Kapcsolatrendezés

Szívügyünk a kapcsolatok rendezése

www.kapcsolatrendezes.hu

Ünnepi kiadás – Kapcsolatközelítő, időkérő és határtartó mondatok

Mindenekelőtt engedd meg, hogy mi, a Kapcsolatrendezés csapata Kellemes Ünnepeket, sok szeretetet, örömteli élményeket kívánjunk neked, és ajándékul adjuk neked ezt az e-bookot! Reméljük, hogy hasznosnak találod és örömöd leled benne.

Az Ünnepek más-más megéléseket hozhatnak, akár örömteli kapcsolódásokat, jó élményeket, finom étkezéseket, kellemes látogatásokat. Lehet az is, hogy befeszülsz, ha arra gondolsz, hogy találkozni kell egy rég nem látott rokonnal, a család olyan szereplőivel, akikkel valamiért nehéz felvenni a kapcsolatot. Kellemetlen helyzetet hozhat, ha meg kell játszani magad mások előtt, „jópofizni" a rokonokkal, ismerősökkel. Előfordulhat, hogy időnként olyan helyzetbe kerülsz, ahol kimerülsz, elfáradsz.

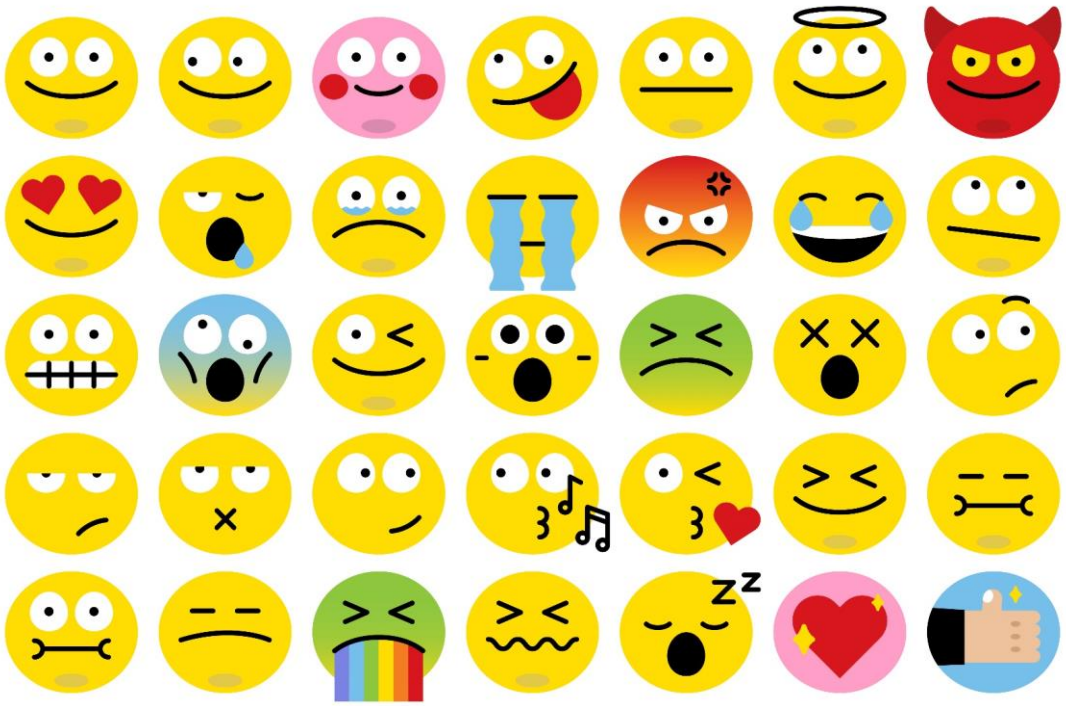
♥ Ebben az e-bookban olyan mondatokat hozunk neked, amik segítenek a nehezebb helyzetek kezelésében. ♥

Lehet, hogy egy-egy találkozás alkalmával nem is tudod pontosan elmondani, hogy hogyan érzed magad. „Hogy vagy? Kösz jól!" ismerős lehet ez a párbeszéd. Hozunk neked egy ábrát, ahol érzelmeinkre több szót is találhatsz, és megnézheted, hogy egy-egy érzelemnek mi a valódi gyökere. Érzelmek kerekén (Plutchik, wheel of emotion) megkeresheted azt a szót vagy szavakat, ami legjobban leírja pillanatnyi állapotod, és segíthet jobban kifejezni önmagad.

| Források: Asszertív Akadémia | Pexels |rawpixel.com @ Freepik | Kapcsolatrendezés |

Fontos természetesen, hogy egy elfogadó, megértő közegben meg is hallják, és meg is értsék amit mondasz. Bármikor lehetőséged van felmérni, hogy ahol éppen vagy, az a közeg, az a tér, biztonságos-e, várható-e, hogy elfogadják amit mondasz, és ennek megfelelően alakíthatod szándékod. Később hozunk erre is példákat, mint határhúzás, kapcsolatközelítés vagy időkérés.

