

PÁRKAPCSOLATI ÖNISMERET

Ezt a kérdőívet egyedül töltsd ki, párod saját kérdőívének elolvasása nélkül. Gyűjtsd össze gondolataidat, hagyd, hogy mindkettőtökben érlelődjenek a megfelelő válaszok, ez akár több napot is igénybe vehet. Amikor mindkettőtöké elkészült, egy-egy kérdésblokk (A, B, C, D kérdések) válaszát olvassátok fel egymásnak és beszéljétek át, (akár több napra elosztva). Az E kérdések megválaszolását a beszélgetés végére hagyjátok.

Név:

Dátum:

Együtt járás kezdete:

Együttélés kezdete:

Házasság időpontja:

A/1. A gyermekkorom: (apa, anya viselkedése, jelleme, kapcsolatuk; amit magammal hoztam szüleim házasságából; stb.)

A/2. Generációsan hozott minták: (nagyszülők, dédszülők élete, kapcsolatuk)

A/3. Előző párkapcsolatból hozott sérülések, tapasztalatok:

B/1. Jó tulajdonságaim vagy/és amit szeretek magamban:

B/2. Rossz tulajdonságaim vagy/és amit nem szeretek magamban:

B/3. A partnerem jó tulajdonságai vagy/és amit szeretek benne, rajta:

B/4. A partnerem rossz tulajdonságai vagy/és amit nem szeretek benne, rajta:

C/1. Amit teszek vagy/és tettem a páromért, gyerekekért, családjáért:

C/2. Amit nem teszek vagy/és nem tettem meg a páromért, gyerekekért, családjáért:

C/3. Amit úgy érzem tennem kellene, vagy meg tudnék tenni a páromért, gyerekekért, családjáért:

C/4. Amit a párom tesz vagy/és tett értem, gyerekekért, családjáért:

C/5. Amit a párom nem tesz vagy/és nem tett meg értem, gyerekekért, családjáért:

C/6. Amit úgy érzem tennie kellene, vagy meg tudná tenni értem, gyerekekért, családjáért:

D/1. Ami közös Benned és a partneredben:

D/2. Amiben különböztek Te és a partnered:

D/3. Amit problémának, hiánynak, elvárásnak érzel a párkapcsolatodban:

Erre a három kérdésre csak az átbeszélések után kell megadnod a választ.

E/1. Amit összeségében megtudtál magadról, párodról:

E/2. A problémád vagy problémátok megoldására tett javaslatod:

E/3. Amit teszel, vállalsz a probléma, problémátok megoldása érdekében:

A legvégén közösen határozzatok meg és állítsatok fel egy olyan célt magatoknak (családotoknak) melyet meg szeretnétek valósítani. Tűzzetek ki egy reális határidőt, amikorra ezt el szeretnétek érni. Bontsátok le kisebb egységekre, hónapokra, hetekre, akár napokra, hogy mit kell tenni érte, kinek milyen feladata lesz benne. Kisebb feladatokkal, indítsátok a programot, senki ne érezze azt, hogy olyat vesz a nyakába, ami teljesíthetetlen. Természetesen lemondások, kompromisszumok nélkül nem megy a változtatás.

A CÉL EGY JÓL MŰKÖDŐ PÁRKAPCSOLAT