

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

www.armonikizoi.com/greek

0. Οι αναποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας.

- α. Η μη επικοινωνία (Αυτό-καταπίεση, φόβος της επικοινωνίας) - Ο **Απόμακρος** ή **Θύμα**
- β. Παράπονο, γρίνια - Το **Θύμα**
- γ. Η κριτική, κατηγορία - Ο **Ανακριτής**
- δ. Απειλή, επίθεση - Ο **Τρομοκράτης**

Συνέπειες: Στις πιο πάνω περιπτώσεις οι άλλοι νιώθουν απόρριψη, στεναχώρια, θυμό και αρνιούνται την συνεργασία. Υπάρχει ανταγωνισμός - παίζονται παιχνίδια για το ποιος θα υπερισχύσει έναντι των άλλων και δεν υπάρχει συνεργασία και αρμονία. Δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε, συσσωρεύουμε παράπονο & θυμό, γίνονται παρεξηγήσεις. Οι άλλοι αλλά και εμείς νιώθουμε απειλή.

Η ΛΥΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Αυτογνωσία:

Να ξέρουμε τι νιώθουμε, τι χρειαζόμαστε και τι πιστεύουμε.

Η διαδικασία – η ενδοσκόπηση και η ανακάλυψη των πιο κάτω παραγόντων:

- α. Το **Ερέθισμα** - αυτό που έγινε, γίνεται ή συμβαίνει γύρω μας ή μέσα στο νου μας. Αν γίνεται ή αν παίρνουμε αυτό που θέλουμε ή όχι.
- β. Οι **Ανάγκες** που χρειαζόμαστε να ικανοποιούνται για να νιώθουμε καλά.- για να νιώθουμε **Ασφάλεια, Επιβεβαίωση, Ελευθερία και Ευχαρίστηση.**
- γ. Το **Συναίσθημα** - τι νιώθουμε για αυτό που έγινε, αυτό που γίνεται ή που συμβαίνει ή που δεν έχουμε αυτό που θέλουμε.
- δ. Οι **Πεποιθήσεις** που μας δημιουργούν τα συναισθήματα αυτά.
- ε. Οι **Αντιδράσεις** μας προς τους άλλους και τον εαυτό μας.

2. Αποτελεσματική επικοινωνία:

α. Να μπορούμε αποτελεσματικά να βοηθήσουμε τους άλλους **να καταλάβουν** τι χρειαζόμαστε, τι νιώθουμε και τι πιστεύουμε. Η διαδικασία αυτή λέγεται «**ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ**».

β. Να μπορούμε εμείς να καταλάβουμε **τι χρειάζονται**, τι νιώθουν και τι πιστεύουν οι άλλοι. Αυτό λέγεται «**ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ**».

γ. Να εφαρμόσουμε ένα **συνδυασμό** της αυτογνωσίας, του «εγώ μηνύματος» και της «ενεργητικής ακρόασης» για να λύσουμε συγκρούσεις αναγκών, αξιών και να δημιουργήσουμε πιο αποτελεσματική συνεργασία και αρμονία με τους άλλους.

3. Προϋποθέσεις:

- α. Να εκφράσουμε την **αλήθεια**.
- β. Να υπάρχει **σεβασμός** προς τον **άλλον** και
- γ. **Σεβασμός** προς τον **εαυτό** μας.
- δ. Να βρούμε την **κατάλληλη στιγμή** να επικοινωνήσουμε.
- ε. Να **ξέρουμε πότε:**
 - 1. **Να μιλάμε** (όταν έχουμε εμείς πρόβλημα ή νιώθουμε άσχημα ή χρειαζόμαστε κάτι).
 - 2. **Να ακούσουμε** (όταν ο άλλος έχει πρόβλημα ή νιώθει άσχημα ή χρειάζεται κάτι).

4. Πως γίνεται το εγώ Μήνυμα

α. Εισαγωγή - Εξηγώ ότι το πρόβλημα είναι δικό μου, και ότι εγώ χρειάζομαι την επικοινωνία . Αρχίζουμε την επικοινωνία μας με το να εξηγήσουμε στον άλλον ότι έχουμε κάποια ανάγκη ή ένα πρόβλημα που, για να το λύσουμε, χρειαζόμαστε τη βοήθειά του.

β. Ανάλυση - Μετά μπορούμε να εξηγήσουμε τι χρειαζόμαστε, τι γίνεται όταν δεν παίρνουμε αυτό που χρειαζόμαστε και πως νιώθουμε όταν συμβαίνει αυτό.

γ. Τι Χρειάζομαι - τι ζητώ - Εξηγούμε τώρα στον άλλον τι χρειαζόμαστε από αυτόν.

δ. Άνοιγμα προς την Ενεργητική Ακρόαση - Τέλος, ολοκληρώνουμε το μήνυμά μας δίνοντας την ευκαιρία στον άλλον να εκφράσει τα συναισθήματά και τις σκέψεις του για αυτά που μόλις του είπαμε. Επίσης, αν έχουμε συγκεκριμένες ερωτήσεις για τον άλλον μπορούμε να τις κάνουμε.

5. Πως γίνεται ενεργητική ακρόαση

α. Αφήστε τον άλλον να μιλήσει, χωρίς να τον διακόψετε.

β. Κοιτάζτε τον άλλον στα μάτια και μη γυρίζετε το βλέμμα σας αλλού.

γ. Σε καμιά περίπτωση μην αρχίζετε να κάνετε κριτική ή να δίνετε συμβουλές.

δ. Κάνετε ερωτήσεις, που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πιο καθαρά, τι νιώθει και τι χρειάζεται ο άλλος.

ε. Μπορούμε επίσης να επιβεβαιώνουμε αν αυτό που καταλάβαμε από την επικοινωνία μας, είναι σωστό ή όχι.

6. Αν δεν υπάρχει αποτέλεσμα (ανταπόκριση) συνεννόηση, μπορεί να χρειαστεί:

α. Να κάνουμε μια εσωτερική εργασία. Να βρούμε τι έχουμε να μάθουμε και τι θέλουμε να κάνουμε.

β. Να είμαστε πιο «assertive» (σαφείς, σταθεροί και επεξηγηματικοί) (ούτε υποχώρηση ούτε επίθεση)..

γ. Να απελευθερωθούμε από την εξάρτηση στην ανάγκη μας και να είμαστε καλά και ευτυχισμένοι ακόμα και αν δεν γίνεται αυτό που θέλουμε. (πιο πολύ στα προσωπικά θέματα)

δ. Να απελευθερωθούμε από υποσυνείδητες πεποιθήσεις που μας εμποδίζουν να πραγματοποιήσουμε αυτό που θέλουμε.

ε. Να εφαρμόσουμε κάποιες φυσικές ή λογικές συνέπειες, όταν ο άλλος δεν μπορεί να είναι δίκαιος, σωστός ή συνεπής.

στ. Να διακόψουμε την σχέση ή την συνεργασία (Αυτή είναι η **τελευταία** λύση μετά από σοβαρή προσπάθεια συνεννόησης)

Μην ξεχνάτε, πως η **βάση της επιτυχίας σε κάθε επικοινωνία είναι:**

1. Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

2. Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ

3. Η ΙΣΟΤΗΤΑ

4. Η ΑΓΑΠΗ

(Προς τον άλλον και τον εαυτό μας)

Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ

για πιο βαθιά μελέτη πάνω στο θέμα τις Αποτελεσματική Επικοινωνία.

1. Η Ψυχολογία της Ευτυχίας

2. Η Αυτογνωσία

3. Η Ενεργειακή Ψυχολογία

4. Εμείς και οι Σχέσεις Μας.

5. Συνειδητές Σχέσεις Αγάπης

6. Η Αγάπη Είναι Επιλογή

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 θύματος)
2. σαν κριτική (από το ρόλο του ανακριτή)

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 εγωιστής.
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 απογίνει εγώ;	ε. Είσαι ανεύθυνος, τεμπέλης, και ανώριμος.
στ. Δεν μαζεύεις πράγματα σου και δεν βοηθάς στην καθαριότητα.	στ. Είσαι εγωιστής και ένας βρώμικος λέπτοσ.
ζ. Παίρνεις αποφάσεις που αφορούν εμένα χωρίς να με συμβουλευτείσαι.	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. Υψώνεις την φωνή σου, με απειλείς και με μειώνεις.	ι. Πρέπει να έχεις ανασφάλεια για να συμπεριφέρεσαι τόσο βάρβαρα.

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 απορροφή και αδικία.
δ. Χρειάζομαι να ξέρω τι νιώθεις και σκέφτεσαι, ώστε να νιώθω ότι είμαστε μαζί, ότι με εμπιστεύεσαι και με σέβεται. 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 αρρώστανες 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 απορροφή, 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 απορροφή, μοναξιά, αδικία και θυμό.
η. Έχω ανάγκη για περισσότερη τρυφερότητα από σενα για να νιώθω ότι με αγαπάς και ενδιαφέρεσαι για μένα ακόμα. Αλλιώς νιώθω απορροφή, πλήγωμα και μοναξιά.
θ. Χρειάζομαι πιο συχνή σεξουαλική επαφή για να νιώθω ότι με αγαπάς και με θέλεις. Αλλιώς νιώθω απορροφή, μοναξιά και πίκρα. Επίσης η ερωτική μου ενέργεια με ενόχλει και νιώθω στέρηση.

ΠΑΡΑΠΟΝΟ (ΤΟ ΘΥΜΑ)	ΚΡΙΤΙΚΗ (Ο ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ)	ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (Ο ΕΝΗΛΙΚΑΣ)
κ. Όλο κοπτός τις άλλες γυναίκες (άλλους άνδρες).	κ. Είσαι γαιδούρι, ανήθικος και απαράδεχτος.	κ. Νιώθω φόβο όταν σκέφτομαι ότι μπορεί να ενδιαφέρεσαι για άλλη γυναίκα (άνδρα). Χρειάζομαι να μην κοπός άλλες γυναίκες (άνδρες) για να νιώθω ασφάλεια σε αυτήν τη σχέση.
λ. Όλο αργείς για τα ραντεβού μας.	λ. Εσύ ανεύθυνος και απαράδεχτος.	λ. Χρειάζομαι να είσαι στην ώρα σου. Δεν μου φέρεις να χάνω χρόνο και επίσης πιστεύω ότι δεν με σέβεσαι και νιώθω απώρευση, αδίκια και θυμό.
μ. Δεν πηρείς τις συμφωνίες σου.	μ. Είσαι απαράδεχτος και άηθικος.	μ. Έχω ανάγκη να τηρείς τις συμφωνίες μας για να μπορώ να νιώθω ασφάλεια μέσα στη σχέση μας.
ν. Δεν βγαίνουμε όσο θα ήθελα εγώ.	ν. Δεν σέβεσαι τις ανάγκες μου. Σκέφτεσαι μόνο εμένα.	ν. Έχω ανάγκη να βγαίνουμε πιο συχνά για να υπάρχει ποικιλία στη ζωή μας. Αλλιώς βαριέμαι.
ξ. Με κριτικάρεις συνεχώς.	ξ. Νομίζεις ότι είσαι τέλειος, έχεις μεγάλο κόμπλεξ.	ξ. Χρειάζομαι να ξέρω ότι με δέχεσαι και με σέβεσαι. Όταν με κριτικάρεις, νιώθω απώρευση και ότι δεν με αγαπάς. Τότε νιώθω πίκρα και θυμό.
α. Καπιζεις στο σπίτι και στο αυτοκίνητο παρόλο που ξέρεις ότι έχει πρόβλημα.	α. Πως μπορείς να είσαι τόσο αναισθητός, αδιάφορος και εγωιστής;	α. Χρειάζομαι να μην καπιζεις σε κλειστούς χώρους μπροστά μου, επειδή ο καπνός ενώνει τα μάτια μου και τη αναπνοή μου. Όταν δε σέβεσαι αυτή την ανάγκη μου πιστεύω ότι δεν είμαι σημαντική (ος) για σένα και νιώθω απώρευση, αδίκια, πίκρα και θυμό.
π. Δεν με υποστηρίζεις μπροστά στα παιδιά.	π. Προσπαθείς να υπονομιεύεις την σχέση μου με τα παιδιά. Είσαι ύπουλος.	π. Χρειάζομαι να υποστηρίξεις τις αποφάσεις μου και την επικοινωνία μου με τα παιδιά. Αλλιώς με αγνοούν και πάνε σε σένα, και χάνω το σεβασμό τους που χρειάζομαι για να τα βοηθήσω.
ρ. Δεν με υποστηρίζεις σε σχέση με την οικογένεια σου.	ρ. Αγαπάς το σόι σου περισσότερο από μένα. Είσαι...	ρ. Χρειάζομαι την συμπαράσταση σου στις επαφές μας με την οικογένεια σου. Αλλιώς νιώθω ξένος και μόνος.
<p>ΠΟΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ:</p> <p>Εκτός από τα συναισθήματα που δημιουργούνται όταν οι άλλοι δεν συμπεριφέρονται όπως έχουμε ανάγκη, δημιουργούνται και πρακτικά προβλήματα ή εμπόδια για μας. Είναι χρήσιμο να τα εξηγήσουμε αυτά, ώστε ο άλλος να καταλάβει καλύτερα γιατί έχουμε ανάγκη αυτό που ζητάμε.</p> <p>α. Τοως μας κοστίζει χρόνο, ενέργεια ή χρήματα όταν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεν είναι στην ώρα σου. 2. Δεν κάνει αυτά που έχουμε συμφωνήσει. 3. Εργάζεται πολύ αργά (ή γρήγορα ή χωρίς προσοχή). 4. Δεν επικοινωνεί μαζί μας για σημαντικά θέματα. 5. Δεν τακτοποιεί ή καθαρίζει. 		<p>ΠΩΣ ΑΠΟΜΑΚΡΟΙ Ή ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΑΣΟΥΝ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να απεπλήσει να κόψει την παροχή σε χρήματα, ελευθερία, αγάπη, τρυφερότητα, σεξ ή υλικά αγαθά. 2. Να απεπλήσει να μεταφέρει σε άλλους πληροφορίες που δεν θέλουμε. 3. Να απεπλήσει να μας πληγώσει σωματικά ή συναισθηματικά. 4. Με το να υψώνει την φωνή και να κάνει επιθετικές κινήσεις. 5. Με το να καταστρέφει πράγματα στη μονάδα με το θύμα.) <p>Ο Τρομοκράτης μπορεί να απεπλήσει με διάφορους τρόπους: Ένας Απομόκρος μπορεί να εκμεταλλεύεται τη σιωπή του να μας κάνει να νιώθουμε ενοχή ή σαν τρόπο να μας αναγκάζει να κάνουμε αυτό που θέλει. Η σιωπή του γίνεται μία</p>
<p>ΠΩΣ ΑΠΟΜΑΚΡΟΙ Ή ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΑΣΟΥΝ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να απεπλήσει να κόψει την παροχή σε χρήματα, ελευθερία, αγάπη, τρυφερότητα, σεξ ή υλικά αγαθά. 2. Να απεπλήσει να μεταφέρει σε άλλους πληροφορίες που δεν θέλουμε. 3. Να απεπλήσει να μας πληγώσει σωματικά ή συναισθηματικά. 4. Με το να υψώνει την φωνή και να κάνει επιθετικές κινήσεις. 5. Με το να καταστρέφει πράγματα στη μονάδα με το θύμα.) <p>Ο Τρομοκράτης μπορεί να απεπλήσει με διάφορους τρόπους: Ένας Απομόκρος μπορεί να εκμεταλλεύεται τη σιωπή του να μας κάνει να νιώθουμε ενοχή ή σαν τρόπο να μας αναγκάζει να κάνουμε αυτό που θέλει. Η σιωπή του γίνεται μία</p>		<p>μαντικά για μας.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Με το να φωνάζει τόσο δυνατά ώστε να ακούσουν άλλοι σε άλλα διαμερίσματα. 7. Να απεπλήσει να μας παρατήσει, να μας πληγώσει, ή να πληγώσει κάποιον που αγαπάμε, ή τον ίδιο τον εαυτό του αν αυτό θα ήταν πρόβλημα για μας. (Εδώ μοιάζει με το θύμα.) 8. Με το να εννοεί ότι θα γίνει κάτι φοβερό.

ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

«Εγώ μήνυμα» σ' ένα Θύμα

Αγαπημένε μου, θέλω να ξέρεις ότι νοιάζομαι για σένα, σε αγαπώ και θέλω πάρα πολύ να είσαι υγιής, ικανοποιημένος και ευτυχισμένος στη ζωή σου. Το θέλω πραγματικά.

Ωστόσο αρχίζω να αντιλαμβάνομαι ότι αυτό είναι κάτι που δεν μπορώ εγώ να δημιουργήσω για σένα. Συνειδητοποιώ ότι έχω αισθανθεί υπεύθυνος για την πραγματικότητά σου, ακόμη και ένοχος μερικές φορές, επειδή δεν είσαι τόσο ικανοποιημένος και ευτυχισμένος όσο θα θέλαμε και οι δυο να είσαι. Καταλαβαίνω τώρα ότι το να αισθάνομαι υπεύθυνος και ένοχος δεν σε βοηθάει καθόλου. Αυτά τα συναισθήματα με κάνουν απλώς να θυμώνω μαζί σου, όταν δεν κάνεις μεγαλύτερη προσπάθεια για να δημιουργήσεις την ευτυχία σου και δεν μπορείς να δεις πόσο όμορφη πραγματικά είναι η ζωή. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν παραπονιέσαι για πράγματα που δεν έχεις, αντί να εκτιμάς όλα αυτά που έχεις.

Γι' αυτό, δεν θα προσπαθώ πια να δημιουργήσω την ευτυχία σου ή να πάρω την έγκρισή σου μέσα από την έκφραση της ικανοποίησής σου. Θα σε αγαπώ και θα σου προσφέρω ό,τι μπορώ, χωρίς να κάνω περισσότερα από ό,τι πιστεύω και χωρίς να θυμώνω μαζί σου επειδή δεν είσαι ικανοποιημένος.

Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μου όσον αφορά αυτά που σου είπα;».

«Εγώ μήνυμα» σ' έναν Τρομοκράτη

«Έχω ανάγκη να συζητήσουμε. Ξέρεις, υπάρχουν φορές που σε φοβάμαι. Όταν υψώνεις τη φωνή σου και με απειλείς, ξυπνάς παλιούς φόβους από τα παιδικά μου χρόνια και, για να αποφύγω τη σύγκρουση μαζί σου, υποχωρώ. Παραιτούμαι από κάθε αντιπαράθεση, καταπιέζοντας τις ανάγκες μου και μερικές φορές και τις αξίες μου. Όταν συμβαίνει αυτό χάνω τον αυτοσεβασμό μου, αισθάνομαι αδικία και θυμώνω μαζί σου. Η καρδιά μου κλείνει κι η αγάπη μου για σένα εξαφανίζεται. Μερικές φορές σκέπτομαι ακόμα και να σ' εκδικηθώ.

Έτσι που συμπεριφέρεσαι μπορεί να παίρνεις από μένα εκείνο που επιδιώκεις τη συγκεκριμένη στιγμή, αλλά χάνεις την αγάπη και το σεβασμό μου. Πήρα την απόφαση να προσπαθήσω να ξεπεράσω το φόβο μου και να είμαι περισσότερο έντιμος και ειλικρινής μαζί σου. Θα εκφράζω τις ανάγκες μου και τις αξίες μου, ακόμα και όταν φωνάζεις ή με τρομοκρατείς. Θα ήθελα να ζητήσω τη βοήθειά σου στην προσπάθειά μου αυτή.

Ενδιαφέρομαι πολύ να σε βοηθώ να ικανοποιείς τις ανάγκες σου. Πιστεύω ότι και οι δυο μας μπορούμε να έχουμε αυτό που θέλουμε. Θέλω να σου εκφράζω τις ανάγκες μου και να σε παρακαλέσω να μου εκφράζεις και εσύ τις δικές σου ανάγκες, χωρίς να με απειλείς. Πιστεύω ότι μπορούμε να βρούμε λύσεις, χωρίς όμως να με απειλείς και να αναγκάζομαι να κλείνομαι στον εαυτό μου επειδή σε φοβάμαι. Πώς νιώθεις μ' όλα αυτά που σου είπα;»

«Εγώ μήνυμα» σε έναν Ανακριτή

«Αγαπημένε μου, θα ήθελα να συζητήσουμε ένα πρόβλημα, που έχω, σχετικά με την επικοινωνία μας. Αισθάνομαι ότι πρέπει συνεχώς να απαντώ στις ερωτήσεις σου και τις αμφιβολίες σου αναφορικά με το τι κάνω. Νιώθω ότι συνεχώς με διορθώνεις κι αμφιβάλλεις για μένα, κι αυτό με φέρνει σε κατάσταση άμυνας. Μερικές φορές μπαίνω στο ρόλο του θύματος και άλλες γίνομαι τρομοκράτης ή ακόμη παίζω το ίδιο παιχνίδι με σένα και γίνομαι κι εγώ ο ανακριτής σου. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας με θλίβει. Πιστεύω ότι μπορούμε να επικοινωνούμε πολύ πιο έντιμα κι αρμονικά. Για το λόγο αυτό θα προσπαθήσω να δέχομαι τον εαυτό μου, έστω κι όταν εσύ αμφιβάλλεις και με κριτικάρεις. Θα πάψω να απαντώ στις ερωτήσεις σου και να δικαιολογούμαι στις κατηγορίες σου. Θα προσπαθήσω να είμαι ευτυχισμένος, ακόμα κι όταν δεν είσαι ευχαριστημένος μαζί μου, ακόμα κι όταν με κρίνεις ή με κατηγορείς.

Σε παρακαλώ μην παρανοήσεις ό,τι λέω. Σ' αγαπώ και θέλω να είμαστε κι οι δυο μας ευτυχισμένοι, αλλά δεν μπορούμε να ευτυχήσουμε έτσι, όταν εσύ παριστάνεις το δικηγόρο κι εγώ τον ένοχο. Δεν αντέχω άλλο να χάνω τον αυτοσεβασμό μου σ' αυτά τα παιχνίδια.

Πάντως θέλω να καταλάβεις ότι σε αγαπώ, ακόμα κι όταν δεν προσπαθώ να σε κάνω να συμφωνήσεις με τις πράξεις μου. Πώς αισθάνεσαι μ' αυτά όλα;»

«Εγώ μήνυμα» σ' έναν Απόμακρο

«Αγαπημένε μου, έχω κάτι σημαντικό να σου εκφράσω και θα μου άρεσε πολύ, αν ήθελες να μου πεις την άποψή σου. Υπάρχουν φορές που μένεις σιωπηλός, ανέκφραστος ή ακόμη δείχνεις λυπημένος ή θυμωμένος. Τότε, όταν δεν ξέρω τι αισθάνεσαι ή τι σκέπτεσαι, κάνω ακόμα και τη σκέψη ότι ίσως έκανα κάτι κακό, που σε πρόσβαλλε ή σε πλήγωσε, ή ακόμα κι ότι δεν μ' αγαπάς άλλο πια. Φτάνω επίσης να υποθέτω ότι δεν μου έχεις αρκετή εμπιστοσύνη ή δεν αισθάνεσαι αρκετά κοντά μου, ώστε να μοιραστείς μαζί μου τα συναισθήματά σου. Τότε αρχίζω να αμφισβητώ την αξία μου σαν σύζυγος (ή σαν γονιός, αδελφός, γιος, ανάλογα με την περίπτωση).

Όταν σε βλέπω έτσι και δίνω αυτές τις ερμηνείες, τότε σε πλησιάζω προσπαθώντας να δω τι συμβαίνει. Άλλοτε αντιδράς κι άλλοτε όχι κι αυτό με μπερδεύει περισσότερο, με πληγώνει και με κάνει να πιστεύω ότι δεν νοιάζεσαι για μένα και για τη σχέση μας.

Τώρα πια, κατάλαβα ότι δεν χρησιμεύει να σε πιέζω να επικοινωνήσεις μαζί μου. Θα προσπαθήσω ν' αφήσω το ζήτημα αυτό σε σένα. Θέλω, όμως, να ξέρεις ότι σ' αγαπώ και ότι θέλω κι έχω ανάγκη να γνωρίζω περισσότερα σχετικά με το τι αισθάνεσαι και τι σκέπτεσαι. Όμως, κι αυτό το αφήνω σε σένα. Κι αν πράγματι κάποτε έκανα ή ακόμη κάνω κάτι που σε προσβάλλει ή σε πληγώνει, θα ήθελα μ' όλη μου την καρδιά να το μαθαίνω. Μην με προστατεύεις με το να μη μου λες, αν κάτι που κάνω σ' ενοχλεί.

Θα προσπαθήσω να σου αφήσω όλο το χώρο που χρειάζεσαι, ώστε να νιώσεις από μέσα σου αν θέλεις να έχεις μαζί μου μια πιο βαθιά επικοινωνία.

Μήπως θέλεις τώρα να μου πεις κάτι;»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ «ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ» ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

«Αγαπημένε(η) μου, νιώθω την ανάγκη να σου μιλήσω. Έχω ένα πρόβλημα, που ελπίζω ότι θα μπορέσεις να με βοηθήσεις να λύσω. Έχω αντιληφθεί ότι έχω μια φτωχή εικόνα του εαυτού μου και πολύ εύκολα αμφιβάλω για την αξία μου και για την αγάπη των κοντινών μου ανθρώπων. Αυτό συμβαίνει, κυρίως, όταν με αγνοούν ή μου μιλούν επιθετικά και θυμωμένα. Φαίνεται ότι έχω αυτήν την ευαισθησία από τα παιδικά μου χρόνια. Συμβαίνει και μεταξύ μας μερικές φορές. Όταν, κάποιες φορές, είσαι εκνευρισμένος(η) για κάποιο θέμα και μου μιλάς με επιθετικό τρόπο, νιώθω πλήγωμα, απόρριψη, φόβο και ότι δεν αξίζω. Αυτό, στη συνέχεια, μου δημιουργεί αισθήματα θυμού και μερικές φορές καταλήγω να θέλω να σου κάνω, με κάποιο τρόπο, κακό. Δεν θέλω να νιώθω έτσι. Σ' αγαπώ και θέλω να έχουμε μια αρμονική σχέση. Τόσο εσύ, όσο και η σχέση μας, είναι πολύ σημαντικά για μένα.

