



CSERMÉNYI CSILLA VIRÁG FLO MEDIÁTOR

-  flo@flo.hu
-  +36 20 250 5733
-  www.flo.hu

MIT VEHETSZ IGÉNYBE?

- Párkapcsolati mediáció
- Családi mediáció
- Kamaszmediáció
- Egyéni konzultáció
- Előadások
- Kommunikációt gyakorló csoportok



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

Szia, először is kérlek, hogy fogadd az elismerésem amiatt, hogy kész vagy konkrét dolgokat tenni a kapcsolatodért.

Ezek nem üres szavak, nem valami gagyi marketingduma, hanem annak a kifejezése, hogy valóban viszonylag ritka, hogy valaki lemond a habos-babos álmáról, hogy egyszercsak majd jön
A NAGY Ő,

aki megváltja minden szenvedésétől, aki mindenféle erőfeszítés nélkül a lehető legboldogabbá teszi.

Amit ma kapsz tőlem, az 3 eszköz.
Alapvetőek, ha

- A-ból B-be szeretnél eljutni a kapcsolatoddal,
- jobbá szeretnéd tenni,
- hosszútávra tervezel,
- ráadásul kielégítő, megnyugtató életre vágysz a kedveseddel.

Ez a 3 dolog pedig:

ELISMERÉS

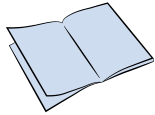
FIGYELEM

ÉRINTÉS

EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

Most elindulunk egy egy hetes úton együtt, remélem, nem csak te meg én, hanem TI meg én.

Ha csak az egyikőtök teszi bele ezt a munkát a kapcsolatotokba, az is számít, hat, előrevihet. De ha mindketten odateszitek magatokat, akkor működik igazán.



Mielőtt elkezdték a gyakorlatokat, vagyis még ma vagy holnap, szerezzetek be egy-egy füzetet, amibe írni tudjátok majd, mit éltetek át. Ez fontos.

Lássuk, mit takar ez a 3 szó a gyakorlatban, konkrétan:

ELISMERÉS

Sosem hallottam, hogy a szüleim elismerően beszéltek volna egymással. Sőt, egész gyerekkoromból egyetlen momentumot sem tudok felidézni, amikor egy felnőtt egy másik felnőtt felé nyíltan elismerően szólt volna.

Miközben úgy hiányzik nekünk ez, mint egy falat kenyér.

Amikor arra kérem a klienseimet, hogy ismerjék el a párjukat, akkor általában nem elismerést adnak, hanem megdicsérik, ami komoly különbség.

Vagy arról számolnak be, hogy ott volt a nyelvük hegyén, hogy mit mondanának, de képtelenek voltak kimondani.

Vagy nem is találtak semmit, amit elismerhetek volna a párjukban aznap épp (ami nem azt jelenti, hogy nem volt ilyen, hanem azt, hogy a legtöbb ember automatikusnak tekinti azt, amit nagyon is értékelhetne a párjában).



- Mi a különbség a dicséret és az elismerés között?
- Mitől lesz az elismerés befogadható?
- Milyen a jó és őszinte elismerés?
- Miért olyan nehéz nyíltan elismernünk más embereket?
- És miért nem találjuk a szavakat az elismeréshez?



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

Ezek a legfontosabb kérdések ahhoz, hogy remekül csináld ezt a feladatot. Ezeket alaposan megmutatom a videóban, a linkjét a feliratkozásodkor megjelenő ablakban is megkaptad, és e-mailben is elküldtem.

Ami tehát a feladatokat ezen a héten minden egyes napra:

TALÁLJATOK ÉS MONDJATOK EGYMÁSNAK 1-1 DOLGOT, AMIT NYÍLTAN ÉS ŐSZINTÉN ELISMERTEK EGYMÁSBAN!

Nem ismételhettek a napok során az elismerésre méltó dolgokat. Tehát ha azt mondtad tegnap a párodnak, hogy mennyire értékeled, hogy magára vállalta, hogy beszél a vízművekkel, és megoldja a problémát, akkor ma nem ismételheted ezt meg még úgy sem, ha ma esetleg az áramszolgáltatókkal egyeztetett. Keress egy másik, másfajta tulajdonságot vagy tettet, amit elismerhetsz.

Amikor a párod ad neked elismerést, lehet, hogy zavarba jössz, úgy érzed, nem tudsz mit kezdeni a helyzettel, esetleg vádolni kezdenéd magad. Arra kérlek, állj ezeknek ellen, és a párod szemébe nézve annyit mondj csak:

"Köszönöm."



