

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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**

Η ΛΥΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Αυτογνωσία:

Να ξέρουμε τι νιώθουμε, τι χρειαζόμαστε και τι πιστεύουμε.

Η διαδικασία – η ενδοσκόπηση και 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, Ελευθέρια και Ευχαρίστηση.**
- γ. Το **Συναίσθημα** - τι νιώθουμε για αυτό που έγινε, αυτό που γίνεται ή συμβαίνει ή 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 χρειαζόμαστε**, τι νιώθουν και τι πιστεύουν οι άλλοι. Αυτό λέγεται «**ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ**».
- γ. Να εφαρμόσουμε ένα **συνδυασμό** τις 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 χρειαζόμαι την επικοινωνία . Αρχίζουμε την επικοινωνία μας με το να εξηγήσουμε στον άλλον ότι έχουμε κάποιον 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 Χρειαζόμαι - τι ζητώ** - Εξηγούμε τώρα στον άλλον τι χρειαζόμαστε από αυτόν.

- δ. **Ανοιγμα 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. **Κοιτάξτε 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 να κάνουμε μια εσωτερική εργασία.** Να βρούμε τι έχουμε να μάθουμε και τι θέλουμε να κάνουμε.

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 συγγνώμη, 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.
- Ανάλογα με το τι ανακαλύψαμε, **εφαρμόζουμε EFT για κάθε εμπόδιο** στην επικοινωνία μας.

Η βάση της επιτυχίας σε κάθε επικοινωνία είναι:

- 1. Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**
- 2. Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ**
- 3. Η ΙΣΟΤΗΤΑ**
- 4. Η ΑΓΑΠΗ. (Προς τον άλλον και τον εαυτό μας)**

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

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.

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

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.

Ανάλογα με αυτά που ανακαλύψαμε, εφαρμόζουμε EFT για κάθε συναίσθημα που μας εμποδίζει να ικανοποιήσουμε με αγάπη τις ανάγκες του άλλου ή να απελευθερωθούμε από την ενοχή, αν δεν είναι ικανοποιημένος. Επίσης, αν το πρόβλημα είναι η σωστή επικοινωνία σ' αυτό το θέμα, εργαζόμαστε σε κάθε εμπόδιο προς την επικοινωνία.

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

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ

www.armonikizoi.com/greek

ΠΙΟ ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΕΝΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΔΗΛΩΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπημεν _____,

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

1. _____
2. _____
3. _____

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπημεν _____,

Σε σχέση με αυτο 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.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ Ή ΔΗΛΩΤΙΚΟ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ

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

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

Χρειάζομαι από εσένα (περισσότερο) _____

επειδή αλλιώς **συμβαίνουν** τα ακόλουθα δυσάρεστα _____

και νιώθω τα ακόλουθα **συναισθήματα** _____

Και **αντιδράω** με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Έτσι σε παρακαλώ να _____

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

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 :

Παράπονά, 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.

Ανάλογα με το τι ανακαλύψαμε, εφαρμόζουμε EFT για κάθε εμπόδιο σε οποιοδήποτε από αυτά τα πιθανά μαθήματα, ώστε να μπορέσουμε να προχωρήσουμε και κάνουμε ένα σχέδιο για τη δημιουργία μιας πιο ευτυχισμένης πραγματικότητας.

Κατανοώντας τις ανάγκες των άλλων

Σημειώνουμε τι πιστεύουμε ότι χρειάζονται οι άλλοι από μας.

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.

Ανάλογα με αυτά που ανακαλύψαμε, εφαρμόζουμε EFT για κάθε συναίσθημα που μας εμποδίζει να ικανοποιήσουμε με αγάπη τις ανάγκες του άλλου ή να απελευθερωθούμε από την ενοχή, αν δεν είναι ικανοποιημένος. Επίσης, αν το πρόβλημα είναι η σωστή επικοινωνία σ' αυτό το θέμα, εργαζόμαστε σε κάθε εμπόδιο προς την επικοινωνία.

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 10 ΩΣ 1. ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΡΙΘΜΟ, ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ.
5. ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΗΡΕΜΕΙΣ ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ.
6. ΦΕΡΤΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.

B. ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

7. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ **ΠΕΝΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ** ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΤΕ 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 Η 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 Η 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 Η ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΘΟ ΑΛΛΟΣ.

Ε. ΑΓΑΠΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ

13. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η 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,

«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 ακολούθα:**

τα παράπονα	τις αντιδράσεις	την διδασκαλία, την
την κριτική	τις συγκρούσεις	κατήχηση
την απομόνωση	τα παιχνίδια που παίζουμε	την επιθετικότητα
την άρνηση για συνεργασία	την ανταγωνιστικότητα	

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	Υπομονή	Έλλειψη σεβασμού
Αγάπη	Μοναξιά	Στοργή
Απόρριψη	Ευγνωμοσύνη	
Χαρά	Πίκρα	Άλλα _____
Άγχος	Παραδοχή	
Ομορφιά	Ζήλια	
Φόβος	Αυτοπαραδοχή	
Συμπόνια	Φθόνος	
Μειονεκτικότητα	Ενότητα	
Κατανόηση	Ανάξιος(α)	
Πλήγωμα	Πληρότητα	
Τρυφερότητα	Κακία	
Απογοήτευση	Πίστη	
Αδελφοσύνη	Ενοχή	
Στεναχώρια	Ελπίδα	
Ασφάλεια	Μίσος	
Ανασφάλεια	Ειρήνη	
Γαλήνη	Αυτοαπόρριψη	
Αδικία	Επιβεβαίωση	
Κουράγιο	Ντροπή	
Θυμός	Ικανοποίηση	
Ενθάρρυνση	Ειρωνία	
Κατάθλιψη	Σεβασμός	
Ευτυχία	Στέρηση	
Αγανάκτηση	Εκτίμηση	

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 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 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

A. Τώρα, χωρίζουμε ένα χαρτί σε διάφορες στήλες, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν την σύγκρουση ή δημιουργία και γράφουμε από πάνω από κάθε στήλη το όνομα ενός από τους ανθρώπους.

Γράφουμε σε κάθε στήλη κάτω από το όνομα, **τις ανάγκες ή ιδέες** του ανθρώπου αυτού.

Καθορίσουμε και καταλογίσουμε τις ανάγκες ή ιδέες κάθε μέλους,

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 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 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 ευτυχημένοι** σε αυτήν την σχέση ή συνεργασία.

Όταν πρόκειται για «BRAIN STORMING» τότε απλώς συζητάμε τα **συν και πλην** τις 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 κάνει ο καθένας για να δώσουμε μετά στον καθένα, στο τέλος της συνεδρίασης ένα χαρτί με τις αποφάσεις του.

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 θυμό μας.**

Δ. Καθορίζοντας τις λύσεις

Αφού πια έχουμε δημιουργήσει ένα βασικό σχέδιο επάνω στο οποίο θα εργαστούμε, ζητάμε από κάθε άτομο τότε 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 κάποια **χρόνου χάριτος** στον άλλον και να μην τον απορρίπτουμε 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 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 επίσης να τον / την συγχωρήσουμε για τα λάθη που έχει κάνει στο παρελθόν.

Θα κάνουμε πολύ καλά να μάθουμε να επικοινωνούμε με εγώ-μηνύματα και ενεργητική ακρόαση (Αναλύονται με λεπτομέρεια στα βιβλία «**Η Ψυχολογία της Ευτυχίας**» και «**Εμείς και οι Σχέσεις μας**»).