Καταλαβαίνω ότι αυτό είναι δικό μου πρόβλημα, αλλά δεν νιώθω ότι μπορώ να το λύσω μόνος(η) μου, σ' αυτό το στάδιο. Χρειάζομαι πιο πολλή επιβεβαίωση της αγάπης σου καθώς και του σεβασμού και του ενδιαφέροντός σου για μένα. Θα ήθελα να σου εκφράσω την ανάγκη μου να μου δείχνεις το ενδιαφέρον σου, ώστε να αισθάνομαι πιο ικανοποιημένος(η) με τη σχέση μας. Θα ήθελα, επίσης, να συζητήσουμε εναλλακτικούς τρόπους που μπορούμε να επικοινωνούμε σχετικά με διαφορετικές απόψεις, ανάγκες ή αξίες. Θέλω να μπορώ να σου λέω τι σκέφτομαι ή νιώθω, ακόμα κι όταν αυτό δεν συμπίπτει μ' αυτό που σκέπτεσαι ή νιώθεις εσύ, χωρίς να καταλήγουμε σε σύγκρουση. Αν καταπιέζω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου, χάνω τον αυτοσεβασμό μου και νιώθω απόρριψη από σένα. Από την άλλη, διστάζω να εκφράσω τις διαφορετικές μου απόψεις, από φόβο μήπως φθάσουμε σε σύγκρουση.

Θα ήθελα τη συνεργασία σου ώστε να βρούμε τρόπο να συζητάμε τις διαφορές μας, χωρίς να νιώθουμε, ούτε ο ένας ούτε ο άλλος, πληγωμένοι, θυμωμένοι ή απορριπτέοι. Επειδή οι απόψεις μας μπορεί να μην συμπίπτουν, δεν σημαίνει ότι δεν σ' αγαπώ και δεν σε δέχομαι.

Θα ήθελα να ξέρω πώς νιώθεις εσύ για τη σχέση μας και ιδιαίτερα πώς νιώθεις, όταν έχουμε τέτοιες συγκρούσεις. Θα με βοηθούσες πολύ, αν μου έδινες να καταλάβω τι ακριβώς κάνω που σε ενοχλεί. Θα ήθελα, επίσης, να ξέρω ποιες ανάγκες ή προσδοκίες σου ίσως να μην ικανοποιώ. Θα ήθελες να το συζητήσουμε τώρα ή μήπως χρειάζεσαι κάποιο χρόνο για να σκεφτείς όσα είπαμε και να τα συζητήσουμε σε μερικές μέρες;»

ΠΙΟ ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΕΝΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΔΗΛΩΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπημένε _____,

Θα ήθελα πολύ να έχω / έχεις / έχουμε / κάνω / κάνουμε / κάνεις τα ακόλουθα:

1. _____
2. _____
3. _____

ΤΟ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ (Όταν μας ζητάνε κάτι.)

Μπορεί να μας ζητούν:

1. Να πάμε να φάμε μαζί / να πάμε σπίτι τους / να πάμε κάπου μαζί τους.
2. Να μιλάμε στο τηλέφωνο αρκετή ώρα.
3. Να τους δώσουμε χρήματα. Να τους δανείσουμε χρήματα.
4. Να φιλάμε τα παιδιά / σκύλο / γάτα / σπίτι τους.
5. Να τους δανείσουμε το αυτοκίνητο μας ή κάτι άλλο.
6. Να κάνουμε κάτι που είναι δική τους ευθύνη. Να λύσουμε τα προβλήματά τους.
7. Να πούμε ένα ψέμα για να τους καλύψουμε.
8. Να αποφύγουμε κάποιον ή να κάνουμε συντροφιά σε κάποιον για ορισμένο λόγο.
9. Να αγνοήσουμε κάποια διαδικασία, πρωτόκολλο ή νόμο.
10. Να περάσουμε κάποιο διάστημα μαζί τους.
11. Να κουτσομπολεύουμε κάποιον.
12. Να ασχοληθούμε με δραστηριότητες που μας κάνουν να νιώθουμε άβολα.

Κριτήρια για να αποφασίσουμε:

1. Είναι αυτό που μας ζητούν να κάνουμε σύμφωνα με τη συνείδησή μας και τις ηθικές μας αξίες;
2. Είναι αυτό που μας ζητούν να κάνουμε καλό γι' αυτούς ή μπορεί να τους βλάψει;
3. Αν ήμασταν στη θέση των άλλων, τι θα θέλαμε πραγματικά να κάνουμε;
4. Τους έχω δώσει αρκετές ευκαιρίες;
5. Βοηθάμε τους άλλους επειδή πιστεύουμε ότι δεν μπορούν να το κάνουν μόνοι τους ή επειδή φοβόμαστε ότι θα πάψουν να μας αγαπούν αν δεν το κάνουμε;
6. Το κάνουμε αυτό επειδή πιστεύουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι για την πραγματικότητα των άλλων ή σαν έναν τρόπο να τους βοηθήσουμε να ξεκινήσουν;
7. Αντιλαμβάνομαι τους άλλους σαν ψυχές σε εξέλιξη;
8. Έχουμε αρκετή πρόθεση, χρόνο, ενέργεια ή και χρήματα να κάνουμε ό,τι ζητούν από μας;
9. Μπορούμε να το κάνουμε με αγάπη;

Αγαπημένε _____,

Σε σχέση με αυτό που ζητάς _____

Θέλω (δεν) / μπορώ (δεν) για τους ακόλουθους λόγους:

1. _____
2. _____
3. _____

Θέλω να γνωρίζεις πως έχω τα ακόλουθα συναισθήματα (διλήμματα) σχετικά με αυτό:

ΤΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ (Για να προλάβουμε προβλήματα και συγκρούσεις.)

1. Κάποιος τείνει να αργεί και θέλουμε αυτήν το φορά οπωσδήποτε να είναι στην ώρα του.
2. Χρειαζόμαστε κάποιον να τελειώσει μια προεργασία ώστε να μπορούμε εμείς να προχωρήσουμε.
3. Θέλουμε να δούμε κάτι στην τηλεόραση σε μερικές μέρες.
4. Θέλουμε να πάμε κάπου σε μερικές μέρες.
5. Θέλουμε το αυτοκίνητο σε μερικές μέρες.
6. Είναι σημαντικό για μας για το άλλον να μη ξεχάσει κάτι ή να είναι συνεπείς σε κάτι.

Αγαπημένε _____ θέλω να σου εκφράσω μια ανάγκη μου σε σχέση με

Για να αποφύγουμε μια πιθανή ένταση ή σύγκρουση θα ήθελα να σου εξηγήσω τώρα από πριν ότι έχω ανάγκη για _____

Το έχω ανάγκη επειδή (νιώθω, χρειάζομαι, πιστεύω) _____

Έτσι σε παρακαλώ να _____

Είναι επίσης σημαντικό για μένα να μάθω πως νιώθεις εσύ και τι χρειάζεσαι εσύ επειδή

Για να αναπτύξουμε αγάπη χωρίς όρους θα χρειαστούμε:

1. Να απομακρύνουμε όλους τους φόβους, προσκολλήσεις και άλλα εμπόδια ώστε να μπορούμε να βιώσουμε την αγάπη μέσα μας.
2. Να απαλλαγούμε από την ενοχή και τα συναισθήματα απαξίας που εμποδίζουν την αγάπη μας.
3. Να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους για το παρελθόν και να βιώσουμε αγάπη στο παρόν.
4. Να ζούμε στο τώρα – στην παρούσα στιγμή. Αυτή είναι ο μόνος χρόνος στον οποίο μπορεί να υπάρχει η αγάπη.
5. Να είμαστε αυτάρκεις. Να μην χρειαζόμαστε και απαιτούμε τίποτα από τους άλλους.
6. Να απαλλαγούμε από την ανάγκη να κρίνουμε ή να κριτικάρουμε και να επιτρέπουμε στους άλλους και τον εαυτό μας να είμαστε αυτοί που είμαστε.
7. Να μάθουμε να ακούμε τις ανάγκες και τις γνώμες των άλλων.
8. Να πιστεύουμε στη Θεϊκή δικαιοσύνη και τη σοφία του Σύμπαντος.
9. Να κατανοήσουμε ότι είμαστε όλοι δημιουργοί της δικής μας πραγματικότητας.
10. Να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε το σώμα και ο νους μας.
11. Να θεωρούμε τον καθένα σαν το δάσκαλό μας και να αναζητούμε σ' αυτόν τα μαθήματά μας.
12. Να βιώσουμε αγάπη για το Θεό και αγάπη από το Θεό.
13. Να δούμε όλους μας σαν εκφράσεις της μιας οικουμενικής συνειδητότητας – Θεού ή όποιο άλλο όνομα αντιλαμβανόμαστε.
14. Να θεωρήσουμε όλους σαν παιδιά του Θεού – ο καθένας ένα έργο αγάπης.

ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΠΙΟ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. **Φοβάμαι** να πω την αλήθεια γιατί **δεν θέλω να τον/την πληγώσω.**

Παραδείγματα: Φοβάμαι να πω ότι:

α. Δεν συμφωνώ με όλα όσα κάνει. **β.** Δεν του έλεγα πάντα την αλήθεια.

γ. Είναι περισσότερο άρρωστος/η απ' ό,τι νομίζει.

δ. Οι άλλοι τον κουτσομπολεύουν και δεν έχουν καλή γνώμη γι' αυτόν.

2. **Φοβάμαι** να πω την αλήθεια, γιατί δεν θέλω να συγκρουστώ μαζί του.

Παραδείγματα: Φοβάμαι να πω ότι:

α. Δεν συμφωνώ με αυτά που κάνει.

β. Δεν θέλω να κάνω αυτά που μου ζητάει να κάνω.

γ. Έχω κάνει κάτι που δεν εγκρίνει. **δ.** Έχω κάνει ένα λάθος.

3. **Ντρέπομαι** να πω την αλήθεια.

Παραδείγματα: Ντρέπομαι να πω ότι:

α. Δεν ήμουν πιστός στη σχέση μας.

β. Έχω ερωτικές φαντασιώσεις.

γ. Φοβάμαι να είμαι μόνος.

δ. Έχω θυμώσει για κάτι. **ε.** Έκανα λάθος.

4. **Φοβάμαι ότι θα πληγωθώ** αν εκφράσω την αλήθεια. Παραδείγματα:

Φοβάμαι ότι θα πληγωθώ αν εκφράσω την αλήθεια για:

α. Αυτό που κάνω ή χρειάζομαι.

β. Το πόσο τον χρειάζομαι πραγματικά.

γ. Τα αληθινά μου συναισθήματα.

5. **Φοβάμαι ότι θα χάσω την αξία μου.**

Παραδείγματα:

α. Αν κάνω λάθη ή έχω αδυναμίες.

β. Αν κάνω κάτι που δεν είναι αποδεκτό από τον άλλον.

γ. Αν αγαπώ κάποιον και του δείξω ότι τον χρειάζομαι.

6. **Η υπερηφάνεια μου** δεν μου επιτρέπει να εκφράσω την αλήθεια.

α. Πόσο τον θαυμάζω.

β. Ότι αυτός έχει πραγματικά δίκιο και εγώ άδικο.

γ. Να ζητήσω συγνώμη, όταν νιώθω την ανάγκη.

δ. Να παραδεχτώ τις αδυναμίες και τους φόβους μου.

7. **Η ανταγωνιστική μου φύση** δεν μου επιτρέπει να εκφράσω την αλήθεια.

(σχεδόν το ίδιο με το 5 και 6).

8. **Νιώθω αμηχανία να εκφράσω θετικά συναισθήματα** επειδή:

(Μερικοί πιθανοί λόγοι μπορεί να είναι:)

α. Δεν είναι αντρίκειο.

β. Μπορεί ο άλλος να το εκμεταλλευτεί και να νιώσει ανώτερος μου.

γ. Μπορεί να το χρησιμοποιήσει εναντίον μου σε κάποια μελλοντική διαφωνία μας.

δ. Δεν έχω μάθει να λειτουργώ με αυτόν τον τρόπο.

ε. Είμαι απασχολημένος με τα προβλήματά μου.

ζ. Νιώθω ανταγωνιστικά απέναντι στον άλλον και θέλω να είμαι ανώτερος.

η. Προσπαθώ να εκφράζομαι με πράξεις και όχι με λόγια.

θ. Νιώθω ότι αυτός αισθάνεται αμηχανία όταν εκφράζω θετικά συναισθήματα.

Μερικές περιπτώσεις που ίσως δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε τα θετικά μας συναισθήματα, όταν θέλουμε να πούμε στον άλλο ότι:

α. Τον αγαπάμε.

β. Τον σεβόμαστε και τον θαυμάζουμε.

γ. Αναγνωρίζουμε ότι τα καταφέρνει καλά σε πολλά πράγματα.

δ. Νιώθουμε ευγνωμοσύνη για ό,τι μας προσφέρει.

ε. Θέλουμε να είναι ευτυχισμένος.

στ. Αναγνωρίζουμε ότι μας κάνει ευτυχισμένους.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Σημειώνουμε τις ανάγκες μας (και προσθέτουμε όσες δεν υπάρχουν εδώ) που θα θέλαμε να γίνονται σεβαστές και να ικανοποιούνται στη σχέση μας.