Van ennek a feladatnak egy alpontja, úgymond fordított feladata: nem kritizálhatjátok egymást. 7 napig nem mondhattok kritikát egymásnak.

Szabad megkérnetek egymást, hogy a másik csináljon valamit máshogy, ha lehet, ha képes rá KEDVESEN(!). De semmiféle ítélezést, degradáló, bántó kifejezést és hangsúlyt nem használhattok.

Ha eddig a lekezelés gyakorlatban volt a kapcsolatotokban, és most ebben szünet lép fel, érezni fogjátok, mekkora minőségi különbség lesz a mindennapi hangulatotokban.

Tehát az alpont:

FÜGGESSZÉTEK FEL EGYMÁS KRITIZÁLÁSÁT!



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

FIGYELEM

Pontosabban fogalmazva:

Naponta 2*10 perc
valódi,
beleszólásmentes figyelem.
Tehát újra:

- Naponta 10 percen át figyelmet adsz a párodnak;
- Nem szólalsz meg, csak szemkontaktust adsz neki, nem bólogatsz, nem reagálsz mimikával sem, csak véleménymentesen figyelsz;
- Naponta 10 percen át figyelmet kapsz a párodtól;
- Nem szólsz meg, csak szemkontaktust ad neked, nem bólogat, nem reagál mimikával sem, csak véleménymentesen figyel.

Lehet-e több ez a mindennapi tiszta figyelem 10-10 percnél? Kevesebb nem lehet, de több igen, ám ebben az első hétben javaslom, hogy maradjatok a 10 percnél, és ha később növelitek, igazságosan legyen több mindkettőtök számára.



Utólag sem mondhattok véleményt, nem adhattok tanácsot, csak ha a másik kifejezetten és magától kéri.

- Mit tegyetek, ha egyikőtök (vagy egyikőtök sem) tudja eleinte kitölteni a 10 percet?
- Mit tegyetek, ha ellenállhatatlan vágy feszít benneteket, hogy beleszóljatok abba, amit a másik mond, netán tanácsot szeretnétek adni?
- Mit tehettek, ha a másikat hirtelen elöntik az érzelmek, legyen ez harag, fájdalom, mit tehetsz, ha sírni kezd a párod?



Ezekről is részletesen beszélek a videóban.



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

ÉRINTÉS

Ez a feladat szokatlan is lehet számotokra, mert ezúttal az éroszmentes érintés a feladat. Nem csak, hogy nem célja ennek a gyakorlatnak a szexualitás, de nem is szabad szexuálissá válnia ez idő alatt az érintéseknek.

Természetesen fél-egy órával a gyakorlat után újra szabad az út az erotikához.

Az összes gyakorlathoz **Brian Ano: An ending** című zenéjét javaslom, fent van a Youtube-on. Hozzá is fogtok szokni, pavlovi reflexként segíti majd az újabb és újabb napok mélyülését.



Erre is 10 percet szánjatok naponta, úgy állítottam össze, hogy ebbe beleférjen.

Fontos, hogy a gyakorlatok végén szánjatok időt arra, hogy leírájátok az önismereti füzetetekbe, naplótokba, milyen érzeteket és érzelmeket váltott ki belőletek az aznapi gyakorlat.

A 8. napon jó, ha meg is osztjátok egymással, ki mit élt át. Itt is fontos, hogy ha a párotoknak valami nem volt kellemes, ne kezdjétek se védekezni, se támadni, csak hallgassátok őt véleménymentesen.

Természetesen ér elmondani, hogyan hatott rátok a visszajelzés, de meg kell értenetek, hogy csak akkor működnek ezek a gyakorlatok, ha nem kell egymás ítéletétől tartanotok, ha mélyebb bizalom épül ki köztetek ezeknek a hatására, mint eddig, ez pedig csak a manipuláció, sértődés, büntudatkeltés, elnevetgélés, érvénytelenítés kiküszöbölésével lehetséges.

Ha ezt a minőségű jelenlétet nem munkáljátok ki magatokban, akkor a párotok nem fogja magát biztonságban érezni, vagyis nem fog megnyílni, ami azt jelenti, hogy felesleges bármit is tennetek a kapcsolatért.



CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO
MEDIÁTOR

✉ flo@flo.hu
☎ +36 20 250 5733
🏠 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

TEHÁT A GYAKORLATSOR

Ez a feladat szokatlan is lehet számotokra, mert ezúttal az éroszmentes érintés a feladat. Nem csak, hogy nem célja ennek a gyakorlatnak a szexualitás, de nem is szabad szexuálissá válnia ez idő alatt az érintéseknek.

