

Θετικές Σκεπτομορφές και Πεποιθήσεις που Αφορούν στην Αυτοεκτίμηση

Οι ακόλουθες επιβεβαιώσεις, μας βοηθούν να συνδεθούμε και πάλι με την αληθινή θεϊκή μας φύση, που αξίζει πάντοτε την αγάπη και το σεβασμό μας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ορισμένες από αυτές στην εργασία σας με το EFT και σε κάθε άλλη τεχνική επιβεβαιώσεων.

- 1.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού, ανεξάρτητα από τη γνώμη και τη συμπεριφορά των άλλων.
- 2.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από τη γνώμη των άλλων και τη σύγκρισή μου μαζί τους.
- 3.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από εξωτερικούς παράγοντες όπως η εξυπνάδα, ο πλούτος, η εξωτερική μου εμφάνιση, οι ικανότητές μου, η επαγγελματική μου επιτυχία, η επιτυχία των παιδιών μου, το σπίτι μου, αν είμαι ελκυστικός, αν κάνω εύκολα φίλους, αν είμαι πειθαρχημένος ή αν έχω «πνευματικές» δραστηριότητες.
- 4.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα των προσπαθειών μου.
- 5.** Είμαι άξιος αγάπης, ακόμη και όταν προσέχουν άλλους περισσότερο από μένα. Χαίρομαι γι' αυτούς όταν τους αγαπούν και τους προσέχουν.
- 6.** Η αξία μου βρίσκεται μέσα μου και είναι ανεξάρτητη από την αποκλειστική αγάπη κάποιου άλλου ανθρώπου.
- 7.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού, ακόμη κι όταν δεν είμαι τέλειος σε αυτό που κάνω και ακόμα κι όταν κάνω λάθη.
- 8.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από το πόσα πράγματα μπορώ να καταφέρω.
- 9.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού ακόμη και όταν είμαι αδύναμος ή βρίσκομαι σε ανάγκη.
- 10.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από το αν οι άλλοι συμφωνούν ή είναι ικανοποιημένοι μαζί μου.
- 11.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού ακόμη και όταν δεν μπορώ να ανταποκριθώ σε αυτό που μου ζητούν και λέω «όχι».
- 12.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από τα όσα προσφέρω ή όσα δέχομαι.
- 13.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από το αν οι άνθρωποι με εμπιστεύονται ή ανοίγονται σε μένα.
- 14.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από την συμπεριφορά των άλλων απέναντί μου.
- 15.** Η αξία μου είναι απολύτως ανεξάρτητη από το πόσο και με ποιόν τρόπο εργάζονται οι άλλοι και από τη γνώμη που έχουν για μένα.
- 16.** Η αξία μου είναι αντανάκλαση της θεϊκής μου φύσης και δεν έχει καμία σχέση με το γένος, το θρήσκευμα, την κοινωνική τάξη κλπ.
- 17.** Η αξία μου είναι ανεξάρτητη από την αναγνώριση των άλλων και τα συναισθήματά τους προς εμένα.
- 18.** Δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι, με τις αδυναμίες και τα λάθη μου, επειδή συνεχώς εξελίσσομαι.
- 19.** Μου αξίζει να με αγαπούν και να με σέβονται, ακριβώς όπως είμαι σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής μου.
- 20.** Είμαι όμορφος άνθρωπος ακριβώς όπως είμαι, όπως και όλα τα δημιουργήματα της φύσης.
- 21.** Είμαι ένας καλός και άξιος άνθρωπος.
- 22.** Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά των άλλων απέναντί μου.
- 23.** Σέβομαι και αγαπώ όλους τους ανθρώπους (ειδικά τους γονείς και την οικογένειά μου), χωρίς να αισθάνομαι ότι πρέπει να ζω σύμφωνα με τις δικές τους αξίες και πεποιθήσεις. Ζω σε αρμονία με τις δικές μου εσωτερικές αξίες και πεποιθήσεις.
- 24.** Η αξία μου στηρίζεται στην εσωτερική μου οντότητα, αυτή καθεαυτή την ύπαρξή μου, τη θεϊκή μου φύση και όχι σε εξωτερικούς παράγοντες.
- 25.** Η αξία μου βασίζεται στο γεγονός ότι εγώ, όπως και όλα τα πλάσματα, είμαστε μοναδικές εκφράσεις της θείας Δημιουργίας. Η αξία μου δεν μπορεί ούτε να αυξηθεί ούτε να μειωθεί. Δεν δικαιούμαι περισσότερη ή λιγότερη αγάπη και σεβασμό από κάθε άλλον άνθρωπο.
- 26.** Παρόλο που δεν είμαι τέλειος και έχω αρκετά ελαττώματα, είμαι άξιος της αγάπης και του σεβασμού των άλλων όπως ακριβώς είμαι, όπως και εγώ τους αγαπώ και τους σέβομαι με τα ελαττώματά τους.
- 27.** Όταν δεν αγαπώ τον εαυτό μου, δεν αγαπώ μια έκφραση της θείας Δημιουργίας.
- 28.** Δέχομαι συχνά στους άλλους χαρακτηριστικά που απορρίπτω στον εαυτό μου. Γιατί;
- 29.** Είμαι σε μία διαδικασία εξέλιξης, στην οποία δίνω όλη μου την προσοχή.
- 30.** Είμαι μία έκφραση της θεϊκής Συνειδητότητας μέσα στην ύλη.

