

## **Az 50 kérdés és 50 válasz nevű hanganyagban megválaszolt kérdések sora**

- √ Hogyan érhetném el, hogy különbséget tudjak tenni az őszinte szó és a hízelkedés között?
- √ Hogyan mondjak nemet, amikor az sok esetben, önmagammal való meghasonlást jelent? Cserbenhagyás-e, ha magamra is gondolni merek?
- √ Miért félnek az érzelmek kimutatásától az emberek?
- √ Mi segíti a párkapcsolat kialakítását a férfiakkal?
- √ Hogyan fejleszthető az empátiás készség?
- √ Megtartható-e az önszeretet, amire éppen most találtam rá?
- √ Tudok-e változtatni a körülöttem élők hozzám fűződő viszonyán?
- √ Olyan vagyok-e, amilyenek mások engem látnak?
- √ Milyen módszerekkel kerülhetünk közelebb kamasz gyermekünk lelkéhez?
- √ Miért akarják az emberek megváltoztatni a másikat?
- √ Van-e ideális férfi-nő kapcsolat házasságon belül?
- √ Hogyan küzdhetjük le félelmeinket?
- √ Ha beleszeretünk valakibe, miért akarjuk mégis megváltoztatni?
- √ Miért teszi tönkre az ember a saját boldogságát félelemmel? Vagyis miért nem mer az ember boldog lenni?
- √ Miért szeretik, vagy fogadják el jobban a középszerű embereket munkatársként, barátként, és persze NŐként is?
- √ Miért olyan kevés az igazán őszinte ember, és ennek mi lehet az oka?
- √ Lehet-e közelíteni két ember lelkivilágát, hozzáállását, ha az egyik nem hisz az agykontrollban pl., a másik pedig tudja, hiszi és pozitív hozzáállásával teszi is a dolgokat?
- √ Hogyan lehet megbocsátani szüleinknek?
- √ Hogyan javítsunk saját személyiségi hibáinkon?

√ Önkontroll fejlesztése

√ Mit kezdjek a magányommal? 57 éves lettem, nyugdíjas vagyok, megőrülök a semmittevéstől. Mihez kezdjek magammal?

√ Visszafordítható-e egy megromlott kapcsolat?

√ Megingott bizalom helyrehozásának lehetősége

√ 30 év után is kívánom a férjem közelségét, de Ő nem. Mit lehet tenni?

√ A párom az önmegvalósítás, anyagi és egzisztenciális siker bűvöletében él. Tisztellem őt ezért, de hiányzik az együttlét, a család, a meghitten töltött idő. El kell fogadnom a helyzetet és lemondani a saját vágyaimról? Milyen mértékben? Hogyan kommunikáljam a vágyaimat, hogy ne hisztinek, ne követelőzésnek értékelje?

Ennek a megválaszolásánál figyelembe vettem még két másik, hasonló kérdést is:

√ Vannak olyan emberek, akik nehezen vagy sehogy sem tudják kimutatni az érzéseiket és ez engem zavar, mert a barátom ilyen és nem nyilatkozik semmiről. Hogy tudnám meggyőzni, hogy mondja el, vagy legalább mutassa ki, mert nem értem neki miért jó az, hogy én azt gondolok, amit akarok és akkor ő azt fogadja el.

√ Amikor nem társ kell, hanem fényképen mutogatni való eszköz, hogy elmondhassa, van családja? Kritika, kritika, kritika...miért nem néz magába? Hová tűntek a férfiak? A figyelmesek, az értők, a törődők? Boldoggá tesz, ha megteremtjük az anyagi igények megvalósulását, de az együtt lenni öröme elvész?

√ Milyen mértékben kapcsolódjak önmagam feladása nélkül, és milyen mértékű kapcsolódást várhatok el?

√ Hazugságok a kapcsolatokon belül. Meg lehet-e állapodni a közös "hazugság definícióban", és hogyan? Lehet, hogy az, ami nekem már hazugságnak számít, az a másiknak még nem?

√ Egy kapcsolatnál kapom a másik ember kapcsolatrendszerét is. Hogyan lehet, érdemes kapcsolódni ehhez?

√ Hogyan, miként kaphatom vissza teljes értékűen a párom, mert megcsalt és úgy érzem, lelkileg nem tud teljesen elszakadni tőle?

