



Érzéskártyák

„Ami most erőt ad nekem, az...”



Mondd ki nyugodtan, akkor is, ha kimondva sebezhetőnek érzed magad.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Érzéskártyák

„Amit szeretnék, ha jobban látnál bennem...”



Ez lehet egy tulajdonság, egy küzdelem vagy egy csendben hordozott érzés is.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Jövőképártyák

„Ha megérkezik a gyermekünk, azt szeretném, hogy tudja rólunk...”



Fogalmazd meg úgy, mintha egyszer majd elmesélnéd neki.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Jövőképártyák

„Mi az, amit a saját gyerekkoromból továbbvinnék?”



Választhatsz élményt, hangulatot vagy egy apró szokást is.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Érzéskártyák

„Mostanában attól félek leginkább, hogy...”



Figyeld meg, milyen apró vagy nagy dolgok táplálnak most belülről.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Érzéskártyák

Amit most nehéz kimondanom, de fontos lenne, hogy tudd...”



Nem kell szépen megfogalmazni. Elég, ha őszinte. A tökéletlenség is lehet igaz és szerethető.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Jövőképártyák

„Melyik az a tulajdonságom, ami jó szülővé tenne, már most is?”



Engedd meg magadnak, hogy elismerd az értékeidet.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



Jövőképártyák

Ha egy év múlva visszanék erre az időszakra, mit szeretnék, mire lennék büszke?”



Ne csak az eredményre gondolj. Arra is, hogy hogyan bántatok egymással útközben.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Emlékszel, mikor éreztük utoljára igazán könnyűnek ezt az utat?”



Idézzétek fel együtt a hangulatát is, ne csak az eseményt.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Mit jelent számomra a 'mi ketten' ebben az időszakban?”



Engedd, hogy a válasz akár megleljen, akár megnyugtasson.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Ebben a helyzetben azzal tudsz most a legjobban segíteni nekem, ha...”



Próbálj konkrét lenni, hogy a párod valóban tudjon kapcsolódni hozzád.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Amikor elcsendesedem, valójában arra lenne szükségem, hogy...”



Engedd, hogy a válasz a valódi igényedről szóljon.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Mi az a közös élményünk, amiből most is tudunk töltekezni?”



Gondoljatok egy konkrét pillanatra, ami emlékeztet arra, hogy ti milyen jók vagytok együtt.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Mi az, amit most a leginkább értékelek magunkban?”



Ne általánosságban válaszolj. Nevez meg egy konkrét gesztust, mondatot vagy pillanatot, ami most különösen fontos neked.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Azt szeretném, ha azt mondanád nekem ilyenkor, hogy ...”



Mi az a konkrét a mondatot, ami megnyugtana.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.



„Mi az a teher, amit most jó lenne, ha egy kicsit megoszthatnék veled?”



Lehet ez gyakorlati dolog vagy belső érzés. A megosztás nem gyengesség, hanem bizalom.

© Copyright - szelenyiakademia.hu
Minden jog fenntartva.