**ΓΙΑΤΙ ΑΞΙΖΩ, ΑΓΑΠΗ, ΣΕΒΑΣΜΟ, ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΖΩΗ**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

**ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ ΕΥΤΥΧΙΑ, ΑΓΑΠΗ, ΣΕΒΑΣΜΟ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΖΩΗ**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Η ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ Ή ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ - ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΟΥ - ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΜΟΥ. (ΝΙΩΘΩ ΤΥΨΕΙΣ ΜΕΤΑ ή ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΟΣΗ ΑΓΑΠΗ, ΗΡΕΜΙΑ, ΕΝΟΤΗΤΑ, ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ ΟΣΗ ΘΑ ΉΘΕΛΑ) ΕΙΝΑΙ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΝΑΛΥΩ ΕΙΝΑΙ: _____

Α. ΤΙ ΉΤΑΝ ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΕ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ ΕΤΣΙ; (ΤΙ ΕΓΙΝΕ ΤΩΡΑ Ή ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;) (ΠΟΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ ΕΤΣΙ;)

Β. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Ή ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΜΕ ΟΔΗΓΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ (ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ ΦΟΒΟ, ΤΗΝ ΑΔΙΚΙΑ, ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΠΡΟΔΟΣΙΑ, ΕΝΟΧΗ, ΤΥΨΕΙΣ, ΘΥΜΟ, ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ, ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΧΗ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΛΕΓΧΟ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΚΤΛ.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Γ. ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΟΠΩΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΩ ΠΙΟ ΠΑΝΩ; ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΤΕ: ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΤΗΝ ΕΠΙΒΕΒΑΙΟΣΗ, ΤΗΝ ΑΞΙΑ, ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ, ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΑΣ ΚΤΛ.).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Δ. ΟΙ ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΟΥ ΕΠΙΤΡΕΨΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ Ή ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙ ΑΠΟ ΣΥΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΟΠΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΘΑ ΉΘΕΛΑ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ε. ΓΙΑ ΕFT: 1. ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΕΝΙΩΘΑ _____ ΟΤΑΝ _____, ΤΩΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ _____.

2. ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ (ΠΑΛΙΟ ΤΡΟΠΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ) _____ ΟΤΑΝ _____, ΤΩΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ (ΝΕΟ ΤΡΟΠΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ) _____.

3. ΑΥΤΟ-ΑΠΙΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΟΥ ΣΕ ΣΠΡΩΧΝΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ ΕΤΣΙ.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ ΝΟ. 1 ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΕΔΩ

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΑΥΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΑΝ ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ Ή ΟΧΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΗΡΕΜΙΑ, ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ. ΕΠΙΣΗΣ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΜΠΕΔΩΣΕΤΕ ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΚΑΛΑ. ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ. ΜΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ ΣΑΣ (ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΕΙ ΤΙ ΘΑ ΉΤΑΝ ΚΑΛΟ ΝΑ ΕΡΕΥΝΗΣΕΤΕ ΠΙΟ ΠΟΛΥ, ΒΑΛΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ - ΆΛΛΙΩΣ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΟΝΟΜΑ.) ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΜΕΛΕΤΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΦΟΜΟΙΩΣΕΤΕ ΠΙΟ ΚΑΛΑ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΑΥΤΕΣ.

1. ΕΞΗΓΗΣΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:

A. ΕΡΕΘΙΣΜΑ

B. ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ / ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Γ. ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΗ

Δ. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

E. ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

ΣΤ. ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ

Z. ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ

H. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ;)

2. ΕΞΗΓΗΣΕ ΤΗΝ ΒΑΣΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ.

A. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ;

B. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΩΘΕΙ ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο, ΤΙ ΚΑΝΕΙ;

Γ. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ;

Δ. ΤΙ ΝΙΩΘΕΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ;

Ε. ΠΩΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΓΕΝΙΚΑ ΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ;

ΣΤ. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ;

Ζ. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

3. ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ;

Α. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΝΟΣ;

Β. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ;

Γ. ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

4. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ:

Α. ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Β. ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΝΑΖΗΤΑΝΕ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΟΥΣ;

Γ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Δ. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ.

5. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ.

6. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΓΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΟΥΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ;

7. ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΜΑΣ;

8. ΠΩΣ ΔΙΑΦΕΡΕΙ Η ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΕΝΗΛΙΚΑ

9. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΙΩΜΑΤΟΣ.

10. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΜΙΑΣ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ;

11. ΕΞΗΓΗΣΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΟΥ EFT.

12. ΕΞΗΓΗΣΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΟΥ TAT.

Η ΜΑΧΗ ΓΙΑ ΑΝΑΓΚΕΣ - ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ - ΕΣΥ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Μπορούμε να εκφράσουμε τις ανάγκες μας σαν παράπονα, καπηγορίες ή απλώς σαν ανάγκες χώρις να καπηγορήσουμε, να κριτικάρουμε ή να απελήσουμε τους άλλους επειδή δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας. Πιο κάτω θα βρειτε 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) | ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (Ο ΕΝΗΛΙΚΑΣ) |
|--|---|---|
| α. Συμφωνείς για κάνεις κάτι, και μετά δεν το κάνεις. | α. Είσαι ανεύθυνος και ανώριμος | α. Χρειάζομαι να πηρείς τις συμφωνίες μας, επειδή αλλιώς δημιουργούνται πρακτικά προβλήματα όπως... και επίσης, νιώθω αδικία και πίκρα και, κάποιες φορές, θυμό. |
| β. Συμφωνείς για μην κάνεις κάτι και μετά τελικά το κάνεις. | β. Δεν μπορώ να σου έχω εμπιστοσύνη, είσαι ψεύτης. | β. Χρειάζομαι να πηρείς τις συμφωνίες μας, επειδή αλλιώς νιώθω αδικία, ανασφάλεια, πίκρα και θυμό. |
| γ. Δεν με προσέχεις όταν σου μιλάω. | γ. Είσαι αναίσθητος, αδιάφορος, και εγωιστής. | γ. Χρειάζομαι να με προσέχεις όταν σου μιλάω αλλιώς νομίζω ότι δεν ενδιαφέρεσαι για μένα και ότι δε βα μπορούμε να λύσουμε προβλήματα μας. Νιώθω απόρριψη και αδηκία. |
| δ. Δεν μοιράζεσαι μαζί μου αυτά που νιώθεις και σκέφτεσαι. | δ. Είσαι εγωιστής, αδιάφορος, και κλειστός. | δ. Χρειάζομαι να ξέρω τι νιώθεις και σκέφτεσαι, ώστε να νιώθω ότι είμαστε μαζί, ότι με εμπιστεύεσαι και με σέβεσαι. Άλλιως νιώθω μοναξία, ότι ισχω κάπι κάπι και δεν μου μιλάς. |
| ε. Δεν φροντίζεις πην υγεία σου, και τι θα απογινώ σγάω; | ε. Είσαι ανεύθυνος, τεμπέλης, και ανύριμος. | ε. Χρειάζομαι να φροντίζεις πην υγεία σου επειδή σε αγαπώ και σε χρειάζομαι για να νιώθω ασφάλεια. Θα ήταν δύσκολο για μένα αν αρρώσταινες και αφόρητο αν πέθαινες. |
| στ. Δεν μαζεύεις πράγματα σου και δεν βοηθάς στην καθαρότητα. | στ. Είσαι εγωιστής και ένας βρώμικος λεπτοσο. | στ. Χρειάζομαι τη βοήθεια σου στην τάξη και καθαριότητα επειδή δεν μπορώ να χαλαρώσω όταν δεν είναι όλα καθαρά και τακτοποιημένα. Οταν δεν με βοηθάς σκέψομαι ότι δεν θεωρείς τις αιγάλεκες μου απλαντικές και νιώθω απόρριψη, αδικία, πίκρα, και θυμό. |
| ζ. Πάτρινες αποφάσεις που αφορούν με να χωρίς να με συμβουλεύεσαι. | ζ. Πιοτρις είσαι; ο Θεός; Είσαι εγωιστής και απαράδεκτος. | ζ. Εχω ανάγκη να τελειπει την πάρεξη αποφάσεως που αφορούν γεμένα. Αλληδεπιστρέψου ότι δε με ωθείς, ότι γ γνώμη μου έχει αξια και νιώθω απόρριψη, μοναξία, αδικία και θυμό. |
| η. Δεν είσαι τρυφερός μαζί μου. | η. Είσαι σαν πέτρα, χωρίς καρδιά. Είσαι αναισθητος και εγκωντρικός. | η. Εχω ανάγκη να ταπετσάρη την πάρεξη αποφάσεως που αφορούν γεμένα. Αλληδεπιστρέψου ότι δε με ωθείς, ότι γ γνώμη μου ακόμα. Άλλιως νιώθω απόρριψη, πιληγρώμα και μοναξία. |
| θ. Δεν έχουμε σεξ δύσι θα ήθελα. | θ. Σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου και δχι τις δικές μου ανάγκες. Δεν με αγαπάς. | θ. Χρειάζομαι πιο ουχή σεξουαλική επαφή για να νιώθω ότι με αγαπάς και με θελεις. Άλλως ντάσθα απόρριψη, μοναξία και πίκρα. Επισής η σερωτική μου ενέργεια με ενοχλεί και νιώθω στερηση. |
| ι. Υψώνεις πην φωνή σου, με απελαγείς και με μειωνεις. | ι. Πρέπει να έχεις ανασφάλεια για να συμπεριφέρεσαι πάσι βάρβαρα. | |