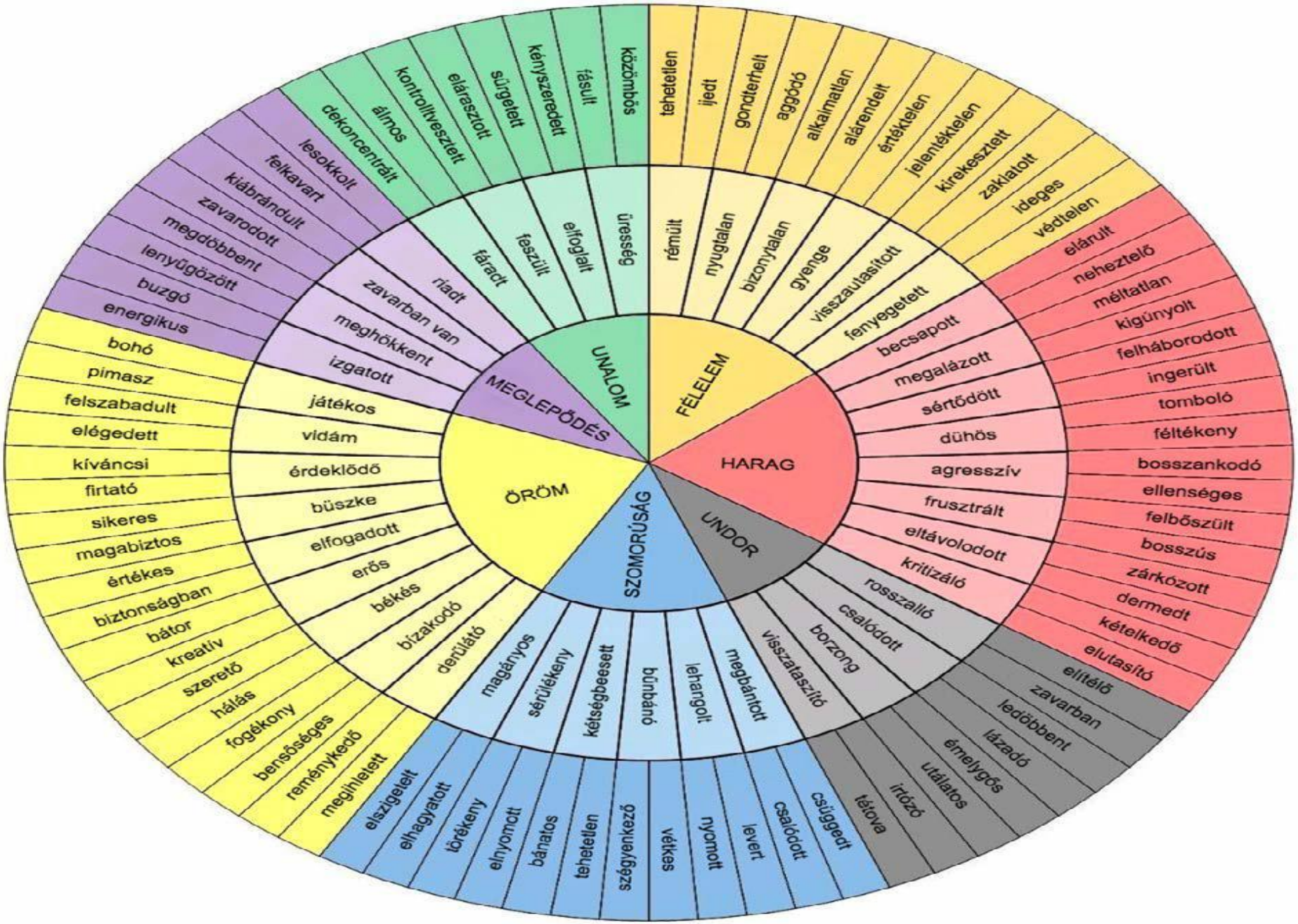
Az Érzelmek kereke előtt egy kis kitérő, az emojik:



Ismerősek lehetnek a következő emojik (Snapchat, Facebook, Insta, Viber, stb.) ezeken a felületeken ebben formában is kifejezzük mi történik éppen velünk.

Az emojik segítségével ugyan gyorsan és egyszerűen ki tudod fejezni, hogy épp miként érzed magad, mindemellett nem biztos, hogy a másik félhez pontosan az jut el, amire éppen gondoltál. A metakommunikáción túl a szavak segíthetnek neked, hogy üzeneted valóban célba érjen.

