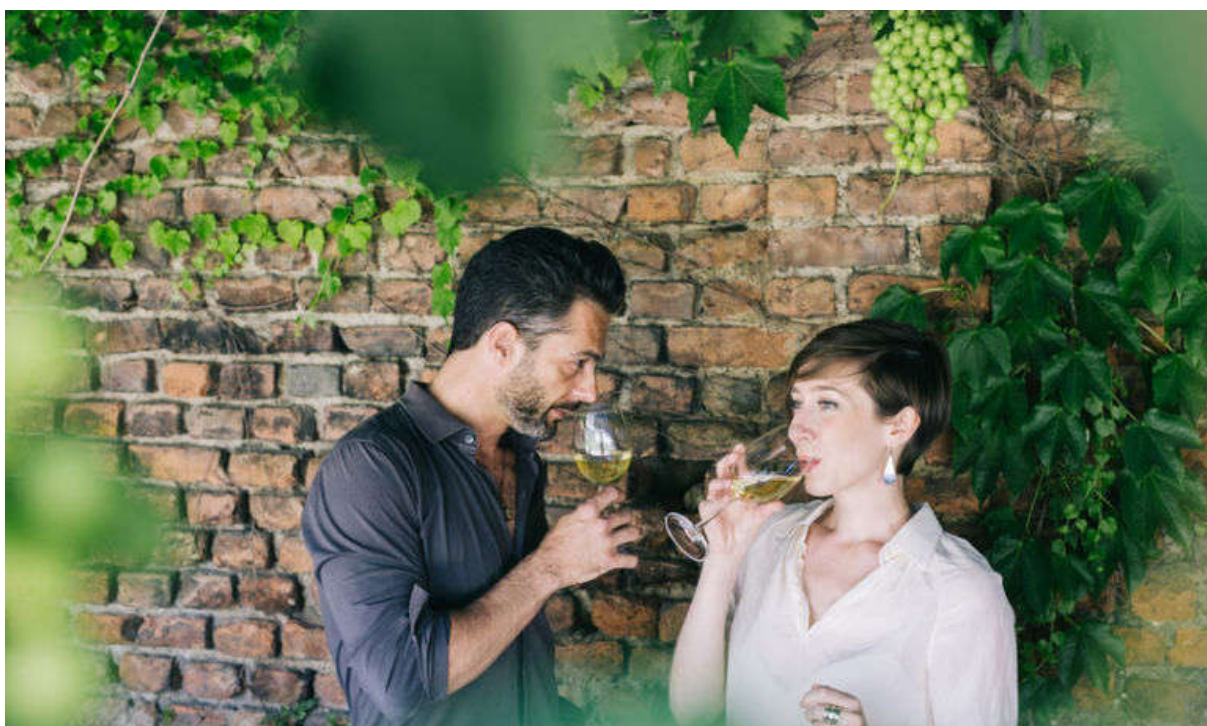


5 szokás, ami bármilyen kapcsolatot tönkretéphet – dr. Dain Herr

Szeret. Nem szeret. Szeret. Nem szeret. Ismered az érzést? Van, hogy minden csodálatos. És van, hogy nem éppen tökéletes. Éreztél már így a partnered iránt? Hogy néha mindent imádsz benne, néha viszont legszívesebben faképnél hagynád? Vannak olyan szokásaink, amelyek megfosztanak bennünket attól, hogy a kapcsolatokat örömmel, lelkesedéssel, vidáman éljük meg. Ezek a szokások fájdalmat és feszültséget gerjesztenek, ami gyakran a kapcsolat végét jelenti.

Ha azt szeretnéd, hogy a kapcsolatodban az öröm legyen túlsúlyban és folyamatosan fejlődjön, hagyj fel a következő öt kapcsolatgyilkos szokással:



1. Problémagyártás

Milyen gyakran tépelődsz azon, hogy mi nem stimmel? Mi a baj a partnereddel, mi a baj a kapcsolatoddal, mi a baj veled? **Az ítélkezés az első számú kapcsolatgyilkos.** Ítélni magad fölött, a partnered fölött, a kapcsolatoddal fölött a legrövidebb út a kapcsolat végéhez.

Ha már rutinosan gyártod a problémákat, tedd fel a következő kérdést: „Mi az igazság ebben, amit nem látok?” Megkérdezheted azt is, hogy „Mi igaz a partneremben, amit nem látok?” Vagy például **„Mi igaz rólam, amit nem látok?”**

Ezek a kérdések elterelik a figyelmed arról, hogy problémákat keress, és segítenek inkább a hálára összpontosítani. **A hála pedig a legjobb ellenszer ítélkezés ellen.**

2. Utánzás

Sokszor megpróbáljuk mások kapcsolatait utánozni. Talán úgy gondoljuk, hogy lehet egy kapcsolatot jól vagy rosszul csinálni, ezért megpróbálunk lemásolni egy jónak ítélt mintát.