3. σαν απλή ανάγκη, με μια εξήγηση γιατί η ανάγκη αυτή είναι σημαντική για μας και πως νιώθουμε όταν δεν ικανοποιείται. Ο τρίτος τρόπος είναι από το ρόλο του ενήλικα (συνασθετικαί ώρμος) και είναι η βάση του "εγώ" μηνυμάτος. Τα πρώτα δυο είναι "εσύ" μηνύματα. Δεν έχουμε βάλει διεγήματα επικοινωνίας από τους ρόλους του "απόμακρου" επειδή διανήθηκαν επικοινωνεί από τους "τρομοκράτη" επειδή η απειλή του θα εξαρτιέται από αυτό που χρειάζεται ο άλλος και τι μπορεί να ελέγχει ο τρο-

| ΠΑΡΑΠΟΝΟ (ΤΟ ΘΥΜΑ) | | ΚΡΙΤΙΚΗ (Ο ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ) | ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (Ο ΕΝΗΛΙΚΑΣ) | | |
|--|--|--|--|--|--|
| K. | Όλο κοιτάς τις δάλλες γυναίκες (ώλλους ανδρες). | κ. Είσαι γαϊδούρη, ανήθικος και απαράδεξτος. | κ. Νιώθω φόβο ότι παρεί να ενδιαφέρεσαι για όλη γυναίκα (ανδρα). Χρειάζομαι να μην κοιτάς 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 στηνώρα σου. Δεν μου αρέσει να χάνω χρόνο και επιτοης πιστεύω ότι δεν με σεβεστι και νιώθω απόρριψη, αδυκία και θυμό. | | |
| μ. | Δεν πηρείς τις συμφωνίες σου. | μ. Είσαι απαράδεχτος και σχρηστος. | μ. Έχω ανάγκη να πηρείς τις συμφωνίες μας για να μπορώ να νιώθω ασφάλεια μέσα στη σχέση μας. | | |
| ν. | Δεν βγαινουμε δύο θα ήθελα εγώ. | ν. Δεν σέβεσαι τις ανάγκες μου. Σκέφτεσαι μόνο εσένα. | ν. Έχω ανάγκη να βγαίνουμε πιο συχνά για να υπάρχει ποικιλία στη ζωή μας. Άλλως βαριέται. | | |
| ξ. | Με κριτικάρεις συνέχεια. | ξ. Νοιτάζεις ότι είσαι τέλειος, έχεις μεγάλο κόμπιλεξ. | ξ. Χρειάζομαι να ξέρω ότι με διέχεσαι και με σέβεσαι. Όταν με κριτικάρεις, νιώθω απόρριψη και ότι δεν με αγαπάς. Τοτε νιώθω πικρα και θυμό. | | |
| ο. | Καντίζεις στο σπίτι και στο αυτοκίνητο παρόλο που ξέρεις ότι δεν πρόβλημα. | ο. Πως μπορείς να είσαι τόσο αναίσθητος, αδιάφορος και έγωαστής; | ο. Χρειάζομαι να μην καπνίζεις σε κλειστούς χώρους μπροστά μου, επειδή ο καπνός ενοχλεί τη μάτια μου και πη αναπνοή μου. Όταν δε σέβεσαι αυτή την ανάγκη μου πιστεύω ότι δεν είμαι σημαντική (ος) για σένα και νιώθω απόρριψη, αδυκία, πικρα και θυμό. | | |
| π. | Δεν με υποστηρίζεις μπροστά στα παιδιά. | π. Προσπαθείς να υπονομεύεις την σχέση μου με τα παιδιά. Είσαι ύπουλος. | π. Χρειάζομαι να υποστηρίξεις τις αποφάσεις μου και την επικονωνία μου με τα παιδιά. Άλλως με αγνοούν και πάνε σε σένα, και χάνω το σεβασμό τους που χρειάζομαι για τα βοηθήσω. | | |
| ρ. | Δεν με υποστηρίζεις σε σχέση με την οικογένεια σου. | ρ. Αγαπάς το σόλη σου περισσότερο από μένα. Εισαι... | ρ. Χρειάζομαι πην συμπαράσταση σου στης επαφές μας με την οικογένεια σου. Άλλως νιώθω ξένος και μόνος. | | |
| ΠΟΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ: | | ΠΩΣ ΑΠΟΜΑΚΡΟΙ Η ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΝΑΤΚΑΖΟΥΝ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΩΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ. | | | |
| <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. Ισως μας κοστίζει χρόνο, ενέργεια ή χρήματα όταν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεν είναι στηνώρα του. 2. Δεν κάνει αυτά που έχουμε συμφωνήσει. 3. Εργάζεται πολύ αργά (ή γρήγορα ή χωρίς προσοχή). 4. Δεν επικοινωνει μαζί μας για σημαντικά θέματα. 5. Δεν τοκτοποιει ή καθαρίζει. | | | | | |
| <p>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>β. Ή δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε ή να κάνουμε την εργασία μας επειδή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πλέζει μουσική πολύ δυνατά. 2. Μιλάει πολύ δυνατά. 3. Αργοτοπει χωρίς να μας ενημερώνει. | | | | | |

