7. ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ
ΠΡΟΣ ΕΜΕΝΑ ΕΤΣΙ

8. ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ
ΕΤΣΙ

9. ΜΟΥ ΘΥΜΙΖΕΙ
ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

10. ΠΑΙΖΩ ΚΑΠΟΙΟ
ΡΟΛΟ:

11. & 12. ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΕΙΣ

13. ΕΝΟΧΕΣ

14. ΚΡΙΝΩ

15. ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ
ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

16. ΔΕΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ

17. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Η ΜΑΧΗ ΓΙΑ ΑΝΑΓΚΕΣ - ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ - ΕΣΥ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Μπορούμε να εκφράσουμε τις ανάγκες μας σαν παράπονα, κατηγορίες ή απλώς σαν ανάγκες χωρίς να κατηγορήσουμε, να κριτικάρουμε ή να απειλήσουμε τους άλλους επειδή δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας. Πιο κάτω θα βρείτε μερικά παραδείγματα πως η ίδια ανάγκη μπορεί να εκφραστεί:

1. σαν παράπονο (από το ρόλο του θυμάτος)
2. σαν κριτική (από το ρόλο του ανακριτή)
3. σαν απλή ανάγκη, με μια εξήγηση γιατί η ανάγκη αυτή είναι σημαντική για μας

ΠΑΡΑΠΟΝΟ (ΤΟ ΘΥΜΑ)	ΚΡΙΤΙΚΗ (Ο ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ)
α. Συμφωνείς να κάνεις κάτι, και μετά δεν το κάνεις.	α. Είσαι ανεύθυνος και ανώριμος
β. Συμφωνείς να μην κάνεις κάτι και μετά τελικά το κάνεις.	β. Δεν μπορείς να σου έχω εμπιστοσύνη, είσαι ψεύτης.
γ. Δεν με προσέχεις όταν σου μιλάω.	γ. Είσαι αναισθητός, αδιάφορος, και εγωστής.
δ. Δεν μοιράζεσαι μαζί μου αυτά που νιώθεις και σκέφτεσαι	δ. Είσαι εγωιστής, αδιάφορος, και κλειστός.
ε. Δεν φροντίζεις την υγεία σου, και τι θα απογίνω εγώ;	ε. Είσαι ανεύθυνος, τεμπέλης, και ανώριμος.
στ. Δεν μαζεύεις πράγματα σου και δεν βοηθάς στην καθαριότητα.	στ. Είσαι εγωιστής και ένας βρώμικος λέτσος.
ζ. Παιρνεις αποφάσεις που αφορούν εμένα χωρίς να με συμβουλευέσαι.	ζ. Ποιος είσαι; ο Θεός; Είσαι εγωιστής και απαράδεχτος.
η. Δεν είσαι τρυφερός μαζί μου.	η. Είσαι σαν πέτρα, χωρίς καρδιά. Είσαι αναισθητός και εγωκεντρικός.
θ. Δεν έχουμε σεξ, όσο θα ήθελα.	θ. Σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου και όχι τις δικές μου ανάγκες. Δεν με αγαπάς.
ι. Υψωνεις την φωνή σου, με απειλές και με μειώνεις.	ι. Πρέπει να έχεις ανασφάλεια για να συμπεριφέρεσαι τόσο βάρβαρα.

και πως νιώθουμε όταν δεν ικανοποιείται. Ο τρίτος τρόπος είναι από το ρόλο του ενήλικα (συναισθηματικά ώριμος) και είναι η βάση του "εγώ" μηνύματος. Τα πρώτα δυο είναι "εσύ" μηνύματα. Δεν έχουμε βάλει δείγματα επικοινωνίας από τους ρόλους του "απόμακρου" επειδή συνηθώς δεν επικοινωνεί από του "τρομοκράτη" επειδή η απειλή του θα εξαρτάται από αυτό που χρειάζεται ο άλλος και τι μπορεί να ελέγχει ο τρομοκράτης. Είναι συνήθως άσχετα με το θέμα των αναγκών.

ΕΓΩ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΑΥΤΟ ΕΠΕΙΔΗ, ΑΛΛΙΩΣ ΝΙΩΘΩ Ή ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ:	ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (Ο ΕΝΗΛΙΚΑΣ)
α. Χρειάζομαι να τηρείς τις συμφωνίες μας, επειδή αλλιώς δημιουργούνται πρακτικά προβλήματα όπως... και επίσης, νιώθω αδικία και πίκρα και, κάποιες φορές, θυμό.	
β. Χρειάζομαι να τηρείς τις συμφωνίες μας, επειδή αλλιώς νιώθω αδικία, ανασφάλεια, πίκρα και θυμό.	
γ. Χρειάζομαι να με προσέχεις όταν σου μιλάω αλλιώς νομίζω ότι δεν ενδιαφέρεσαι για μένα και ότι δε θα μπορούμε να λύσουμε προβλήματα μας. Νιώθω απόρριψη και αδικία.	
δ. Χρειάζομαι να ξέρω τι νιώθεις και σκέφτεσαι, ώστε να νιώθω ότι είμαστε μαζί, ότι με εμπιστεύεσαι και με σεβέσαι. Αλλιώς νιώθω μοναξιά, ότι ίσως έχω κάνει κάτι και δεν μου μιλάς.	
ε. Χρειάζομαι να φροντίζεις την υγεία σου επειδή σε αγαπώ και σε χρειάζομαι για να νιώθω ασφάλεια. Θα ήταν δύσκολο για μένα αν αρρώστιανες και αφήρητο αν πέθαινες.	
στ. Χρειάζομαι τη βοήθεια σου στην τάξη και καθαριότητα επειδή δεν μπορώ να χαλαρώσω όταν δεν είναι όλα καθαρά και τακτοποιημένα. Όταν δεν με βοηθάς σκέφτομαι ότι δεν θεωρείς τις ανάγκες μου σημαντικές και νιώθω απόρριψη, αδικία, πίκρα και θυμό.	
ζ. Έχω ανάγκη να με ρωτάς πριν πάρεις αποφάσεις που αφορούν εμένα. Αλλιώς πιστεύω ότι δε θεωρείς ότι η γνώμη μου έχει αξία και νιώθω απόρριψη, μοναξιά, αδικία και θυμό.	
η. Έχω ανάγκη για περισσότερη τρυφερότητα από σένα για να νιώθω ότι με αγαπάς και ενδιαφέρεσαι για μένα ακόμα. Αλλιώς νιώθω απόρριψη, πληγωμα και μοναξιά.	
θ. Χρειάζομαι πιο συχνή σεξουαλική επαφή για να νιώθω ότι με αγαπάς και με θέλεις. Αλλιώς νιώθω απόρριψη, μοναξιά και πίκρα. Επίσης η ερωτική μου ενέργεια με εννοχλεί και νιώθω στέρηση.	
ι. Χρειάζομαι να μου μιλήσεις με σεβασμό και ήπιους τόνους. Αλλιώς φοβάμαι, μπλοκάρω και νιώθω αδικία, πίκρα και θυμό.	

