



## **Hol tart a párkapcsolatod most?**

25 lépéses ellenőrző lista (check list)  
a harmonikus párkapcsolatért

*Pallanea*



## Hol tart a párkapcsolatod most?

25 lépéses ellenőrző lista (check list)

Olvasd végig az alábbi mondatokat, és amelyiket jelenleg érvényesnek érzed a párkapcsolatodra, oda tegyél egy pipát. Minden pipa egy pontot ér. A legvégén számold össze a pontjaidat, és nézd meg, mit mond számodra a kiértékelés.

A kérdéseket úgy kell értelmezni, hogyha az adott mondat teljes mértékben igaz rád a gyakorlatban is, nem csak elméletben, akkor add meg magadnak a pipát rá.

- Fel tudok sorolni most azonnal (szinte gondolkodás nélkül) 5 jó és 5 rossz tulajdonságomat.
- Tudom, hogy mit miért teszek, és tisztában vagyok bizonyos szituációkban a viselkedésemmel.
- Amikor rájövök, hogy valamire rosszul reagáltam, azonnal korrigálok. (Pl. bocsánatkéréssel)
- Felvállalom a hibáimat, könnyű köszönetet mondanom és bocsánatot kérnem.
- Van elképzelésem a jövőmet illetően rövid- és hosszú távon egyaránt.
- Viszonylag hamar felismerem mások hátsó szándékát, azaz a "valódi ok"-ot.
- Nem hagyom befolyásolni magam mások által, de nem is zárkózom el a tőlem első hallásra idegen nézetektől.
- Hallottam már személyiségtípusokról. (Esetleg többféle besorolást is ismerek, és a hozzám közelállókát már ki is elemeztem csak úgy magamban.)



- Egyre gyakrabban törődöm a családtagjaimmal, barátaimmal, figyelek a hogyanlétükre, érdeklődöm felőlük, feltűnik a változás az életükben.
- Felismerem egy párbeszédben, amikor a másik nem úgy értelmezi az általam átadottakat, ahogyan én szerettem volna, és türelmesen megteszek mindent annak érdekében, hogy valóban az menjen át, amit igazából közölni szeretnék.
- Párommal egy hullámhosszon vagyunk. Ha valamiben ellentétesen gondolkodunk, könnyen megértetjük a másikkal a nézeteinket.
- Amikor a társamra gondolok, mindig szeretettel teszem azt, legtöbbször el is mosolyodom.
- Ha valami nem működik jól kettőnk között, vagy egyikünket zavarja valami, mindig igyekszünk kompromisszumos megoldásra jutni, és nem a másiktól várjuk csak el, hogy változzon.
- Nagyon jól tudom, hogy páromnak mik az egyéni- és mik a közös céljai velem, és mindent megteszek azért, hogy segítsem őt.
- Tőlem bátorítást, pozitív megerősítést, elismerő szavakat, szeretetet és odafigyelést kap. Továbbá nem várom el, hogy ugyanazt adja nekem, amit én adok neki.
- Párommal vannak közös céljaink, aminek elérésre közös erővel gyűjtünk, tudunk együtt spórolni.
- Nem 50-50%-ban osztjuk meg a ránk nehezedő pénzügyi terheket, hanem igazságosan, azaz bevételeink arányában. (Ha nem tudod, hogy ez mit jelent, ne adj pontot magadnak.)
- Gondoskodunk arról, hogy legyen félretett pénzünk közös szórakozásokra, mint például utazás, közös hobbik fejlesztése, vagy amiből az álmainkat valósítjuk meg.



- Külön-külön és együtt is teszünk azért, hogy (felesleges) kiadásainkat csökkentsük és bevételeinket növeljük.
- Párom családja van olyan fontos számomra, mint a saját családom.
- Hetente legalább 3-szor szeretkezünk. (Szeretkezés alá nem értendő a gyorsan lezavart 2 percig tartó menet.)
- Mindketten tudunk szexuális vágyainkról, érzéseinkről beszélni, meg tudjuk értetni a másikkal, hogy mire van szükségünk az ágyban.
- Nem kérek a másiktól / erőltetek a másokra olyat, amit ő nem szeretne, még akkor sem, ha tudom, hogy idővel megszereti. Van türelmem kivárni, hogy eljusson odáig, amikor már ő maga kéri azt a dolgot.
- Tisztában vagyok saját testi adottságaimmal, tudom, hogy mi a jó nekem, saját magamnak is tudok örömet okozni, akár párom szeme láttára is.
- Párom érdekeit szem előtt tartva, saját magamról sem feledkezem meg.

## Kiértékelés

Mivel nem látom a kitöltött válaszaidat, így az általános értékelést olvashatod lentebb. Amennyiben szeretnéd, hogy személyre szabottan értékeljem a te csekklistádat, küldd át a kitöltött dokumentumot a [pallanea@pallanea.hu](mailto:pallanea@pallanea.hu) e-mail címre, és néhány munkanapon belül megkapod a személyre szabott kiértékelést. (A pontozás utáni oldalt is olvasd még el, érdekes lesz.)