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΟΥ ΠΗΓΑΖΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ**

(Απάντησε με ειλικρίνεια και σε βάθος)

Ανάλυση

Φέρε στο νου σου μια δυσκολία που έχεις με κάποιον. Φαντάσου ότι σε ρωτάει τις ακόλουθες ερωτήσεις. Απάντησε στο δεύτερο πρόσωπο, σα να μιλάς με αυτόν :

1. Έχεις κάποιο πρόβλημα μαζί μου; Ποιό είναι;
2. Πες μου τι είναι αυτό που κάνω ή που δεν κάνω, που σε ενοχλεί;
3. Τι νιώθεις ακριβώς όταν λειτουργώ έτσι; Ποιά συναισθήματα έχεις;
4. Γιατί σε ενοχλεί;
5. Τι πιστεύεις, για τη συμπεριφορά μου ή τις πράξεις μου, που σε κάνει να νιώθεις άσχημα;
6. Τι πιστεύεις για τον εαυτό σου, που σε κάνει ευάλωτο (η) προς τη συμπεριφορά μου;
7. Πώς αντιδράς όταν νιώθεις έτσι και πιστεύεις αυτά που πιστεύεις όταν συμπεριφέρομαι έτσι ;
8. Τι ζητάς από μένα; Τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω να νιώθεις καλύτερα;
9. Ποιά πιστεύεις πως είναι η εσωτερική μου κατάσταση, τα συναισθήματά μου και οι πεποιθήσεις μου που κάνουν να συμπεριφέρομαι έτσι;
10. Πώς θα ήθελες να είναι η σχέση μας; Να μου την περιγράψεις όπως θα την ήθελες.
11. Πες μου, η σχέση μας είναι σημαντική για σένα; Γιατί;
12. Θέλεις να με ρωτήσεις κάτι;

Επικοινωνία

Γράψε τώρα ένα “εγώ μήνυμα” στο συγκεκριμένο άνθρωπο, με βάση αυτά που σκέφτεσαι για το πρόβλημα αυτό:

1. Εισαγωγή - Δικό μου πρόβλημα, δική μου ανάγκη (1,2,11)
2. Ανάλυση - Νιώθω, χρειάζομαι, πιστεύω, αντιδράω (3,4,5,6,7)
3. Θέλω - Ζητάω (8,10)
4. Άνοιγμα - Ενεργητική ακρόαση (12)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

www.HolisticHarmony.com

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 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 κάλα.- 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 συναίσθήματα 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** 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 ποτέ :
 - 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 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 Χρειάζομαι - 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, μπορει 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 μπορει 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

3. Η ΙΣΟΤΗΤΑ

4. Η ΑΓΑΠΗ.