1. Αγάπη (ή έκφραση της αγάπης με τον τρόπο που χρειαζόμαστε).
 2. Σεβασμός.
 3. Κατανόηση (για ποιο θέμα;).
 4. Αποδοχή χωρίς όρους.
 5. Αναγνώριση και επιβεβαίωση.
 6. Εμπιστοσύνη.
 7. Ελευθερία σκέψης και δράσης σύμφωνα με τις πεποιθήσεις και τις ανάγκες μας.
 8. Γαλήνιο, ήρεμο περιβάλλον.
 9. Υποστήριξη και ενθάρρυνση στην καλλιέργεια των ικανοτήτων και δυνάμεων μας.
 10. Να εισακουόμαστε χωρίς κριτική ή συμβουλές.
 11. Να είναι ικανοποιημένοι από εμάς.
 12. Έμπνευση.
 13. Να υπάρχει δικαιοσύνη, να μας φέρονται όπως θα ήθελαν να τους φερόμαστε.
 14. Να συμφωνούν με τις πεποιθήσεις και τα ιδανικά μας ή, τουλάχιστον, να τα αποδέχονται και να τα σέβονται.
 15. Να εκφράζουν τα αληθινά τους συναισθήματα, ανάγκες και πεποιθήσεις.
 16. Ελευθερία κινήσεων.
 17. Τήρηση των συμφωνιών.
 18. Να έχουν υπομονή με τις αδυναμίες μας.
 19. Να έχουμε υποστήριξη στις δύσκολες στιγμές.
 20. Να εκφράζουν ευγνωμοσύνη για όλα όσα τους προσφέρουμε.
 21. Να αναγνωρίζουν τα θετικά στοιχεία μας.
 22. Να μπορούμε να μένουμε μόνοι όταν δεν αισθανόμαστε καλά ή όταν το έχουμε ανάγκη.
 23. Να βγαίνουμε έξω πιο συχνά.
 24. Να ξεκουραζόμαστε περισσότερο.
 25. Να έχουμε περισσότερη βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού.
 26. Να έχουμε την προσοχή τους όταν μιλάμε.
 27. Να κάνουμε περισσότερα πράγματα μαζί.
 28. Να είναι πιο υπεύθυνοι.
 29. Να είναι συνεπείς στα ραντεβού.
 30. Να έχουμε μεγαλύτερη βοήθεια και συνεργασία στην τάξη και την καθαριότητα του σπιτιού.
 31. Να έχουμε ελευθερία και άνεση στο σπίτι μας.
 32. Να προσέχουν τον εαυτό τους.
- Για ερωτικές σχέσεις :**
33. Να υπάρχει τρυφερότητα και ερωτική επαφή.
 34. Να μας είναι σεξουαλικά αφοσιωμένοι, να μας είναι πιστοί.
 35. Άλλα _____

Σκεπτόμαστε ποιες είναι οι ανάγκες που υπάρχουν πίσω από :

Παράπονα, κριτική, ανυπομονησία, άρνησή μας να συνεργαστούμε, αντιδράσεις μας, διαμάχες και διαφωνίες μας, παιχνίδια που παίζουμε, ανταγωνιστικότητά μας, διδασκαλίες και τα κηρύγματά μας, θυμό μας.

Σημειώνουμε τώρα τις ανάγκες μας, που κατά τη γνώμη μας, **δεν ικανοποιούνται αρκετά** στη σχέση μας. Μετά σκεπτόμαστε, ψάχνουμε να βρούμε αν το μάθημά μας είναι:

1. Να **εκφράσουμε** τις ανάγκες αυτές πιο δυναμικά, με «εγώ μηνύματα».
2. Να **απελευθερωθούμε** από αυτές.
3. Να απελευθερωθούμε από **υποσυνείδητες πεποιθήσεις** (φόβους, ενοχή) που μας εμποδίζουν να δηλώσουμε τις ανάγκες μας.
4. Να **αλλάξουμε κάποια συμπεριφορά** που εμποδίζει τον άλλον να ανταποκριθεί στις ανάγκες μας.
5. Ένας **συνδυασμός** των παραπάνω.

Κατανοώντας τις ανάγκες των άλλων

Σημειώνουμε τι πιστεύουμε ότι χρειάζονται οι άλλοι από μας.

Προτείνουμε επίσης να δώστε αυτό στον άλλον για να σας πει τι χρειάζεται ακόμα από σας.

1. Αγάπη (ή έκφραση της αγάπης με τον τρόπο που χρειάζονται).
 2. Σεβασμός.
 3. Κατανόηση (για ποιο θέμα;).
 4. Αποδοχή χωρίς όρους.
 5. Αναγνώριση και επιβεβαίωση.
 6. Εμπιστοσύνη.
 7. Ελευθερία σκέψης και δράσης σύμφωνα με τις πεποιθήσεις και τις ανάγκες τους.
 8. Γαλήνιο, ήρεμο περιβάλλον.
 9. Υποστήριξη και ενθάρρυνση στην καλλιέργεια των ικανοτήτων και δυνάμεων τους.
 10. Να εισακούονται χωρίς κριτική ή συμβουλές.
 11. Να είμαστε ικανοποιημένοι από αυτούς.
 12. Έμπνευση.
 13. Να είμαστε δίκαιοι μαζί τους, να τους φερόμαστε όπως θα θέλαμε να μας φέρονται.
 14. Να συμφωνούμε με τις πεποιθήσεις και τα ιδανικά τους ή, τουλάχιστον, να τα αποδεχόμαστε και να τα σεβόμαστε.
 15. Να εκφράζουμε τα αληθινά μας συναισθήματα, ανάγκες και πεποιθήσεις.
 16. Ελευθερία κινήσεων.
 17. Τήρηση των συμφωνιών.
 18. Να έχουμε υπομονή με τις αδυναμίες τους.
 19. Να τους στηρίζουμε στις δύσκολες στιγμές.
 20. Να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη για όλα όσα μας προσφέρουν.
 21. Να αναγνωρίζουμε τα θετικά στοιχεία τους.
 22. Να μπορούν να μένουν μόνοι όταν δεν αισθάνονται καλά ή όταν το έχουν ανάγκη.
 23. Να βγαίνουν έξω πιο συχνά.
 24. Να ξεκουράζονται περισσότερο.
 25. Να έχουν περισσότερη βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού.
 26. Να έχουν την προσοχή μας όταν μιλούν.
 27. Να κάνουμε περισσότερα πράγματα μαζί.
 28. Να είμαστε πιο υπεύθυνοι.
 29. Να είμαστε συνεπείς στα ραντεβού μας.
 30. Να έχουν μεγαλύτερη βοήθεια και συνεργασία στην τάξη και την καθαριότητα του σπιτιού.
 31. Να έχουν ελευθερία και άνεση στο σπίτι.
 32. Να προσέχουμε τον εαυτό μας.
- Για ερωτικές σχέσεις :**
33. Να υπάρχει τρυφερότητα και ερωτική επαφή.
 34. Να τους είμαστε σεξουαλικά αφοσιωμένοι, να τους είμαστε πιστοί.
 35. Άλλα _____

Σκεπτόμαστε ποιες είναι οι ανάγκες του άλλου όταν υπάρχουν:

Παράπονα, Κριτική, Ανυπομονησία.

Άρνηση να συνεργαστεί, Αντίδραση.

Διαμάχες και διαφωνίες, Παιχνίδια που παίζει.

Ανταγωνιστικότητα, Διδασκαλίες και κηρύγματα, Θυμός.

Τώρα σημειώνουμε τις ανάγκες του άλλου, που θεωρούμε ότι δεν ικανοποιούμε αρκετά. Μετά προσπαθούμε να βρούμε αν το μάθημά μας είναι:

1. Να **αισθανόμαστε καλά**, ακόμα και όταν η ανάγκη του αγαπημένου μας δεν ικανοποιείται.
2. Να **απελευθερωθούμε από οτιδήποτε μας εμποδίζει να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες** του αγαπημένου μας.
3. Να **επικοινωνήσουμε πιο αποτελεσματικά** γι' αυτό το θέμα με «εγώ μηνύματα» και ενεργητική ακρόαση.
4. Να βρούμε **πρακτικές λύσεις** για να είμαστε και οι δύο ευχαριστημένοι.
5. Ένας **συνδυασμός** των παραπάνω.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ – ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΜΕ ΣΤΕΝΑΧΩΡΕΙ

Η ΑΝΑΓΚΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ & ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

1. _____

2. _____

3. _____

ΤΙ ΖΗΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕ ΒΟΗΘΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΤΙ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ

1. _____

2. _____

3. _____

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ

ΕFT, BSFF, ΤΑΤ, ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ, SEDONA, ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ, ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ

ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπημένε _____ χρειάζομαι να μιλήσουμε επειδή
χρειάζομαι την βοήθεια και την συνεργασία σου με κάτι.

Χρειάζομαι την βοήθεια και την συνεργασία σου σε σχέση με τα εξής...

Όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες αυτές νιώθω τα ακόλουθα **συναισθήματα**

Και συμβαίνουν οι ακόλουθες πρακτικές συνέπειες: _____

Τότε **αντιδρώ** με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Έτσι σε παρακαλώ να _____

Είναι επίσης σημαντικό για μένα να μάθω πώς νιώθεις εσύ και τι χρειάζεσαι εσύ από
έμένα...

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΠΑΕΙ ΣΤΟ ΣΙΝΕΜΑ

Το παιδί παρακαλεί πειστικά να το πάμε στον κινηματογράφο, αλλά δεν έχει καθαρίσει το δωμάτιό του εδώ και αρκετές ημέρες, κάτι που είχε συμφωνήσει να κάνει.

«Κάθισε κοντά μου, παιδί μου. Θα ήθελα να σου εκφράσω το πώς νιώθω αυτή τη στιγμή. Γίνεται μια πάλη μέσα μου. Από τη μια μεριά σ' αγαπώ και θέλω να είσαι ευτυχισμένος. Θέλω να μπορείς να έχεις αυτό που σε κάνει ευτυχισμένο. Θα ήθελα να σε πάω στον κινηματογράφο σήμερα, για να διασκεδάσεις. Από την άλλη όμως μεριά, νιώθω αδικημένος και παραπονεμένος, γιατί κάναμε μια συμφωνία, πως θα καθάριζες το δωμάτιό σου, μα εσύ δεν την τήρησες. Αυτό με κάνει να νιώθω πως δε σέβασαι τις συμφωνίες μας, ούτε την ανάγκη που έχω να κρατάς το δωμάτιό σου καθαρό. Έχω επίσης και μια άλλη ανάγκη, να νιώθω πως σε μεγαλώνω σωστά. Όταν διαπιστώνω πως δεν παίρνεις στα σοβαρά τις υποσχέσεις σου και τις ευθύνες σου, αμφιβάλλω αν κάνω καλά τη δουλειά μου ως γονιός και αν θα μπορέσεις να λειτουργήσεις σωστά στην κοινωνία, αφού δεν τηρείς το λόγο σου. Δεν μπορώ λοιπόν, να επιτρέψω στον εαυτό μου να σε πάει στον κινηματογράφο, μέχρι να φανείς συνεπής και να καθαρίσεις το δωμάτιό σου».

Ο γονιός θα μπορούσε ίσως μετά να κάνει λίγη ενεργητική ακρόαση, λέγοντας περίπου τα εξής: «Πώς νιώθεις με αυτά που σου είπα; Πιστεύεις πως είναι δίκαια; Ή νιώθεις πληγωμένος; Θα ήθελες να το κουβεντιάσουμε;»

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΣΩΝ

Το παιδί βάζει μουσική στο δωμάτιό του τόσο δυνατά, που οι γονείς του δεν μπορούν να κουβεντιάσουν στο διπλανό δωμάτιο.

«Μαρία, χαμηλώνεις, σε παρακαλώ, για λίγο τη μουσική; Θα ήθελα να σου πω κάτι, που είναι πολύ σημαντικό για μένα. Παλεύουν μέσα μου δύο διαφορετικές ανάγκες. Έχω την ανάγκη να σε νιώθω ευτυχισμένη κι όχι καταπιεσμένη. Επίσης, δε θέλω να συγκρούομαι μαζί σου, γιατί, όταν συμβαίνει αυτό, δε νιώθω καθόλου καλά, όπως κι εσύ άλλωστε.

Από την άλλη μεριά όμως, δεν μπορώ να υποφέρω αυτήν την τόσο δυνατή μουσική, που είχες πριν από λίγο. Ο πατέρας σου κι εγώ προσπαθούμε να μιλήσουμε στο διπλανό δωμάτιο και δεν μπορούμε ν' ακούσουμε ο ένας τον άλλο, εξαιτίας της έντασης της μουσικής. Νιώθω επίσης την ανάγκη να μην ενοχλούμε τους γείτονες, όπως δε θα ήθελα να μας ενοχλούν κι αυτοί. Θα ήθελα να έχουμε καλές σχέσεις μαζί τους. Φοβάμαι, όμως πως η δυνατή μουσική θα τους ενοχλεί. Γι' αυτό το λόγο, σε παρακαλώ, να συνεργαστείς χαμηλώνοντας τη μουσική ή ίσως φορώντας ακουστικά, οπότε θα μπορείς να την απολαμβάνεις όσο δυνατά θέλεις, χωρίς να μας ενοχλείς».