Térjünk vissza most az Érzelmek kerekéhez, ahol az emojikon kívül szavakkal is ki tudod fejezni magad.



| Források: Asszertív Akadémia | Pexels |rawpixel.com @ Freepik | Kapcsolatrendezés |

Keresd meg a fenti keréken, hogy éppen most ebben a pillanatban mit érzel! Ezután megnézheted, hogy a kerék belsejében levő -pszichológusok által meghatározott- alapérzelmek közül melyikhez kapcsolódik az érzelem amit éppen most kiválasztottál. Az öröm mellé mi a Kapcsolatrendezés csapata még a Szeretet ♥ érzését is alapvető fontosságúnak tartjuk.

Miután megtaláltad mi zajlik benned épp, dönthetsz, hogy merre mész tovább:

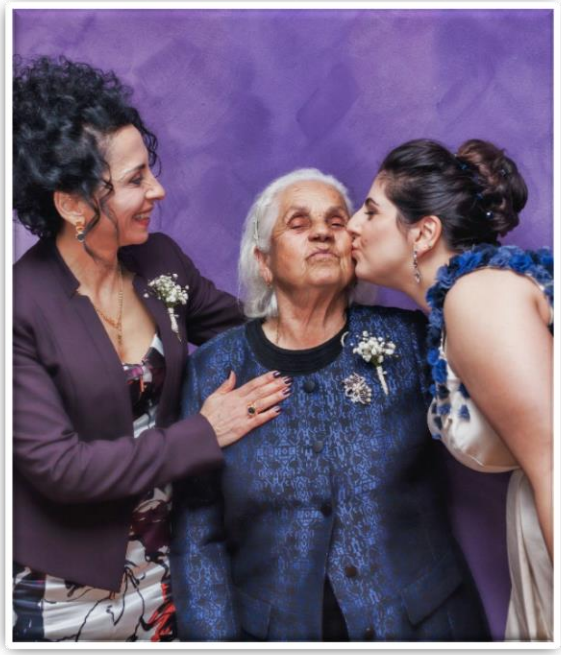
Határhúzás	Időkérés	Kapcsolatközelítés

| Források: Asszertív Akadémia | Pexels |rawpixel.com @ Freepik | Kapcsolatrendezés |

Kapcsolatközelítő mondatok:

- Mire van most leginkább szükséged tőlem?
- Hogyan tudlak az életedben jobban támogatni téged?
- Hogyan fejezhetném ki számodra a legjobban, amiből érzed, hogy szeretve vagy általam?

- Van valami, amivel akaratlanul is megbántottalak a napokban, és nem beszéltük meg?
- Sajnálom, hogy ez neked most rossz. Tudok tenni valamit érted?
- Azt hallom/úgy érzékelem, hogy sok minden gyűlt össze, kérlek, fogalmazd meg konkrétan, mit szeretnél kérni tőlem?



- Van olyan vita, amiről úgy érzed nyitott maradt és nem zártuk le megfelelően?
- Milyen társ vagyok neked az utóbbi időben?
- Amikor úgy érzed nehéz beszélned, hogyan tudlak támogatni azokban a pillanatokban?
- Melyek a főbb stresszforrások az életedben mostanában, és van-e mód arra, hogy ezt a stresszt valamennyire mérsékeljem számodra?

Időkérő és határtartó mondatok:

Határtartó mondatokra akkor van szükségünk, amikor beszélgetőpartnerünk olyan nehézségű témát hoz be, amivel éppen akkor nem tudunk mit kezdeni. Ilyenkor asszertíven kifejezhetjük, hogy most mi történik bennünk és időt kérhetünk a reagálásra, ezzel meghúzva és megvédve énhatárinkat, egyben pedig jelezve partnerünknek, hogy ő és a behozott téma fontos számunkra.

| Források: Asszertív Akadémia | Pexels |rawpixel.com @ Freepik | Kapcsolatrendezés |

- Most nem tudok beszélni, visszahívhatlak később? Mikor jó neked?
- Erről most nem akarok beszélni, mert kényelmetlen / fájdalmas / nehéz. Kérlek, hogy térjünk rá vissza egy nap múlva!
- Ez így most nekem nem oké, nincs rendben. Kérlek, hogy: beszéljünk holnap / tartsunk egy fél óra szünetet / beszéljük ezt át közösen valaki mással is!
- Fontos vagy, kíváncsi vagyok rád, de most fáradt vagyok, nem tudok figyelni. Kérlek, beszéljünk máskor. Keresni foglak.

Jelentkezz hozzánk Kapcsolatrendezésre itt:

https://www.kapcsolatrendezes.hu/elerhetoseg/

Velünk megtanulhatod az asszertív, önérvényesítő, tiszta kommunikációt úgy, hogy közben másokat sem bántasz meg, és meghallják, megértik amit mondasz, amire vágysz!

| Források: Asszertív Akadémia | Pexels |rawpixel.com @ Freepik | Kapcsolatrendezés |