

## Hogyan legyél nyitottabb és kérd azt, amit igazán szeretnél

~ Gary Douglas

Ha beszélgetsz a barátoddal vagy a házastársaddal, indirekt módon teszed azt?

A beszélgetéseitek mindig megoldatlan vitákban végződnek, amik, úgy tűnik, nem haladnak előre? Félsz egyenesen kifejezni az érzéseidet? Ahhoz, hogy több könnyedséget teremts a randizásban vagy a kapcsolatodban, tisztába kell jönnöd azzal, hogy igazán mit is próbálsz kommunikálni. Ideje megtanulni, hogyan légy nyitottabb és, hogy valóban kérd, amit szeretnél a párkapcsolatodtól!

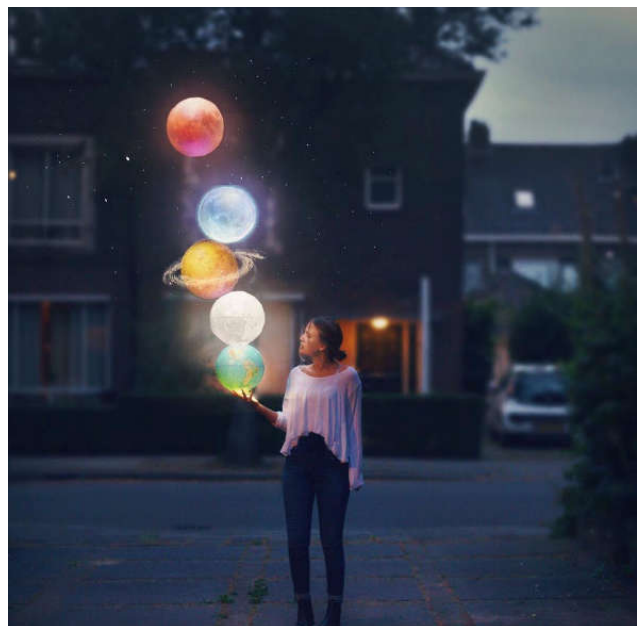
Beszélgjünk nyíltan: a nők szoktak szövegbe rejtve beszélni. És ha azt gondolod, hogy te nem ezt teszed, nézd meg ezeket a példákat:

- Mi van akkor, ha a „Még nem szeretnék gyereket” valójában azt jelenti: „Hajlandó vagy engem támogatni, amíg meghódítom a világot?”
- Mi van akkor, ha a „Túl fáradt vagyok” dekódolva azt jelenti, hogy „Egyre unalmasabb a szexuális életünk, mi más is lehetséges?”
- Mi van akkor, ha a „Nem szeretem a barátaidat” mögött az a gondolat áll, hogy „Nem elég izgalmas az életem, és a barátaid erre emlékeztetnek”?

A legtöbb indirekt mondat az ítéletektől és a következtetésektől való félelmen alapul, amik félelmetessé teszik számunkra, hogy valamit a nevén nevezzünk.

Ha megtanuljuk, hogyan legyünk nyitottabbak és hogyan legyenek egyenes beszélgetéseink, akkor végül képesek leszünk olyan kapcsolatokat kiépíteni, amik megengedik számunkra, hogy az életünkben igazán azok legyünk, akik vagyunk. Ezek a beszélgetések a saját életünkbe is meginvitálnak bennünket. Mi van, ha eddig az életed perifériáján éltél, és a beszélgetéseid ezt tükrözték?

by Fetching\_tigerss



Ennek a megváltoztatása azzal kezdődik, hogy szembenézel a valósággal – és felteszed azokat a kérdéseket, amiket nem szeretsz feltenni. Tudod, azokat a kérdéseket, amiket elkerülsz, mert, ha feltennéd őket, akkor meg kellene változtatnod az életedet. Az a mókás, hogy mindezen ellenállás alatt világosan láthatóan van benned egy vágy arra, hogy megváltoztasd az életed, különben most nem lennél itt, hogy ezt olvasd!

Íme, öt kérdés, amiket elkezdhetsz kérdezni magadtól. Lehet, hogy most azonnal nem kapsz rájuk választ, mégis ha továbbra is felteszed ezeket a kérdéseket, akkor a jövőbeni lehetőségeid susogásai beszélni kezdenek hozzád. (Ahogy a partnered is! Egy teljesen más módon..)



1. Mit is akarok igazán?
2. Mi más lehetek, vagy mit csinálhatok másként, ami megváltoztatná a jelenlegi helyzetemet?
3. Mit teszek helytelenné, ami nem az?
4. Mit teszek helyessé, ami nem az?
5. Mi működne nekem ebben a helyzetben?

Lehet, hogy azért szokásod indirekt módon kommunikálni, mert egy „feljavítandót” választottál, és így motiválsz őt anélkül, hogy észrevenné. Talán azért nem tanultad meg kérni, amit igazán szeretnél, mert így véded magad, ha esetleg nem kapnád meg. Vagy esetleg azért, mert mindig próbálsz alázatos nő lenni, miközben valójában vezérkanca vagy 😊

Az okok, hogy miért, nem számít, hacsaknem hívnak téged arra, hogy valami mást válassz. Amikor elkezded magadért választani, és ezekbe a választásokba belevonod a világot is, akkor új lehetőségeket kezdesz teremteni a kapcsolataidban és az életedben.

- Mi lenne, ha a saját eljárásod alapján hódítanád meg a világot?
- Milyen új beszélgetéseid lehetnek, amik a lehetőségek térűjébe mozdítanak téged?
- Kit invitálhatsz a beszélgetéseidbe, ami így kiterjesztené azt, ami igazán lehetséges?

Az, hogy mindenkit belevonz a választásaidba nem azt jelenti, hogy magadat az



STEVEN N. MEYERS ALLIUM

utolsó helyre helyezed. Azt jelenti, hogy magadat is belevonod! Minél inkább beleveszed magad, annál kisebb lesz a kísértés, hogy ködfüggönyt teremts, ami megállít abban, hogy azt kérd, amit igazán szeretnél. Ez az összes kapcsolaton működik, nem csak a szerelemben!

Itt az ideje, hogy abba hagyj, hogy beveszed és megveszed a téged korlátozó hazugságokat és elkezded feltenni azokat a kérdéseket, amik kiterjesztik a választásaidat?

Szeretnél még több tanácsot az Access

Consciousness alapítójától, Gary Douglastól? Látogass el a honlapjára, nézd meg a blogját és a hamarosan következő tanfolyamait.

[www.garymdouglas.com](http://www.garymdouglas.com)

Forrás: <http://dailyurbanista.com/2016/11/15/how-to-be-more-open-in-relationships/>

Fordította: Szecskó Emese