(Προς τον άλλον και τον εαυτό μας)

Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμου

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 (υπό-έκδοση)

ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ «ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ»

«Αγαπημένε(η) μου, νιώθω την ανάγκη να σου μιλήσω. Έχω ένα πρόβλημα, που ελτίζω ότι θα μπορέσεις να με βοηθήσεις να λύσω. Έχω αντιληφθεί ότι έχω μια φτωχή εικόνα του εαυτού μου και πολύ εύκολα αμφιβάλλω για την αξία μου και για την αγάπη των κοντινών μου ανθρώπων. Αυτό συμβαίνει, κυρίως, όταν με αγορούν ή μου μιλούν επιθετικά και θυμωμένα. Φαίνεται ότι έχω αυτήν την εναισθησία 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 πλήγμα, 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 έτοι. 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 συμπιπτεί μ' αυτό που σκέφτεσαι ή νιώθεις εσύ, χωρίς να καταλήγουμε σε σύγκρουση. Αν καταπέλω 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 είταπε και να τα συζητήσουμε σε μερικές μέρες;»

«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.

Γ' 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. Παραποτάμαι από κάθε αντιπαράθεση, καταπίεσοντας 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' εκδικήθω.

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 κλειστώ 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 στης ερωτήσεις σου και τις αμφιβολίες σου αναφορικά με το τώρα. Νιώθω ότι συνεχώς με διοθωνείς 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 θίλιβει. 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 κι με κριτικάρεις. Θα πάψω να απαντώ στις ερωτήσεις σου και να δικαιολογούμεται στις κατηγόριες 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 ότι λέω. Σ' αγαπώ και θέλω να είμαστε κι οι δυο μας ευτυχισμένοι, αλλά δεν μπορούμε να ευτυχίσουμε 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 θήλες να μου πεις την άποψή σου. Υπάρχουν φορές που μένεις σιωπής, ανέκραφτος ή ακόμη δείχνεις λυπημένος ή θυμωμένος. Τότε, όταν δέρω τι αισθάνεσαι ή τι σκέπτεσαι, κάνω ακόμα κι 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 αμφισβιτώ 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 δώ 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 ζητήμα 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 μαθάινω. Μην με προστατεύεις με το να μη μου λες, αν κάτι που κάνω σένα ενοχλεῖ.

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;

ΠΙΘΑΝΑ “ΕΓΩ – ΜΗΝΥΜΑΤΑ”

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 προϊσταμένους 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 αποτελεσματικότητα 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. Γ' 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 συγκέντρωση μου όταν επικρίνετε την εργασία μου. Ενδιαφέρομαι πάρα πολύ να κάνω καλά το επάγγελμα μου και να έχω αρμονικές εργασιακές σχέσεις με εσάς και φυσικά και 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 εξηγείτε 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

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. Ακούμε 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 δύλημμα ανάμεσα στη φιλία μας και στην πίστη προς εσένα από τη μια 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 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 συνείδηση μου. Ποιες είναι οι απόψεις σου σχετικά με όσα σου έχω πει;

Άλλες πιθανές περιστάσεις

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, ΆΛΛΙΩΣ ΟΙ ΆΛΛΟΙ 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 1ΩΣ 1. ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΡΙΘΜΟ, ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΒΑΘΙΑ.
5. ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ ΌΤΙ 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 ΆΛΛΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΝ EKTIMATE.

Γ. ΕΚΦΡΑΣΗ

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

- A. ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ B. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ
G. ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΑΣ D. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ

9. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΌΤΙ ΣΑΣ ΑΚΟΥΕΙ ΚΑΙ ΣΑΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙ Η ΟΧΙ.

10. ΤΩΡΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΌΤΙ ΑΥΤΟΣ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΣΕ ΣΑΣ:

- A. ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ Β. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ
G. ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ Δ. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ ΣΑΣ

11. ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ ΌΤΙ 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 ΆΛΛΟΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΘΕΙ Η ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΘΩ ΆΛΛΟΣ.

Ε. ΑΓΑΠΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ

13. ΝΙΩΣΤΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΘΩ ΚΑΝΕΙ Ο ΆΛΛΟΣ.

ΦΕΡΤΕ ΤΟΝ ΆΛΛΟΝ 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 ΆΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΡΑΞΕΙΣ.

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

Ζ. ΕΠΙΣΤΡΩΦΗ

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

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 φαντασίες.
- 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 αντρικείο.
- 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.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ

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 δικαιούνη, 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 εισακούνται 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 μάθημα 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.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ

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

Τώρα για την κάθε σημαντική ανάγκη, σημείωσε τα

1. Συναισθήματα που νιώθεις όταν δεν ικανοποιείται.
2. Τις πεποιθήσεις που δημιουργούν τα συναισθήματα.
3. Τις πρακτικές επιπτώσεις σε σας, (χρόνος, χρήματα, ενέργεια, σκέψεις, κούραση κτλ.)

Μετά σκεπτόμαστε, ψάχνουμε να βρούμε αν το μάθημά μας είναι:

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

ΠΙΟ ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΕΝΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟ

Αγαπημεν_ _____ 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 αντιδράω 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 αντιδράω με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Χρειάζομαι επίσης, _____ επειδή
αλλιώς συμβαίνουν τα ακόλουθα δυσάρεστα _____
και όταν δεν ικανοποιείται η ανάγκη αυτή, νιώθω τα ακόλουθα συναισθήματα _____
Και αντιδράω με τους ακόλουθους τρόπους: _____

Από την άλλη πλευρά έχω ανακαλύψει ότι εσύ καθρεφτίζεις μερικές όψεις του εαυτού μου σαν:

Πιστεύω ότι το δικό μου μάθημα μου εδώ είναι να:

Επίσης θέλω να σου πω ότι σέβομαι και εκπιμάω τα ακολουθά σε σένα:

Και έχω τα ακόλουθα θετικά συναισθήματα και ευχές για σενα:

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

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

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

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 συνετείς 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 παιζει.

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. (Κ)
2. Να απελευθερωθούμε από οτιδήποτε μας εμποδίζει να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες του αγαπημένου μας. (Ι)
3. Να επικοινωνήσουμε πιο αποτελεσματικά γι' αυτό το θέμα με «εγώ μηνύματα» και ενεργητική ακρόαση. (Ε)
4. Να βρούμε πρακτικές λύσεις για να είμαστε και οι δύο ευχαριστημένοι. (Π)
5. Ένας συνδυασμός των παραπάνω.

Ανάλογα με αυτά που ανακαλύψαμε, εφαρμόζουμε EFT για κάθε συναισθήμα 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.

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. Έχω φοβίες
- β. Έκανα λάθος.
- γ. Φοβάμαι αυτό που έχω να κάνω
- δ. Έχω θυμώσει για κάτι.

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. 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 δειξω αδυναμία.

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

- α. Ότι αυτός έχει πραγματικά δίκιο και εγώ άδικο.
- β. Να ζητήσω συγνώμη, όταν νιώθω την ανάγκη.
- γ. Να παραδεχτώ τις αδυναμίες και τους φόβους μου.
- δ. Πόσο τον θαυμάζω.

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

8. Νιώθω αμηχανία να εκφράσω θετικά συναισθήματα επειδή:

(Μερικοί πιθανοί λόγοι μπορεί να είναι:)

- α. Δεν είναι αντρικείο.
- 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.

Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε;

1. Να αναλάβουμε εξολοκλήρου την ευθύνη για την πραγματικότητά μας.

2. Να ελευθερώσουμε τον άλλον από οποιαδήποτε ευθύνη για τη δική μας πραγματικότητα.

3. Να δεχτούμε τον άλλο ως δάσκαλό μας και να μάθουμε από τις θετικές και τις αρνητικές ιδιότητες του. Να αναγνωρίσουμε τις θετικές και να κατανοούμε, να δεχόμαστε και να αντιμετωπίζουμε τις αρνητικές πλευρές του.

4. Να δούμε ποια μαθήματα έχουμε να πάρουμε από τη συμπεριφορά του άλλου, που μας ενοχλεί.

5. Να μάθουμε να επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά με τον άλλον, με «εγώ μηνύματα» και ενεργητική ακρόαση.

6. Να κατανοούμε :

α. Τις ανάγκες του (για αποδοχή, επιβεβαίωση, ελευθερία, σεβασμό, ενότητα).

β. Τις πεποιθήσεις του (όπως: κινδυνεύω, δεν αξίζω, κινδυνεύει η ελευθερία μου).

γ. Τις αντιδράσεις του.

7. Να μην συζητάμε με άλλους για αυτόν / αυτήν, παρά μόνο απευθείας με το ίδιο (εκτός βέβαια αν επισκεφθούμε ένα σύμβουλο επικοινωνίας).