Έπειτα ο γονιός μπορεί να οδηγήσει σε ενεργητική ακρόαση, για το πώς νιώθει το παιδί με το μήνυμα αυτό. «Πώς νιώθεις μ' αυτό που σου ζητάω; Νιώθεις καταπιεσμένη ή δυστυχισμένη; Ελπίζω να βρούμε κάποιο τρόπο, για να είμαστε κι οι δύο ευχαριστημένες. Πες μου πώς νιώθεις».

ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ

Ένα δωδεκάχρονο παιδί αποβάλλεται από το σχολείο, μ' ένα σημείωμα από το δάσκαλο που αναφέρει ότι μιλούσε δυνατά, Χρησιμοποιώντας άσχημα λόγια.

«Γιάννη, έχω μεγάλη ανάγκη να συζητήσω μαζί σου γι' αυτό το σημείωμα. Ανησυχώ αρκετά τόσο για σένα, όσο και για μένα. Νιώθω ξαφνιασμένος και πρέπει να ομολογήσω, ότι νιώθω άσχημα μπροστά στα μάτια των άλλων. Αλλά αυτά, είναι δικά μου προβλήματα. Εκείνο που μ' ενδιαφέρει περισσότερο, είναι μήπως έχω κάνει κάποιο λάθος στη συμπεριφορά μου απέναντί σου. Νιώθω κατά κάποιο τρόπο υπεύθυνος για τη δική σου συμπεριφορά, μιας και είμαι ο γονιός σου και αναρωτιέμαι αν κάνω καλή δουλειά μεγαλώνοντάς σε μ' αυτόν τον τρόπο. Θα ήθελα να προσπαθήσω να καταλάβω. Σε παρακαλώ, εξήγησέ μου τα γεγονότα που συνέβησαν στο σχολείο και τι σε έκανε να νιώσεις την ανάγκη να

φωνάζεις και να μιλάς μ' αυτόν τον τρόπο. Θα ήθελα ακόμη να ξέρω, αν κάτι που κάνω εγώ, επηρεάζει τα δικά σου συναισθήματα και σε κάνει να τα εκφράζεις μ' αυτόν τον τρόπο. Θα ήθελα επίσης να μου πεις αν υπάρχει κάτι, που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω να νιώθεις πιο άνετα κι ευτυχισμένος».

ΤΟ ΑΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η μητέρα γυρίζει στο σπίτι κουρασμένη και εκνευρισμένη μετά από διάφορες εξωτερικές δουλειές. Μπαίνοντας στο σπίτι βρίσκει τα πάντα άνω-κάτω. Είχε παρακαλέσει τα παιδιά να κρατήσουν το σπίτι καθαρό για επισκέπτες το βράδυ.

«Παιδιά, ελάτε και καθίστε εδώ,. Θέλω να σας εξηγήσω μερικά πράγματα, που θεωρώ πολύ σημαντικά. Νιώθω εξαπατημένη και πολύ απογοητευμένη αυτήν τη στιγμή. Υπολόγιζα πως θα θυμάστε, ότι σας παρακάλεσα να είστε πιο προσεκτικοί και ν' αφήσετε το σπίτι καθαρό και τακτοποιημένο. Είμαι κουρασμένη και ανησυχώ για το πώς θα δεχτώ τους επισκέπτες μας το βράδυ. Είναι σημαντικό για μένα να είναι το σπίτι καθαρό, όταν θα έρθουν, αλλά είμαι πολύ κουρασμένη για να το καθαρίσω αυτήν την στιγμή. Επίσης, αμφιβάλλω αν σας μεγαλώνω σωστά, όταν διαπιστώνω, σε τέτοιες περιπτώσεις, ότι δεν υπολογίζετε την παράκλησή μου για βοήθεια και συνεργασία.

Καταλαβαίνω ότι όταν παίζετε, είναι εύκολο να ξεχνάτε τέτοιες παρακλήσεις, αλλά σας παρακαλώ να προσπαθήσετε περισσότερο στο μέλλον, γιατί χρειάζομαι τη βοήθειά σας. Τώρα, θα ήθελα ν' ακούσω τι προτείνετε εσείς, για ν' μπορέσουμε να αποφύγουμε αυτή την κατάσταση στο μέλλον».

Μετά από μια συζήτηση για το πώς μπορούν ν' αποφύγουν μια τέτοια κατάσταση στο μέλλον, η μητέρα μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να τη βοηθήσουν να τακτοποιήσει και να καθαρίσει το σπίτι, για να μπορέσει να ηρεμήσει και να ετοιμαστεί για τους επισκέπτες που θα έρθουν.

Η ΚΟΡΗ ΓΥΡΝΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΡΓΑ

Αν και είχε συμφωνήσει ότι δεν θα αργούσε πέρα από τα μεσάνυχτα, η κόρη γυρνά στο σπίτι στη μιάμιση το πρωί. Οι γονείς είναι πολύ ανήσυχoi μήπως της έτυχε κάτι κι ανακουφίζονται όταν τη βλέπουν να επιστρέφει.

«Μαρία, κάθισε σε παρακαλώ. Νιώθουμε την ανάγκη να συζητήσουμε για το πώς νιώθουμε που γύρισες σπίτι στη μιάμιση, ενώ είχαμε συμφωνήσει ότι δε θα αργούσες πέρα από τα μεσάνυχτα. Ανησυχήσαμε τρομερά στο διάστημα της τελευταίας μιάμισης ώρας και, καθώς σε περιμέναμε, πέρασαν απ' το νου μας όλοι οι πιθανοί κίνδυνοι. Σ' αγαπάμε πολύ και δε θέλουμε να πάθεις κανένα κακό. Νιώθουμε ακόμη υπεύθυνοι για την υγεία σου και τη ζωή σου και αν σου είχε συμβεί κάτι, δε θα μπορούσαμε ποτέ να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας. Θα νιώθαμε ανεύθυνοι στο ρόλο μας ως γονείς. Είναι πολύ σημαντικό για μας να καταλήξουμε σε κάποια συμφωνία, σχετικά με τις εξόδους σου, που θα ικανοποιεί και σένα και εμάς. Θέλουμε να είσαι ευτυχισμένη στη ζωή σου, αλλά ταυτόχρονα νιώθουμε την ανάγκη να εκτελούμε το ρόλο μας σωστά και να σε προστατεύουμε όσο καλύτερα μπορούμε.

Ακόμα, έχουμε την ανάγκη να νιώθουμε ότι σε ανατρέφουμε μ' ένα σωστό τρόπο. Όταν δεν κρατάς το λόγο σου, ανησυχούμε μήπως αποτύχαμε να σε μάθουμε τι σημαίνει συνέπεια του λόγου.

Ενδιαφερόμαστε να ακούσουμε τι συνέβη και δε γύρισες σπίτι τα μεσάνυχτα και πώς νομίζεις ότι θα έπρεπε να συμπεριφερθούμε σ' αυτήν την περίπτωση. Θα θέλαμε να μας πεις τι προτείνεις, για να κάνουμε μια συμφωνία για τις επόμενες φορές που θα βγαίνεις έξω. Είναι πολύ σημαντικό για μας να ξέρουμε τι ώρα θα γυρίσεις και να 'μαστε σίγουροι ότι θα γυρίσεις πράγματι την ώρα αυτή».

Η συζήτηση θα συνεχίζεται καθώς οι γονείς θα κάνουν εγώ-μηνύματα για τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους, εναλλάσσοντάς τα με ενεργητική ακρόαση για τις ανάγκες της κόρης τους - μέχρι να καταλήξουν σε μια λύση ικανοποιητική για όλους.

ΠΙΟ ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΕΝΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟ

Αγαπημένε _____ έχω ανάγκη να σου εκφράσω κάποιες ανάγκες, σκέψεις και συναισθήματα.

Έχω συνειδητοποιήσει ότι έχω μερικές ανάγκες που δεν ικανοποιούνται στην σχέση μας. Μερικές από αυτές είναι οι ακόλουθες:

Χρειάζομαι από σένα: _____
επειδή αλλιώς συμβαίνουν τα ακόλουθα δυσάρεστα: _____

_____ και όταν δεν ικανοποιείται η ανάγκη αυτή, νιώθω τα ακόλουθα συναισθήματα: _____
Και αντιδρώ με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Επίσης, Χρειάζομαι από σένα: _____
επειδή αλλιώς συμβαίνουν τα ακόλουθα δυσάρεστα: _____

_____ και όταν δεν ικανοποιείται η ανάγκη αυτή, νιώθω τα ακόλουθα συναισθήματα: _____
Και αντιδρώ με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Από την άλλη πλευρά έχω ανακαλύψει ότι εσύ καθρεφτίζεις μερικές όψεις του εαυτού μου σαν: (φόβους, ένοχες, προσκολλήσεις, άγχος, κριτική, προκαταλήψεις, παιδικά βιώματα, έλλειψη αυτό-παραδοχής ή αυτοπεποιθήσεις κ.α.)

Πιστεύω ότι το δικό μου μάθημα μου εδώ είναι να:

Επίσης θέλω να σου πω ότι σέβομαι και εκτιμάω τα ακόλουθα σε σένα:

Και έχω τα ακόλουθα θετικά συναισθήματα και ευχές για σένα:

Επίσης, σκέπτομαι ότι αυτά που κάνω εγώ που ίσως σε στεναχωρούν είναι:

Θα ήθελα επίσης να σου ζητήσω συγγνώμη για όσες φορές σε έχω στεναχωρήσει ή σου έχω συμπεριφερθεί με τρόπο που δεν ήθελα, και συγκεκριμένα:

Και πάλι θα ήθελα να ζητήσω από σένα τα ακόλουθα ώστε να μπορώ να νιώθω πιο άνετα και ευτυχισμένος (η) σε αυτή την σχέση:

ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

I. ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΙΣΙΑ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ - ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΕΤΟ, ΧΑΛΑΡΟ.

II. ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ (Η) ΣΟΥ, ΑΛΛΙΩΣ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ. ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΛΕΙΣΤΟ.

III ΤΕΧΝΙΚΗ

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΚΑΝΕ ΑΡΓΕΣ, ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ (5 ΩΣ 10).
2. ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΕΚΠΝΟΕΣ ΦΑΝΤΑΣΟΥ: 3,3,3, 2,2,2, 1,1,1 ΣΤΟ ΜΕΤΩΠΟ.
3. ΚΑΝΕ ΕΝΑΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΧΑΛΑΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ.
4. ΜΕΤΡΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 10 ΕΩΣ ΤΟ 1. ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΡΙΘΜΟ, ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ.
5. ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΗΡΕΜΕΙΣ ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ.
6. ΦΕΡΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.

B. ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

7. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ **ΠΕΝΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ** ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΣΕΒΕΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΝ ΕΚΤΙΜΑΤΕ.

Γ. ΕΚΦΡΑΣΗ

8. ΠΛΗΣΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΜΕ ΜΙΑ ΗΡΕΜΙΑ, ΑΝΕΣΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΤΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΑΠΟΝΑ, ΚΡΙΤΙΚΗ, Η ΑΠΕΙΛΕΣ:

- Α. ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ Β. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ
Γ. ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΑΣ Δ. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ

9. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΣΑΣ ΑΚΟΥΕΙ ΚΑΙ ΣΑΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙ Ή ΟΧΙ.

10. ΤΩΡΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ **ΑΥΤΟΣ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΣΕ ΣΑΣ:**

- Α. ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ Β. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ
Γ. ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ Δ. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ ΣΑΣ

11. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ Ή ΟΧΙ.

Δ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΕΙΣ

12. ΤΩΡΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΑΥΤΟ, ΚΑΙ ΝΙΩΣΤΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΘΕΙ Ή ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ή ΘΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ.

Ε. ΑΓΑΠΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ

13. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ή ΘΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ.

ΦΕΡΤΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΣΑΣ, ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΑΓΑΠΗ ΣΑΣ, ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΚΕΙ, ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ. ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ.

ΣΤ. ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

14. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΜΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΑΥΤΟΝ, ΚΑΙ ΜΕ ΛΟΓΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΡΑΞΕΙΣ.

15. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΜΕΣΑ ΣΕ ΦΩΣ, ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ.

Ζ. ΕΠΙΣΤΡΩΦΗ

16. ΜΕΤΡΑΣ ΑΠΟ 1 ΩΣ 5 ΣΙΓΑ-ΣΙΓΑ, ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΠΑΛΙ ΣΤΗΝ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ.

ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.

Πιθανές Ανάγκες σε σχέση με την εργασία σας

Σημείωσε τις ανάγκες που θα ήθελες να ικανοποιούνται ακόμα πιο πολύ από άλλους, στο χώρο της εργασίας. Σημείωσε και δεξιά τα συναισθήματα που έχεις σε σχέση με αυτό.