√ Hogyan lehet rávenni az embereket, hogy törődjenek velem, odafigyeljenek rám, és ne csak elvárják, hogy mindent megtegyek értük, ahogy teszem is odaadással, örömmel, szó nélkül? Valószínűleg itt a hiba, hogy nem lázadok?

√ Hogyan lehetnék hatásosabb fegyelmező a gyerekeim akaratossága, hisztije esetén?

√ Hogyan tudnék nálam rangban magasabban álló emberekkel - pl. főnököm vagy más magasabb rangú személyek, oldottan viselkedni és egyenrangú, egészséges kapcsolatokat kiépíteni?

√ Miért közömbösek az emberek egymás iránt? Miért nem tisztelik egymást? Miért nem szeretik egymást?

√ Hogyan társalogjunk kellemesen a munkahelyen úgy, hogy ne tűnjünk kíváncsinak, és zárkózottnak sem?

√ Hogyan szereljük le azt, aki sértően beszél?

√ Hogyan leplezzük a felháborodásunkat egy viselkedésen?

√ Hol a határ, hogy a nő kedvessége, törődése ne idegesítse a férfit?

√ Amikor „ÉN” közlést alkalmazok, hogy a probléma feltárását ne támadásnak vegye a férjem, és ne őt vádoljam konkrétan, akkor általában azzal vádol, hogy én milyen egoista vagyok, csak magamról tudok beszélni... Lehet, hogy rosszul használom ezt a módszert?

√ Ha problémáim vannak mások, a férfiak tiszteletével, hogyan kezdjem el a változást, mit "gyakoroljak"?

√ Hogyan tudnám a rólam kialakult (rossz/téves) képet megváltoztatni?

√ Lehet-e befolyásolni az első benyomást? (Milyen hatással vagyunk valakire)

√ Általában szimpatikusnak találják elsőre, de sokszor hosszú távon már nem barátkoznak velem. Mi erre a megoldás?

√ Hogyan lehet úgy nemet mondani, hogy ne sértődjenek meg?

√ Ilyen ingerzőnben van-e még lehetősége a hűségnek?

√ Az önbizalom visszanyerhető-e miután azt lerombolták?

√ Hogyan lehet a bizalmat megnyerni és megtartani?

√ Hogyan csillapíthatom a negatív érzelmeimet, pl. a főnökömmel szemben? Vagy legalábbis hogyan rejthetem el?

√ Hogyan építsék a kapcsolatokat a vezetők? Kicsi kollektívában hogyan építsük helyesen a kapcsolatokat?

√ Mennyire szükségszerű a teljes őszinteség?

√ A legnagyobb lánnyal sajnos nem túl jó a kapcsolatom (édesapja halála óta talán rosszabb), és igyekeznek is kimutatni. Nem tudom, hogyan lehet egy rosszról átmenni a jóba?

√ Milyen a hatékony problémakezelés?

√ A napi "munkadarálóból" kijövő párkapcsolatot MIVEL lehetne feldobni, ha mindkét fél fáradt és kevés ideje van a kommunikációra?

√ Hogyan tudnám boldogabbá tenni a feleségemet, ha abból a tényből indulunk ki, hogy minden ilyen eredetű dolog a fejből van, vagy a fejből indul ki?

√ Lehet-e csupán csak barátság férfi és nő között (szexuális vonzalmon felül tudnak-e emelkedni)?

√ A szerelem elmúlásával hogyan lehet megőrizni a szeretetet a házastársi kapcsolatban?

√ Hogyan közvetíthetem az érzéseimet, hogyan érvényesíthetem a vágyaimat olyan ember felé, aki nem fogékony az „én” közlésre, az értő figyelemre. (A műszerészek, szerelők, vágárok, kőművesek nem találkoznak képzéseik során személyiség fejlesztő tréningekkel. Az sem biztos, hogy a korábbi emberi kapcsolataikban tanultak ilyesmit.)

+ A nagyszerű házasságok első számú sikerszokása

- **A szokás maga:** a sikeres alkalmazás mutatója és a buktatók
- **Négy lépés a szokáson belül:** ha a negyedikkel szeretnénk kezdeni, akkor eleve nem sikerülhet
- **Miért olyan nagyszerű:** háttértanítás a válás és hűtlenség természetéről, hogy érthesse, hogyan segít ez a szokás elkerülnie ezeket
- **Az elfogadás lélektana,** avagy belül éljük az életünket
- **Lehangoltság és bántódás,** avagy jó ha tudjuk, min változtathatunk és min nem