Lehet, hogy látunk egy jól működő kapcsolatot és arra jutunk, hogy ezek nyilván rájöttek, hogyan kell ezt csinálni, ezért megpróbáljuk követni a receptet, ami másoknak bevált. Ez persze frusztrációhoz és újabb ítéletekhez vezet, mert a ti kapcsolatok nem lesz olyan, mint másoké.

Nektek azt kell kitalálni, hogy nektek mi a jó.

Gary Douglas barátomnak, az Access Consciousness® alapítójának van egy kis története a fogkrémes tubusról. A feszültség forrása az volt, hogy Gary az aljánál nyomja a tubust, a felesége viszont középen. 16 éven át bosszankodtak egymás idegesítő szokása miatt, mígnem Gary nagy felismerésre jutott: *Lehetne akár külön fogkrémünk is!*

Mi lenne, ha nem másokhoz hasonlítgatnád a kapcsolatodat, hanem megkérdeznéd, hogy mi a legkézenfekvőbb megoldás az adott helyzetben. Lehet, hogy olyan választásokkal és megoldásokkal találkozol, amikre korábban soha nem gondoltál.

3. Önmagunk háttérbe szorítása

Hányszor fordult elő, hogy pár héttel a kapcsolat kezdete után azon kaptad magad, hogy minden a másikról szól? Hogy felhagytál a kedvteléseiddel? Hogy már nem találkozol a barátaiddal? Hogy az egész életed a partneredről szól, és többet adsz magadból, mint amennyit eredetileg szándékodban állt.

Ennek sosincs jó vége. **A kapcsolatod elengedhetetlen része vagy.** Ha kivonod magad belőle, a kapcsolatnak semmi esélye a túlélésre. **Őrizd meg önmagad a kapcsolatban is.** Csináld, amit szeretsz. Találkozz emberekkel, akiket becsülsz és akik megbecsülnek téged. A kapcsolatod ettől gazdagabb lesz, nem kevesebb.

Ha leszoktál a kedvteléseidről és meglazult a kapcsolatod a barátaiddal, tegyél ez ellen még ma. Kezdd azzal, hogy napi egy órát azzal töltesz, amivel csak akarsz.

4. A múlt hánytorgatása

Előfordult, hogy reggel felébredtél és az első gondolatod az volt, mekkora hülyeséget csinált a párod előző nap? Lehet, hogy elfelejtett valamit, amire kérted. Az is lehet, hogy rosszkedvű volt és rád mordult. Bármilyen történt tegnap, vagy azelőtt, ahelyett, hogy ezen rágódnál, el is engedhetnéd.

Az elengedés hatékony módja, hogy minden reggel megsemmisíted és meg nem teremtetté teszed a kapcsolatodat. Ez persze nem azt jelenti, hogy véget vetsz neki! Az ítékezésnek, az elvárásoknak és a neheztelésnek vetsz véget, amik megmérgezik a kapcsolatodat. Ezek nélkül újra élvezheted azt.

Jelentsd ki minden nap: **„Most elengedem mindazt, ami a kapcsolatunk tegnap volt, valamennyi ítéletet, konklúziót és minden elvárást.”**

Használd ezt az eszközt és figyeld meg, ahogy a kapcsolatod napról napra megújul.

5. Ellaposodás

Eltűnt a kapcsolatból mindaz a vidámság és izgalom, ami az elején olyan magától értetődő volt? Unatkozol? Azon tűnődöl, mi lesz a következő lépés? Szeretnéd, ha újra lánggra lobbannátok?

Ha így van, változtass! Minden nap válaszd azt, hogy jelen leszel a kapcsolatban. Ha így teszel, nem csupán fenntartod a kapcsolatot, de visszahozod mindazt a kreativitást, örömet és izgalmat, ami az elején megvolt.

Akár új a kapcsolat, akár évek óta együtt vagytok, az öröm, a játékosság és a derű a része lehet. Sosincs túl késő elengedni a romboló szokásokat, amelyek tönkreteszik a kapcsolatokat, és helyettük olyasmit teremteni, ami jól működik.

Válaszd a hálát. Válaszd azt, hogy önmagad maradsz a kapcsolatban. Hagyd az ítéleteket, elvárásokat és következtetéseket, amiket menet közben alakítottál ki, és engedd meg, hogy a kapcsolatodban a megújulás, a kreativitás és a felfedezés öröme a mindennapok része legyen.

Forrás: 5 Habits That Can Ruin Any Relationship

<http://www.mindbodygreen.com/0-26291/5-habits-that-can-ruin-any-relationship.html>

Fordította: Horváth Marianna (valaszthatsz.com)