1. Πιο λίγες ώρες εργασίας _____
2. Λιγότερο όγκος της εργασίας _____
3. Καλύτερη συνεργασία με συναδέλφους _____
4. Λιγότερος ανταγωνισμός με συνεργάτες _____
5. Ίσες ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη _____
6. Περισσότερη ελευθερία στην εργασία _____
7. Μεγαλύτερη συνέπεια από τους συνεργάτες _____
8. Να εργάζονται μερικοί πιο γρήγορα _____
9. Να εργάζονται οι άλλοι με πιο πολλή αγάπη για αυτό που κάνουν _____
10. Περισσότερος σεβασμός _____
11. Πιο πολύ επικοινωνία πάνω σε θέματα εργασίας _____
12. Πιο πολύ τιμιότητα από τους άλλους _____
13. Πιο δημιουργική απασχόληση _____
14. Πιο μεγάλη αμοιβή _____
15. Πιο ελαστικό ωράριο _____
16. Να σε ακούν οι άλλοι περισσότερο _____
17. Κατανόηση για τα προβλήματα ή τα εμπόδια σου _____
18. Να σε δέχονται όπως είσαι _____
19. Περισσότερες διακοπές _____
20. Μεγαλύτερη ελευθερία στο να παίρνεις πρωτοβουλίες _____
21. Πιο πολύ εμπιστοσύνη από τους άλλους _____
22. Αναγνώριση της εργασίας και της προσπάθειας σου _____
23. Εμπιστοσύνη σε αυτό που κάνεις, μεγαλύτερη ανάθεση ευθύνης _____
24. Ένα ήρεμο και αρμονικό περιβάλλον _____
25. Ενθάρρυνση για την καλλιέργεια των ικανοτήτων σου _____
26. Ειλικρίνεια στην επικοινωνία _____
27. Να σέβονται οι άλλοι τις συμφωνίες _____
28. Να είναι στην ώρα τους οι άλλοι _____
29. Ειλικρίνεια από τους πελάτες _____
30. Άλλα _____

Μπορείς να προσθέσεις και τα παρακάτω (ανάλογα με το χώρο και το αντικείμενο της εργασίας)

31. Συγκεκριμένο πεδίο και ευθύνες εργασίας (όχι ετερόκλητες ή αντιφατικές εντολές και αναθέσεις) στη διάρκεια της μέρας
32. Συγκεκριμένες οδηγίες για το τι χρειάζεται να κάνεις σε σχέση με την εργασία
33. Ευκαιρίες για μετεκπαίδευση σε σχέση με νέες τεχνολογίες και προγράμματα
34. Καλύτερη και πιο ελεύθερη διευθέτηση του χρόνου εργασίας από τον εργαζόμενο
35. Τήρηση της εργατικής νομοθεσίας
36. Καλός προγραμματισμός και οργάνωση του χρόνου εργασίας

Τι χρειάζεσαι από τον κάθε ένα από τους ακόλουθους, για να μπορείς να αποδώσεις και να νιώθεις καλύτερα στην εργασία σου;

Από την εταιρία:

Από συνεργάτες:

Από ανωτέρους:

Από υπαλλήλους:

Από πελάτες:

Από τον εαυτό σου:

ΠΙΘΑΝΑ “ΕΓΩ – ΜΗΝΥΜΑΤΑ” ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Όταν ο συνεργάτης μας, την συνεργασία του οποίου χρειαζόμαστε για να τελειώσουμε ένα έργο, έχει προβλήματα με το σπίτι του και δεν είναι σε θέση να κάνει το μέρος που του αναλογεί στην εργασία, ώστε να συνεχίσουμε. Φοβόμαστε επίσης τις επικρίσεις από τους προϊστάμενους μας.

«Γιάννη, χρειάζομαι να μιλήσω μαζί σου για κάτι που με απασχολεί σοβαρά.

Αγωνιώ για την ολοκλήρωση του έργου μέσα στις προθεσμίες και δεν μπορώ να συνεχίσω χωρίς την βοήθεια σου. Κατανοώ πλήρως ότι έχεις αντικειμενικά προβλήματα, που σε εμποδίζουν να συγκεντρωθείς σ' αυτό, αλλά χρειάζομαι απολύτως τη βοήθεια σου για να συνεχίσω. Τι νομίζεις ότι μπορούμε να κάνουμε; Έχεις να προτείνεις κάτι σχετικά με το πώς μπορούμε να λύσουμε αυτό το πρόβλημα και να προχωρήσουμε;»

2. Ο υφιστάμενος μας έρχεται καθυστερημένος αρκετά συχνά το τελευταίο διάστημα.

«Γιώργο, θα ήθελα να σου μιλήσω σχετικά με ένα πρόβλημα που έχω.

Χρειάζομαι η ομάδα μας να είναι συνεπής στην ώρα της εργασίας, για να αισθάνομαι ότι είμαστε ενωμένοι και αποτελεσματικοί στις προσπάθειες μας. Φοβάμαι ότι αν κάποιος από εμάς είναι συχνά καθυστερημένος θα γίνει αφορμή και άλλοι να αρχίσουν να το κάνουν. Η παραγωγικότητα και η αποτελεσματικότητά μας τόσο σαν γκρουπ αλλά και σαν εταιρίας θα μειωθεί δραστικά. Ακόμη νομίζω ότι είναι άδικο αυτό για την εταιρία, που μας πληρώνει για συγκεκριμένες ώρες εργασίας. Γι' αυτό σε παρακαλώ θερμά να κάνεις μεγαλύτερη προσπάθεια να φτάνεις στην εργασία σου εγκαίρως. Μήπως υπάρχουν κάποια σοβαρά εμπόδια που σε εμποδίζουν; Μπορώ να κάνω κάτι για να σε βοηθήσω;»

3. Ο προϊστάμενος μας ήταν κακοδιάθετος και μας μίλησε σε επικριτικό τόνο που μας έκανε να χάσουμε τη θετική μας στάση και την επιθυμία μας να δουλέψουμε ευσυνείδητα.

«Κύριε, θα ήθελα να σας μιλήσω σχετικά με ένα πρόβλημα που έχω.

Θα μ' ενδιέφερε πολύ εσείς ως προϊστάμενος μου να με αποδέχεστε και να με επιδοκιμάζετε. Χάνω την συγκέντρωσή μου όταν επικρίνετε την εργασία μου. Ενδιαφέρομαι πάρα πολύ να κάνω καλά το επάγγελμά μου, να έχω αρμονικές εργασιακές σχέσεις με εσάς και φυσικά, να σας ικανοποιώ με την εργασία μου. Όμως, όταν νιώθω ότι με απορρίπτετε, χάνω τον ενθουσιασμό μου και το ενδιαφέρον μου για την εργασία μου. Διερωτώμαι αν μπορούμε να βρούμε έναν τρόπο ώστε να μου εξηγήσετε τι χρειάζεστε από εμένα μ' έναν άλλο τρόπο. Τι νιώθετε σχετικά μ' αυτό;»

4. Μια πελάτισσα μας αργεί πολύ να πληρώσει για αυτά που έχει λάβει από μας.

«Κυρία Τάδε, χρειάζομαι να μιλήσω μαζί σας σχετικά με τους απλήρωτους λογαριασμούς μας. Έχω μεγάλη ανάγκη από εσάς να εξοφλήσετε την οφειλή σας αυτή τη στιγμή, δεδομένου ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη εργασία μου και την ίδια την εταιρία μας. Το βλέπω δίκαιο και σωστό εφόσον έχετε λάβει τις υπηρεσίες μας. Θα ήθελα να συμφωνήσω μαζί σας σε μια καθορισμένη ημερομηνία πληρωμής και έχω πάρα πολύ μεγάλη ανάγκη να τηρήσετε αυτή τη συμφωνία.»

5. Ακόμει δύο συνεργάτες να κουτσομπολεύουν έναν άλλον συνεργάτη που είναι επίσης κοινός φίλος.

«Φίλοι μου, αυτή τη στιγμή βιώνω μια εσωτερική σύγκρουση. Από τη μια είσαστε φίλοι μου και εκτιμώ τη φιλία μας. Από την άλλη αισθάνομαι τόσο άσχημα να μιλάτε μ' αυτό τον τρόπο για τον κοινό μας φίλο που δεν είναι παρών. Νιώθω ότι κάνουμε κάτι σ' αυτόν που δεν θα μας άρεσε να κάνει αυτός σ' εμάς. Τι προτείνετε να κάνουμε σχετικά μ' αυτό; Προσωπικά δεν θα μου άρεσε να συμμετέχω σε μια τέτοια συζήτηση. Σας πειράζει να αλλάξουμε θέμα; Πως νιώθετε γι' αυτά που σας είπα;»

6. Θέλω αύξηση μισθού και νιώθω ότι μου αξίζει και την χρειάζομαι.

«Κύριε, θα ήθελα να συζητήσω μαζί σας την πιθανότητα μιας αύξησης του μισθού μου, κάποια στιγμή στο εγγύς μέλλον. Νιώθω ότι έχω εργαστεί σκληρά και ευσυνείδητα για την εταιρία και πραγματικά χρειάζομαι υψηλότερα εισοδήματα προκειμένου να καλύψω τις ανάγκες μας. Πως βλέπετε μια τέτοια δυνατότητα, πως αντιλαμβάνεστε το θέμα;»

7. Αντιλαμβανόμαστε ότι ένας από τους συνεργάτες μας κάνει κάτι που είναι επιζήμιο για την εταιρία αλλά αυτός/η είναι επίσης φίλος μας.

«Στάθη, έχω ανάγκη να μιλήσω μαζί σου για ένα σοβαρό πρόβλημα που έχω. Βρίσκομαι σε δίλημμα ανάμεσα στη φιλία μας και στην πίστη προς εμένα από τη μία και τα συμφέροντα προς όφελος της εταιρίας από την άλλη, στην εταιρία που δουλεύουμε και μας δίνει τα μέσα προς το ζην. Έχω την πεποίθηση πως αυτό που κάνεις _____ μπορεί να είναι επιζήμιο για την εταιρία και κατά συνέπεια και για μας για τους εξής λόγους _____.

Έχω σκεφτεί αρκετά γι' αυτό και δεν ήθελα να σε φέρω αντιμέτωπο μ' αυτά που νομίζω, ώστε να έρθω σε σύγκρουση μαζί σου, ή να τραυματίσω τη φιλία μας. Είναι ακόμη πολύ σημαντικό για μένα να διατηρήσω μια αρμονική σχέση μαζί σου, αλλά άλλο τόσο έχω πολύ μεγάλη ανάγκη να συζητήσω το θέμα και να βρούμε κάποια λύση. Μπορεί να με πείσεις ότι κάνω λάθος, ίσως σε πείσω ότι οι αντιλήψεις μου είναι σωστές. Τουλάχιστον όμως θα έχω ήσυχη τη συνείδησή μου. Ποιες είναι οι απόψεις σου σχετικά με όσα σου έχω πει;»

«BRAIN STORMING» ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΛΥΝΟΝΤΑΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

Τα προβλήματα σχέσεων είναι κατά 95% συγκρούσεις αναγκών και μόνον κατά 5% συγκρούσεις αξιών. Ακόμα και όταν υπάρχει σύγκρουση αξιών, η πραγματική σύγκρουση γεννιέται από την ανάγκη μας να πιστεύει ή να φέρεται ο άλλος σύμφωνα με τις δικές μας αξίες.

Η Προετοιμασία

Θα πρέπει πρώτα να ανακαλύψουμε **ποιες είναι οι ανάγκες μας** και μετά να τις εκφράσουμε στον άλλον.

Όταν πρόκειται για προσωπικές ανάγκες - Επειδή δεν έχουμε εκπαιδευτεί να καταλαβαίνουμε τις ανάγκες μας και, ακόμα, επειδή φοβόμαστε να τις εκφράσουμε, χρειάζεται να **ξεκαθαρίσουμε ποιες είναι οι πραγματικές μας ανάγκες που κρύβονται πίσω από τα ακόλουθα:**

τα παράπονα
την κριτική
την απομόνωση
την άρνηση για συνεργασία
τις αντιδράσεις

τις συγκρούσεις
τα παιχνίδια που παίζουμε
την ανταγωνιστικότητα
την διδασκαλία, την κατήχηση
την επιθετικότητα

Αυτά και μια μεγάλη ποικιλία άλλων συμπεριφορών είναι μηχανισμοί που υιοθετούμε όταν οι ανάγκες μας δεν καλύπτονται. Παραπονιόμαστε, κριτικάρουμε ή απομονωνόμαστε όταν οι ανάγκες μας κινδυνεύουν. Αυτές οι ανάγκες μπορεί να είναι σωματικές, υλικές, συναισθηματικές, νοητικές, κοινωνικές, επαγγελματικές ή πνευματικές.

Κατάλογος Συναισθημάτων

Αποθάρρυνση
Αγάπη
Απόρριψη
Χαρά
Άγχος
Ομορφιά
Φόβος
Συμπόνια
Μειονεκτικότητα
Κατανόηση
Πλήγωμα
Τρυφερότητα
Απογοήτευση
Αδελφοσύνη

Στεναχώρια
Ασφάλεια
Ανασφάλεια
Γαλήνη
Αδικία
Κουράγιο
Θυμός
Ενθάρρυνση
Κατάθλιψη
Ευτυχία
Αγανάκτηση
Υπομονή
Μοναξιά
Ευγνωμοσύνη

Πίκρα
Παραδοχή
Ζήλια
Αυτοπαραδοχή
Φθόνος
Ενότητα
Ανάξιος(α)
Πληρότητα
Κακία
Πίστη
Ενοχή
Ελπίδα
Μίσος
Ειρήνη

Αυτοαπόρριψη
Επιβεβαίωση
Ντροπή
Ικανοποίηση
Ειρωνεία
Σεβασμός
Στέρση
Εκτίμηση
Έλλειψη σεβασμού
Στοργή

Άλλα _____

Δημιουργώντας έναν Κατάλογο Αναγκών.