8. Να συμμετέχουμε σε ομάδες αυτογνωσίας και διαπροσωπικής αρμονίας.

Για προσωπικές σχέσεις

9. Να επισκεφθούμε μαζί έναν επαγγελματία σύμβουλο.

10. Να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες ο ένας του άλλου.

11. Να εκφράζουμε την αγάπη και τον θαυμασμό μας με:

α. Ευγνωμοσύνη για τη βοήθεια και την εξυπηρέτηση που μας προσφέρει.

β. Αναγνώριση για όσα κάνει.

γ. Αναγνώριση για τις ικανότητες, ιδιότητες και αρετές του.

δ. Αγάπη και εκτίμηση.

12. Να επικοινωνούμε τακτικά, σε όλα τα επίπεδα. Αυτό καλό είναι να γίνεται σε εβδομαδιαία βάση.

13. Να οραματίζόμαστε τον άλλον μέσα σε φως και να του στέλνουμε αγάπη καθημερινά.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

ΠΡΟΣ ΤΙ ΚΑΙ ΠΟΙΟΥΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ;

ΣΚΕΨΟΥ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΠΟΥ ΜΙΑ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΕ ΕΝΟΧΛΟΥΝ Ή ΤΟΥ ΣΕ ΕΧΟΥΝ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΑΠΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΕΔΩ:

ΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙΣ ΜΕ ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΑ ΆΛΛΗ.

ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΒΙΩΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΥΤΗΝ ΚΑΙ ΕΠΕΛΙΞΕ ΕΝΑ.

1. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ - ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ - ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΑΥΤΟ; ΝΑ ΤΟ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΙΣ;
2. ΤΩΡΑ ΝΑ ΒΥΘΙΖΕΣΑΙ ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΥΡΙΝΑ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ, ΤΗΝ ΡΙΖΑ ΤΗΣ;
3. ΠΟΙΑ ΑΝΑΓΚΗ Ή ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΠΕΙΛΟΥΝΤΑΙ ΕΔΩ (ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΛΕΓΧΟ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ;)
4. ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ.
5. ΤΩΡΑ ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ.
6. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ – ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ – ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ;
7. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ;
8. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ.
9. ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ

10. ΠΑΛΙ & ΠΑΛΙ 1 ΩΣ 9

11. Ή ΚΑΙ ΝΙΩΣΕ ΟΠΟΙΟΙΔΗΠΟΤΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ Ή ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ.
12. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ - ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ – ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΥΤΗ; ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΙΣ;
13. ΤΩΡΑ ΝΑ ΒΥΘΙΖΕΣΑΙ ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΥΡΙΝΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ, ΤΗΝ ΡΙΖΑ ΤΗΣ;

14. ΠΟΙΑ ΑΝΑΓΚΗ Ή ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΠΕΙΛΟΥΝΤΑΙ ΕΔΩ (ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΛΕΓΧΟ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ;)
15. ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ.
16. ΤΩΡΑ ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ.
17. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ – ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ – ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ;
18. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ;
19. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ.
20. ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙΣ ΜΕ ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΑ ΆΛΛΗ.

21. ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ Ή ΙΔΕΑ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΑΥΤΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΧΩΡΙΑ ΝΑ ΆΛΛΑΞΕΙ ΤΙΠΟΤΑ.
22. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΑΥΤΗ;
23. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ - ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ - ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ Ή ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΥΤΗ; ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΙΣ;
24. ΤΩΡΑ ΝΑ ΒΥΘΙΖΕΣΑΙ ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΥΡΙΝΑ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ Ή ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ, ΤΗΝ ΡΙΖΑ ΤΗΣ;
25. ΠΟΙΑ ΑΝΑΓΚΗ Ή ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΠΕΙΛΟΥΝΤΑΙ ΕΔΩ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΝΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΑΓΑΠΑΣ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ (ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΛΕΓΧΟ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ;)
26. ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ / ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ.
27. ΤΩΡΑ ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ. ΝΑ ΔΕΧΤΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ.
28. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ – ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ – ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ;
29. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ;
30. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ.
31. ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΞΑΝΑ ΣΤΟ ΝΟΥ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ Ή ΙΔΕΑ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΑΥΤΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΆΛΛΑΞΕΙ ΤΙΠΟΤΑ.

32. ΠΑΛΙ & ΠΑΛΙ 21 ΩΣ 31

ΝΑ ΑΓΑΛΙΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΆΛΛΟΝ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ.

**ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΓΙΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟ ΦΩΣ
ΑΔΕΛΦΕ ΜΟΥ ΝΑ ΖΕΙΣ**