Fél-egy órával a gyakorlat után újra szabad az út az erotikához, ha mindketten határozottan akarjátok.

1.nap

Indítsátok el a zenét.

- Leültök egymással szemben, de egymáshoz nem érve. Lehetőleg kényelmesen, ha jól esik, törökülésben, ágyon, földön vagy kanapén, teljes testetekkel egymás felé fordulva. Becsukjátok a szemeteket.
- 5 perc elteltével (állítsatok be előre egy finom hangot, ami jelzi az eltelt időt) nyissátok ki a szemeteket, és tartsatok szemkontaktust.

2. nap

Indítsátok el a zenét.

- Leültök egymással szemben, de egymáshoz nem érve. Lehetőleg kényelmesen, ha jól esik, törökülésben, ágyon, földön vagy kanapén, teljes testetekkel egymás felé fordulva. Becsukjátok a szemeteket.
- 3 perc elteltével (állítsatok be előre egy finom hangot, ami jelzi az eltelt időt) nyissátok ki a szemeteket, és tartsatok szemkontaktust.
- Újabb 3 perc elteltével a szemkontaktust megtartva fogjátok meg egymás kezét, az egyik tenyeretek fölfelé nézzen, a másik lefelé.

3. nap

Indítsátok el a zenét.

- A szokott módon 3 perc szemkontaktus.
- Egyikőtök a másik mögé ül, kétoldalról finoman, de érezhetően megfogja a másikótok felkarját. Nincs simogatás, csak mozdulatlan érintés. 3 perc
- Cseréltek.



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD

4. nap

Indítsátok el a zenét.

- A szokott módon 2 perc szemkontaktus.
- Egyikőtök az oldalán fekszik csukott szemmel, a másikótok mozdulatlan érintéseket ad testszerte, elkerülve az erogén zónákat. 4 perc
- Csere

5. nap

Indítsátok el a zenét.

- A szokott módon 2 perc szemkontaktus, ám ezúttal egymással szemben álltok.
- Egyikőtök tenyereibe veszi a másik arcát mozdulatlanul, a másik átéli csukott szemmel. 2 perc
- Csere
- Egyikőtök a másik háta mögé állva átöleli őt: egyik kezével a hasán, másik kezével a mellkasán, a szokott módon mozdulatlanul, a fogadó félnek csukva van a szeme. 2 perc.
- Csere

6. nap

Indítsátok el a zenét.

- A szokott módon 2 perc szemkontaktus törökülésben.
- Az egyikőtök lefekszik az oldalára, a másikótok mögé fekszik, úgy öleli át. 4 perc
- Csere

7. nap

Indítsátok el a zenét.

- A szokott módon 2 perc szemkontaktus törökülésben.
- Közelebb ültök egymáshoz, hogy a tenyereitek egymás felé fordítva összeérjenek. 3 perc
- Annyira közel ültök, hogy a hasatok, mellkasotok s összeér, a lábaitok a másik mögött vannak, így ültök egymást ölelve 5 percen át.



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu



EZT A 3 EGYSZERŰ DOLGOT TEDD MEG 1 HÉTEN ÁT, ÉS GARANTÁLTAN JOBB LESZ A PÁRKAPCSOLATOD



- Mi az az éüzenet?
- Hogyan tudod a tudatosságodat, önreflexiódat emelni ezekkel a gyakorlatokkal?
- Mi van, ha az egyikőtök annyira csikis, hogy egyik-másik gyakorlat emiatt nem kellemes számára?
- Előbb beszéd legyen vagy érintésgyakorlat?
- Mit tegyél, ha a párod nem partner ezekben a gyakorlatokban?

Ezekről is részletesen beszélek a videóban.



Ahogy a videóban is elmondom:
írhattok, de e-mailben nem fogok válaszolni.
Hívjatok fel nyugodtan, ha kérdésetek van.

Nagyon jó munkát kívánok nektek!

CSERMÉNYI CSILLA VIRÁG FLO



**CSERMÉNYI
CSILLA VIRÁG FLO**
MEDIÁTOR

MIT VEHETSZ IGÉNYBE?

- Párkapcsolati mediáció
- Családi mediáció
- Kamaszmediáció
- Egyéni konzultáció
- Előadások
- Kommunikációt gyakorló csoportok

 flo@flo.hu
 +36 20 250 5733
 www.flo.hu