Φτιάξε ένα κατάλογο των διαφόρων αναγκών σου, π.χ. υλικών, σωματικών, συναισθηματικών, νοητικών, κοινωνικών, επαγγελματικών, πνευματικών, κλπ.

Βαθμολόγησε κάθε ανάγκη σύμφωνα με τον **βαθμό που αυτή η ανάγκη ικανοποιείται** στη ζωή σου αυτήν την εποχή. 0% σημαίνει καθόλου, 100% σημαίνει ότι ικανοποιείται πλήρως.

Στην Τρίτη στήλη βάλε τα **ονόματα των ανθρώπων** από τα οποία πιστεύεις ότι χρειάζεσαι την βοήθεια ή την συνεργασία τους για να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου αυτές.

Ανάγκη

Βαθμός Ικανοποίησης

Άτομα

Αφού έχουμε συμπληρώσει αυτόν τον κατάλογο αναγκών, μπορούμε τώρα να τις μοιραστούμε με τους άλλους.

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ 6 ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

A. Τώρα, χωρίζουμε ένα χαρτί σε διάφορες στήλες, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτή την σύγκρουση ή δημιουργία και γράφουμε πάνω από κάθε στήλη το όνομα ενός από τους ανθρώπους. Γράφουμε σε κάθε στήλη κάτω από το όνομα, **τις ανάγκες ή τις ιδέες** του ανθρώπου αυτού.

Μερικές από τις ερωτήσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε τις βαθύτερες ανάγκες, που βρίσκονται πίσω από αυτές που ήδη έχουμε αναφέρει είναι:

1. Τι είναι αυτό που χρειάζεσαι από τον / την ; (συνεργάτη, σύντροφο, παιδί, γονιό, αδελφό, κλπ.)
2. Γιατί θα ήθελες να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη σου ειδικά από αυτό το πρόσωπο;
3. Γιατί το χρειάζεσαι; Τι κερδίζεις όταν το παίρνεις αυτό ειδικά από αυτό το άτομο και τι λείπει από τη ζωή σου όταν δεν το παίρνεις από αυτόν ή αυτήν ;

B. Επικοινωνώντας σχετικά με τις ανάγκες ή τις ιδέες.

Τώρα που έχουμε κάνει έναν κατάλογο του τι χρειάζεται ο καθένας μας ή με τις προτάσεις του καθενός, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι ο καθένας καταλαβαίνει ξεκάθαρα τις ανάγκες ή τις ιδέες του άλλου.

Γ. Αναζητώντας λύσεις

Τώρα, μπορούμε να ζητήσουμε από κάθε μέλος να προτείνει τι θα μπορούσε να κάνει με δική του πρωτοβουλία για να βοηθήσει τον άλλον να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Ο κάθε ένας μπορεί να πάρει μερικές συνειδητές αποφάσεις όσον αφορά το **πώς μπορεί να βοηθήσει τους άλλους να είναι πιο ευτυχισμένοι** σε αυτήν την σχέση ή συνεργασία.

Όταν πρόκειται για «BRAIN STORMING» τότε απλώς συζητάμε τα **συν και πλην** της κάθε πρότασης. Τότε, πολλές φορές προκύπτουν και άλλες ιδέες στην διαδικασία.

Ρωτάμε τον καθένα αρκετές φορές μήπως υπάρχει κάτι άλλο που αυτός ή αυτή θα ήταν πρόθυμος να κάνει σαν δείγμα συνεργασίας με τους άλλους. Ο καθένας δηλώνει τι είναι πρόθυμος να κάνει για να βοηθήσει τους άλλους να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.

Όταν τελειώσει αυτή η διαδικασία, αν κάποιος νιώσει ότι χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από τους άλλους, **μπορεί να ζητήσει μια ορισμένη βοήθεια** από κάποιον άλλον. Αν κάποιος ζητήσει κάτι παραπάνω από τον άλλον, ο άλλος μπορεί ελεύθερα να ανταποκριθεί θετικά ή αρνητικά. Ή

πάλι, μπορεί να πει ότι θα πρέπει πρώτα να το σκεφτεί.

Γράφουμε όλες τις αποφάσεις που έχει πάρει ο καθένας για να τους τις δώσουμε στο τέλος της συνεδρίασης.

Στην περίπτωση που κάποιος αρχίσει να κατηγορεί, να κριτικάρει και να ρίχνει ευθύνες στον άλλον, πρέπει να του / της υπενθυμίσουμε ότι το πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί αν παραμείνουμε στο παρελθόν και ζητάμε να εκφράσει ποιες είναι οι ανάγκες που θα έχει από εδώ και στο εξής από αυτό το πρόσωπο. **Να αναζητάμε πάντοτε τις ανάγκες πίσω από τα παράπονα ή το θυμό μας.**

Δ. Καθορίζοντας τις λύσεις

Αφού πια έχουμε δημιουργήσει ένα βασικό σχέδιο επάνω στο οποίο θα εργαστούμε, ζητάμε από κάθε άτομο πότε σκοπεύει να ενεργήσει με αυτές τις αποφάσεις του.

Προσπαθήστε να συμφωνήσετε **να συναντιόσαστε σε τακτές ημερομηνίες** για να συζητάτε μεταξύ σας διάφορα θέματα. Αν είναι δυνατόν, αποφασίστε εδώ και τώρα τον τόπο, την ημέρα και την ώρα αυτών των συναντήσεων.

Αν έχετε αποφασίσει ότι θα υπάρξουν **φυσικές και λογικές συνέπειες** σε περίπτωση που κάποιος δεν είναι συνεπής στις συμφωνίες σας, τότε συμφωνείτε ποιες θα είναι αυτές οι επιπτώσεις. Είναι προτιμότερο όταν είναι δυνατόν, ο καθένας να προτείνει ο ίδιος ποιες θα πρέπει να είναι οι δικές του επιπτώσεις.

Αν κάποιος υπόσχεται ένα τύπο συμπεριφοράς που εμείς νιώθουμε ότι δεν θα του είναι εύκολο να την τηρήσει, ίσως θα πρέπει, με την ενεργητική ακρόαση, να τον βοηθήσουμε να αποφασίσει αν η

απόφασή του είναι εφικτή. Ή πάλι, θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε το κάθε άτομο να σκεφτεί τα πιθανά εσωτερικά ή εξωτερικά εμπόδια που θα συναντήσει, και να σκεφτούν από πριν τον τρόπο με τον οποίο θα μπορέσουν να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια.

Π.χ. αν αυτή η αλλαγή στην συμπεριφορά του είναι κάτι που χρόνια του / την ζητούσαν οι άλλοι, τι είναι αυτό που τον / την εμπόδιζε να κάνει αυτήν την αλλαγή μέχρι σήμερα, και τι θα κάνει τώρα που θα είναι διαφορετικό για να πετύχει πραγματικά;

Επίσης, είναι πάρα πολύ σημαντικό **να εκφράσει ο καθένας γιατί θέλει να κάνει αυτές τις αλλαγές.**

Ε. Επιβεβαιώνοντας τον άλλον

Στο τέλος της συνάντησης, θα ζητήσουμε από τον καθένα να κοιτάξει μέσα στα μάτια του άλλου και να του / της πει τις **θετικές ιδιότητες** που βλέπει, σέβεται ή θαυμάζει στον άλλον. Αυτό είναι πολύ σημαντικό και δεν θα πρέπει να παραληφθεί.

ΣΤ. Η συνεχής διαδικασία

Να δώσει κάποιο **χρόνο χάριτος** στον άλλον και να μην τον απορρίπτει στην πρώτη περίπτωση που δεν θα είναι συνειδητός και θα γυρίζει σε παλιές συνήθειες.

Θετική προβολή: Προτείνουμε σε όλους να κάνουν καθημερινά θετική προβολή όπου ο καθένας θα φέρνει στο νου του **5 θετικές ιδιότητες** που αναγνωρίζει ότι έχει ο άλλος / η και να του / της στέλνει φως και θετικές ευχές.

Επίσης, μπορούμε να τον / την συγχωρήσουμε για τα λάθη που έχει κάνει στο παρελθόν.

ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΓΚΟΡΥΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ

ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ - ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΙΟ;
«ΕΧΩ ΑΝΑΓΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ» ΑΝΤΙ «ΑΣΕ ΜΕ ΗΣΥΧΟ»
ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ
ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΡΟΗ
ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΕΞ ΚΑΙ ΣΤΟΡΓΗ

1. ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ «Α»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____
- δ. _____
- ε. _____

1. ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ «Β»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____
- δ. _____
- ε. _____

2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ Ο «Α» ΜΠΟΡΕΙ
ΚΑΙ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ «Β»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____
- δ. _____
- ε. _____

2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ Ο «Β» ΜΠΟΡΕΙ
ΚΑΙ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ «Α»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____
- δ. _____
- ε. _____

3. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ

- α. _____
- β. _____
- γ. _____

3. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ

- α. _____
- β. _____
- γ. _____

4. ΤΙ ΑΛΛΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
Ο «Α» ΑΠΟ ΤΟΝ «Β»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____

4. ΤΙ ΑΛΛΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ
Ο «Β» ΑΠΟ ΤΟΝ «Α»

- α. _____
- β. _____
- γ. _____

5. ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

5. ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

6. ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕ
ΤΙ ΑΛΛΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΛΥΘΕΙ ΚΑΙ
ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΛΥΣΗ.

6. ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕ
ΤΙ ΑΛΛΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΛΥΘΕΙ ΚΑΙ
ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΛΥΣΗ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ στην ιστοσελίδα μας

1. Άρθρα για την Αποτελεσματική Επικοινωνία

Αποτελεσματική Επικοινωνία μεταξύ συντρόφων:

Πιο αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά μας

2. Αν δεν έχετε παρακολουθήσει τα μαθήματα για την Αποτελεσματική Επικοινωνία, δείτε αυτά πριν από το Εντατικό Σεμινάριο.

Τα 4 μαθήματα είναι πιο κάτω:

3. Για να δείτε το φυλλάδιο για το σεμινάριο και εντατικό αυτό, κάντε δεξιά κλικ πάνω στην λέξη “εδώ” και κατεβάστε το αρχείο στο κομπιούτερο σας και μετά ανοίξτε το εκεί σαν αρχείο pdf. εδώ Μπορεί να μην είναι ακριβώς στην σειρά που αναφέρονται στα μαθήματα.

Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
NO 1

<https://www.youtube.com/watch?v=Hgtc9vhl4TQ>

Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
NO 2

<https://www.youtube.com/watch?v=IHgpIszfZ-w>

Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
NO 3

<https://www.youtube.com/watch?v=2sUoUjiAzE4>

Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
NO 4

https://www.youtube.com/watch?v=5_Os8gomMOg

=====

4. ΤΑ ΕΝΤΑΤΙΚΑ

ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΒΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΕΝΤΑΤΙΚΟ 1ου ΧΡΟΝΟΥ – ΜΕΡΟΣ Α’

<http://youtu.be/aCTn6wlS5Wk>

ΒΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΕΝΤΑΤΙΚΟ 1ου ΧΡΟΝΟΥ – ΜΕΡΟΣ Β’

http://youtu.be/jKSK-JE_6dY

=====

ΒΕ540 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΕΝΤΑΤΙΚΟ 2ου ΧΡΟΝΟΥ

<https://www.youtube.com/watch?v=JWs21IXkRfk>

=====

Webinar – ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – no 1

<https://www.youtube.com/watch?v=lWL4I4dauzk>

=====

ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ NO 1

<https://www.youtube.com/watch?v=UCIL8uXoWo0>

=====

ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

Σεμινάριο σε Βίντεο στο Ιντερνετ με τον Ρόμπερτ
Ηλία Νατζέμυ

5 Μαθήματα για το πως να Βελτιώσουμε τις
Σχέσεις Μας

<http://www.armonikizoi.com/store/products/sxeseis>

=====

ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Σεμινάριο σε Βίντεο στο Ιντερνετ με τον Ρόμπερτ
Ηλία Νατζέμυ

14 μαθήματα σχετικά το πως οι άνδρες και οι
γυναίκες μπορούν να καταλάβουν ο ένας τον
άλλον, να επικοινωνούν, να συμφιλιωθούν, να
αγαπηθούν και να εξελίσσονται μέσα από την
σχέση τους.

http://www.armonikizoi.com/store/products/andron_gy_naikon

Ο ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΜΟΝΟ ΣΕ 6 ΛΕΠΤΑ

1. Εντόπισε το **θέμα** που σε απασχολεί.
2. **Αξιολόγησε τα συναισθήματα σου** σχετικά με το θέμα από 0 – 10.
3. Θυμήσου ανάλογες μνήμες, που ένιωσες **όμοια συναισθήματα**.
4. Επέλεξε το πιο **παλιό** ή το πιο **έντονο συναίσθημα** και αξιολόγησε το από 0 - 10.
5. Πες την **προσευχή** της ευγνωμοσύνης για θεραπεία ή την επικοινωνία με το υποσυνείδητο.