### **20-25 pont**

Irigylésre méltó az életed. Sokat teszel a magad és mások jóléte érdekében egyaránt. Sokan szeretnek, értékelnek, felnéznek rád. Még akkor is, ha te ezt éppen nem érzed. Hidd el, hogy ott van, amit keresel, csak elkerüli a figyelmed. Láss a dolgok mögé. Soha ne térj le a tanulás útjáról. Gondolkodj inkább azon, hogyan tudod ezt az utat minél élvezetesebbé tenni.

### **15-20 pont**

Nem árulok el nagy titkot azzal, hogy az értelmiség átlagába tartozol. Néha teszel is magadért, a kapcsolataidért, a fejlődésért, néha pedig ellustulsz. Néha több erőd van, néha kevesebb. Nem jellemző rád sem az állandó aktivizált életmód, sem a pihenősebb passzív élet. Ha jól belegondolsz, néha határozatlan is vagy, igaz? Olvasd rendszeresen a Pallanea hírleveleit és cikkeit. Sokat tanulhatsz belőle. Olykor pedig te magad lehet az én és a többi olvasó segítségemre/segítségére. Mégpedig azzal, hogy megosztod saját tapasztalatodat, saját hibáidat, jótetteidet, vagy egyszerűen csak a gondolataidat.

### **5-15 pont**

Köszönöm az őszinteséged. Az őszinteség nagy erény. Feltéve, ha jól használod. Igazából minden hátrányból lehet előnyt kovácsolni, csupán a kovácsolás módjára kell rájönni. Néha megy ez magunktól is, néha pedig külső segítségre van szükség. Az, hogy ez a külső segítség a családod, barátod/barátaid, vagy egy hivatásos (tanácsadó/pszichológus/kineziológus...), az a te döntésed.

### **0-5 pont**

Ugye te sem gondold komolyan, hogy ezt elhiszem? :)



Bizonyára te is észrevetted, hogy a színek kategóriákat jelentenek.

**Kék** - önismeret

**Narancssárga** - emberismeret

**Zöld** – párcapcsolati alapok

**Fekete** – pénzügyi intelligencia

**Piros** – szexualitás

Kitöltött csekklistád alapján te magad, azaz szakember segítségével is meg tudod határozni, mely területen van a legnagyobb szükséged a fejlődésre. Mostanában kezd elterjedni az a népi hiedelem, hogy az ezermesterek nem valók semmire, hogy aki sok mindenhez ért, az semmihez nem ért. **Vedd azonban észre, hogy a fenti kategóriák nem külön-külön területei az életnek, hanem együtt alkotnak egy nagy egészet. Külön életképtelenek. Külön csak megfigyelni, tanulmányozni lehet őket. Külön nem mész velük semmire.** Legalább alapszinten kell elsajátítanod őket ahhoz, hogy elindulj a harmonikus élet felé vezető úton. Törekedj arra, hogy azonos mértékben fejleszd a fenti területeket. Például, ha túl sokat foglalkozol a pénzügyi intelligenciával, elterelheti gondolataidat a kapzsiság, elkezded elhanyagolni a párodat, kevesebb időt töltesz vele azért, hogy még több bevételhez juss, amelyből bár őt szeretnéd boldoggá tenni, nem fogod érteni, hogy miért nem értékeli. Vagy például ha túl sokat foglalkozol a szexualitással, mindenhol erre vonatkozó tippeket és trükköket keresel/tanulsz, egyszer csak elveszik belőled a lélek, és megmarad a test. Ennek élvezete ugyanolyan káros hatással lehet ránk, mint a pénz élvezete. **Minden áron arra kell törekedni, hogy megtaláld az egyensúlyt, a harmóniát, és a fenti öt kategórián belül a kapcsolódási pontokat.** Fejleszd a



területeket azonos mértékben, és magasabb lesz a szintek közötti különbség, nagyobb szintlépésre leszel képes kevesebb idő alatt.

Ez a teszt egy nagyon alap életvezetési teszt. **Ha személyes tanácsadásra jelentkezel nálam,** nagyjából 10-szer ennyi tesztkérdésre számíthatsz, és nem csak kielemezzük téged, hanem segítséget kapsz ahhoz, hogyan tartsd a fenti területeket harmóniában, hogyan lépj magasabb szintre, és hogyan legyen tartós a fejlődésed.

Párcapcsolatod szolgálatában:

**Hozbor Vanda**

[www.pallanea.hu](http://www.pallanea.hu)

[pallanea@pallanea.hu](mailto:pallanea@pallanea.hu)

*Pallanea*

A dokumentum minden tartalma **szervi jogvédelem** alatt áll. Használatuk feltétele, hogy a felhasználó az eredeti anyagokat vagy azok másolatait érintő szerzói jogokat és a szellemi alkotásokhoz fűződő egyéb jogokat maradéktalanul tiszteletben tartja. A felhasználó a [www.pallanea.hu](http://www.pallanea.hu) honlapon található anyagokat kizárólag a szerző előzetes írásbeli engedélyével jogosult egészben vagy bármely részben másolni, továbbítani, nyilvánosan közzétenni, előadni, terjeszteni, illetve bármilyen egyéb módon a nyilvánosságra hozni.