Προσευχή Ευγνωμοσύνης

“Θεέ μου, σε ευχαριστώ που ανοίγεις και θεραπεύεις με το φως, την αγάπη και την παντοδύναμη θεραπευτική σου ενέργεια, όλες τις γνωστές και άγνωστες αρνητικές εικόνες, λανθασμένες πεποιθήσεις, καταστρεπτικές κυτταρικές μνήμες, ενεργειακά εμπόδια και κάθε τι άλλο σε σχέση με το _____ (το πρόβλημα ή το θέμα που θέλουμε να θεραπεύουμε).”

Ή / και Επικοινωνία με το υποσυνείδητο

“Αγαπημένα μου, υποσυνείδητο, εσωτερικό παιδί, κύτταρα του σώματος μου, σας αγαπώ και σας βεβαιώνω ότι είναι εντελώς ασφαλές να αφήσουμε όλες τις γνωστές και άγνωστες τραυματικές και λανθασμένες μνήμες, εικόνες και πεποιθήσεις και να βιώσουμε την _____ (αξία, αθωότητα, ιερότητα, ασφάλεια, ελευθερία, υγεία, ειρήνη, αφθονία, δύναμη, πληρότητα, χαρά, καλοσύνη, ομορφιά, διαύγεια, ταπεινοφροσύνη, εμπιστοσύνη, υπομονή, συγχώρεση... βάλτε αυτό που σας ταιριάζει πιο πολύ) μέσα μας, ειδικά σε σχέση με _____ (το πρόβλημα ή θέμα που θέλουμε να θεραπεύσουμε).”

6. Μετά κάνουμε τη διαδικασία περνώντας **τρεις φορές** από τα **4 σημεία** από **30 έως 40 δευτερόλεπτα** σε κάθε σημείο, καθώς συγκεντρωνόμαστε στο φως και στην αγάπη που θεραπεύουν τα πάντα μέσα μας ή στην αλήθεια που επιλέγουμε ή στην επικοινωνία με το υποσυνείδητο.

Α. Γέφυρα της μύτης (λίγο πιο πάνω). Β. Λαιμός «Adams apple». Γ. Σαγόني. Δ. Οι κρόταφοι.

Ενδεικτικές πιθανές αλήθειες, αρετές και βιώματα στη διάρκεια της άσκησης που μπορεί να εστιαστούμε:

Είμαι φως. Είμαι αγάπη.
Αξίζω... Απόλυτη υγεία, ευτυχία, αγάπη όπως είμαι.
Με αγαπάει ο Θεός όπως είμαι.
Είμαι αγνός/η και ιερός/η όπως με δημιούργησε ο Θεός.
Αγαπώ όλους όπως είναι.
Είμαι... Δυνατός/η, ικανός/η, καλός/η, φωτεινός/η.
Θεραπευτική ενέργεια απλώνεται παντού μέσα μου.
Είμαι... Θεία συνειδητότητα... (ενέργεια).

Ή κάνουμε μια επικοινωνία, όπως γενικά περιγράφεται παραπάνω, με το υποσυνείδητο, το εσωτερικό παιδί ή και τα κύτταρα μας.

7. **Μείνε όσο θέλεις** με τα χέρια στην καρδιά ή απλώς χαλαρά και απόλαυσε την θεραπευτική ενέργεια που ανοίγει και θεραπεύει όλες τις κυτταρικές μνήμες που εμπόδιζαν μέχρι τώρα την υγεία, ευτυχία, ηρεμία και αρμονία μέσα σου.

8. Στο τέλος, αξιολόγησε πάλι την ένταση του θέματος και της παλιάς μνήμης από 0 - 10.

9. **Κάνε αυτό τρεις φορές την ημέρα μέχρι να λυθεί.**



Βασική Θέση Γέφυρας

Γέφυρα



Λαιμός



Βασική Θέση Σαγονιού

Σαγόني



Βασική Θέση Κροτάφιων

Κρόταφοι

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΜΙΣΦΑΙΡΙΩΝ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ



1. **Επέλεξε** μια **σκέψη, πεποίθηση, εναλλακτική αντίληψη ή αλήθεια που θέλεις** κάνεις εγκατάσταση στον εγκέφαλο / νου σου.

2. Τώρα βάλε το **δεξί** αστράγαλο πάνω από τον αριστερό και το δεξί χέρι να πλέκεται με το αριστερό με το δεξί από πάνω. Εδώ φέρε στο νου σου την αλήθεια που θέλεις να δυναμώσεις ώστε να μη επηρεάζεσαι πια από την συμπεριφορά του άλλου και να είσαι καλά και ακόμα αν είναι δυνατόν να τον καταλάβεις και να τον αγαπάς- ότι και να κάνει.

Μερικές πιθανότητες μπορεί να είναι:

α. Ο άλλος είναι θύμα των προγραμματισμών, φόβων, αναγκών, προσκολλήσεων και παιδικών εμπειριών του.

β. Η αξία μου είναι αμετάβλητη εφόσον είμαι έκφραση της θεϊκής συνειδητότητας. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό, ανεξάρτητα από το τι λέει ή κάνει ο άλλος.

γ. Είμαι ασφαλής – ό,τι κι αν κάνει ο άλλος.

δ. Έχω κάνει μια συμφωνία με την ψυχή αυτή να συμπεριφέρεται έτσι για να μάθω κάτι.

ε. Στο βάθος αγαπώ τον άλλον. Επιλέγω να αγαπώ.

στ. Η ζωή μου δίνει μόνον ό,τι χρειάζομαι για τη διαδικασία εξέλιξής μου.

ζ. Έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω οτιδήποτε μου δίνει η ζωή.

η. Αυτή η εμπειρία με κάνει δυνατότερο και σοφότερο, καλύτερο.

θ. Ο άλλος ήταν κάποτε 5 χρονών και προγραμματίστηκε από τις παιδικές εμπειρίες του.

ι. Το σύμπαν (ο Θεός) έχει επιτρέψει να συμβεί αυτό για κάποιον λόγο.

3. Τώρα βάλε τον **αριστερό** αστράγαλο πάνω στο δεξί και το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί.

α. Τώρα φέρε στο νου σου μια **εικόνα / σκηνή** όπου βλέπεις τον εαυτό σου να **βιώνει** αυτή την αλήθεια μέσα σε αυτή την περίπτωση καθώς είσαι σε επαφή με το ερέθισμα αλλά τώρα βιώνοντας την αλήθεια.

β. Κάνε αυτό με **δύο** ακόμα εμπειρίες.

4. Τότε φέρε τα **δύο χέρια μαζί** στο στήθος και νιώσε ότι **εδραιώνεται** μέσα σου η αλήθεια αυτή.

Εφαρμόστε Χο' οπονολόνο για όλα τα Πιθανά Εμπόδια προς την Πραγματοποίηση της Ιδανικής σας Ζωής

1. Όταν έχουμε **αρνητικά συναισθήματα για ένα γεγονός**, έλκουμε περισσότερα ίδια γεγονότα, ώστε να απελευθερωθούμε μέσα μας.

2. Όταν έχουμε συγκεκριμένες περιοριστικές **πεποιθήσεις** για τους άλλους και γι' αυτό που συμβαίνει ή όταν αντιλαμβανόμαστε κάποιον ή κάτι σαν κακό, λάθος, άδικο κλπ., έλκουμε περισσότερα, ώστε να εργαστούμε πάνω σ' αυτό.

3. Η **μέχρι τώρα συμπεριφορά μας** προς τους άλλους καθρεφτίζεται πίσω σε μας στο παρόν, ώστε να μάθουμε απ' αυτήν.

4. Οι **φόβοι** μας έλκουν αυτό που φοβόμαστε. Ιδιαίτερα οι φόβοι σε σχέση με την ασφάλεια, αξία, ελευθερία, ικανοποίηση ή έλεγχο.

5. Έλκουμε αυτό που **προσδοκούμε** από τους άλλους και τη ζωή.

6. Οι **αμφιβολίες** μας για το αν αξίζουμε, περιορίζουν την πραγματικότητά μας σ' αυτό που πιστεύουμε ότι αξίζουμε.

7. Ο τρόπος που **συμπεριφερόμαστε προς τον εαυτό μας**, κάνει τους άλλους να μας συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο.

8. Τα **ανεπίλυτα παιδικά βιώματα** έχουν την τάση να επαναλαμβάνονται στη ζωή μας, μέχρι να καταφέρουμε να τα θεραπεύσουμε.

9. Οι **ρόλοι**, με τους οποίους ταυτιζόμαστε για νόημα, αξία και ασφάλεια, μπορούν να προσελκύσουν καταστάσεις ζωής και αντίστοιχες συμπεριφορές από άλλους, ώστε να μπορέσουμε να απελευθερωθούμε από τις ψευδαισθήσεις και τους περιορισμούς αυτών των ρόλων. Μπορεί να παίζουμε κάποιους από τους ακόλουθους ρόλους: **α.** το θύμα, **β.** τον τρομοκράτη, **γ.** το δάσκαλο, **δ.** το γονιό, **ε.** το παιδί, **στ.** τον έξυπνο, **ζ.** το σωστό, **η.** τον αντιδραστικό, **θ.** το δυνατό – χωρίς ανάγκες, **ι.** το δίκαιο, **ια.** τον καλό, **ιβ.** τον υπεύθυνο για όλα, **ιγ.** τον πρόθυμο, **ιδ.** τον αδύναμο, **ιε.** τον πνευματικό, **ιστ.** το δικαστή, **ιζ.** τον απόμακρο, **ιη.** τον ανακριτή, **ιθ.** κάποιον άλλο ρόλο.

10. Οι ανάγκες και οι **προσκολλήσεις** μας, που περιορίζουν την ηρεμία, ευτυχία, αγάπη και εξέλιξή μας, μπορεί να εμποδίζουν τη δημιουργία της επιθυμητής πραγματικότητας, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να απελευθερωθούμε απ' αυτές.

11. Η τάση μας να νιώθουμε **ένοχοι** έλκει συμπεριφορές και καταστάσεις που διεγείρουν αυτόν τον προγραμματισμό, ώστε να απελευθερωθούμε απ' αυτόν.

12. Φέρνουμε μέσα στη ζωή οτιδήποτε **κρίνουμε, κριτικάρουμε, απορρίπτουμε ή για το οποίο έχουμε προκαταλήψεις.**

13. Έλκουμε οτιδήποτε μας κάνει να νιώθουμε ζήλια, πόνο, θυμό, πίκρα, αδικία ή κάποιο άλλο **αρνητικό συναισθήμα**, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να απελευθερωθούμε από τις ψευδαισθήσεις που δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα.

14. Έλκουμε οτιδήποτε **δεν μπορούμε να συγχωρήσουμε στους άλλους ή στον εαυτό μας.**

15. Όταν **συγκρίνουμε** τον εαυτό μας με τους άλλους, τους φέρνουμε μέσα στην πραγματικότητά μας.

16. Οι **εσωτερικές μας συγκρούσεις** και η **αυτοαμφισβήτησή** μας έλκουν συγκεκριμένες συμπεριφορές από τους άλλους, οι οποίες φέρνουν αυτά τα συναισθήματα στην επιφάνεια.

17. Όταν **δεν επικοινωνούμε** καθαρά και σταθερά, χωρίς κριτική ή κατηγορία, δημιουργούμε πραγματικότητες, στις οποίες δεν παίρνουμε ό,τι χρειαζόμαστε.

18. Αν έχουμε **συνηθίσει μια πραγματικότητα**, έχουμε την τάση να μένουμε σ' αυτήν από το φόβο της αλλαγής. Όχι___ Ναι___
Πώς_____

19. Αν **φοβόμαστε την ευτυχία, αφθονία, υγεία, αγάπη** κλπ., θα εμποδίσουμε την πραγματοποίησή τους.

Μια πιθανή έκφραση για Χο' οπονολόνο μπορεί να είναι:

Αγαπητέ/ή _____ (πραγματικότητα, κατάσταση, άτομο, ιδιότητα, ζώο, κοινωνία, ομάδα ανθρώπων που δεν είναι ακόμη όπως θα θέλαμε να είναι)

Συνειδητοποιώ ότι είμαι συν-δημιουργός αυτής της πραγματικότητας.

Ζητώ **συγγνώμη** για οτιδήποτε μέσα μου μπορεί να συμβάλλει σ' αυτήν την κατάσταση ή

Σε Ευχαριστώ για όλες τις ευκαιρίες για εξέλιξη που μου έχεις δώσει μέχρι τώρα.

Σ' αγαπώ.

Αγαπώ τον εαυτό μου.

Σε **απελευθερώνω** από την ανάγκη μου να είσαι έτσι για τη δική μου εξέλιξη. Σου δίνω την άδεια να εξελιχθείς και να αυτοβελτιωθείς.

Ευχαριστώ το Θεό που απομακρύνει οτιδήποτε μπορεί να συμβάλλει σ' αυτήν την πραγματικότητα ή οτιδήποτε εμποδίζει την πραγματοποίηση της ιδανικής πραγματικότητάς μου.

<http://www.armonikizoi.com/greek>