

Intimitásban lenni önmagaddal: Kulcs a csodálatos párkapcsolathoz

Írta: Dr. Dain Heer



Ezen a bolygón nagyon sok ítéletünk, következtetésünk és nézőpontunk van arról, hogy milyennek kellene lennie egy kapcsolatnak. Majdnem mindannyian a tökéletes kapcsolatot keressük, még akkor is, ha azt tettetjük, hogy nem. Sajnos legtöbbszörnek nagyon kevés sikerünk van ezen a területen, anélkül, hogy ezt valaha elismernénk. Szeretném, ha ez megváltozna.

Mennyire töltötted azzal az életedet, hogy a csodálatos kapcsolat után kutatsz? Mennyire működött ez neked jól? Ha olyan vagy, mint a legtöbb ember, neked sem működött valami jól; nem számít, hogy milyen keményen próbáltad.

Tudtad, hogy az emberek 90%-a inkább benne van egy rossz kapcsolatban, semmint, hogy ne legyen kapcsolata?

Amikor kapcsolatod van, beillesz edbe a valóságba. Az az előnyöd származik ebből, hogy az emberek nem gondolják, hogy vesztés vagy. Amikor van valakid, akivel szexelhetsz, nyersz! Elég vicces, hogy az már lényegtelen, szexeltek-e ténylegesen, vagy sem...

Az én nézőpontom: ha párkapcsolatot akarsz, az legyen nagyszerű és fenomenális!

Mi lenne, ha valami olyanná tudnánk megváltoztatni a párkapcsolatok egész paradigmáját, ami tényleg működik mindannyiunk számára? Mi lenne, ha többé már nem a kontrollról, féltékenységről, irigységről, helyességről, helytelenségről és mindenki máséhoz való illeszkedésről kéne szólnia?

Mi lenne, ha a párkapcsolat arról szólhatna, hogy ajándékok vagyunk egymásnak és egymásért?

TIPPEK, AMIKKEL KEZDHETSZ:

(Tudom, hogy először furcsa lehet, de ha kipróbálsz, később megköszönöd nekem.)

Engedd meg, hogy feltegyek egy kérdést: „Önmagad mekkora részétől válsz el jelenlegi vagy legújabb párkapcsolatodban?”

Hogy is néz ki, amikor elválsz önmagadtól? Például úgy, hogy nem mész el kocogni, mert a partnered sem kocog. Vagy mondjuk, amikor elszakadsz a barátaidtól, ha új kapcsolatba kezdesz. Mi van, ha többé nem kell ezt tenned? Meglátásom szerint egy igazi vezető tudja, merrefelé tart, és nem kívánja, hogy bármikor bárki is kövesse. Amikor valaki tényleg nem válik el magától, vezetővé válhat a világban és a saját életében. Ha van két ember, akik vezetők egy kapcsolatban, az nagyon jól működik. Ez azért van, mert mindketten hajlandóak megengedni a másik személynek, hogy pontosan azok legyenek, akik. **Nem érzik ettől fenyegetve vagy megfélemlítve magukat. Inkább inspirálódnak általa!**



Ha ismét inspirált szeretnél lenni a kapcsolatodban, hagyd abba, hogy elkülönülsz, elválsz magadtól, hagyd abba, hogy azt követeled a partneredtől, hogy megváltozzon, és légy hajlandó arra, hogy hálás vagy neki és magadnak pontosan azért, akik jelen pillanatban mindketten vagytok.

VALLD BE, HOGY SOKKAL ÉBEREBB VAGY, MINT GONDOLOD, ÉS AZ ÉLETED KÖNNYEBBÉ VÁLIK.

Mondjuk, felhívod a partneredet telefonon – már azelőtt tudtad, hogy dühös, mielőtt válaszolt volna? Vagy azt, hogy igényli, hogy felhívod?

Minden egyes alkalommal tudtad. (Akár hajlandó vagy ezt beismerni, akár nem.) Ne az én szavamra adj. Csak vess egy pillantást a saját életedre és lásd meg.

Hogyan is tudhatod ezeket a dolgokat? Mert pszichikus vagy, ami egy egyszerű és mókás kifejezése annak, hogy éber vagy az ilyenfajta energiákra. Egész életedben éber voltál a körülötted lévő energiákra (például azoknak az embereknek a gondolataira, érzéseire, érzelmeire, akikkel törődsz).

A gondolatok, érzések, érzelmek, ítéletek, traumák és drámák 98%-amit a sajátodnak gondolsz, valójában nem hozzád tartozik. Tudom, hogy úgy érzed, igen, de még akkor sem a tiéd! Éppen csak éber vagy rájuk!

Tehát épp azért, hogy nagyobb tisztánlátásod legyen a kapcsolataidban, kezd a következő kérdéssel: „*Kihez tartozik ez?*” - minden gondolatra, érzésre, érzelemre, bírálatra, traumára, drámára és intrikára, amit érzékel. Ha az érzelem bármit is enyhül, akkor az az érzelem nem a tiéd! Csak küldd vissza a feladónak (még akkor is, ha nem tudod, ki az), és kérdezd meg: „**Mi az igaz itt NEKEM?**” És kezd el felfedezni, számodra mi az igaz.

LÉGY INTIMITÁSBAN ÖNMAGADDAL

Létezik az a kicsi dolog, amit INTIMITÁSNAK hívnak – Az intimitás valami olyasmi, ami bárkivel lehetséges, ha hajlandó vagy rá. Ez a létezésnek olyan módja, ami semmit nem zár ki, mindent magába foglal, és semmit nem bírál.

Az igazi intimitásnak 5 eleme van: Tisztelet, Bizalom, Megengedés, Sebezhetőség és Nagyrabecsülés.

Elég különös, hogy, ha ÖNMAGADDAL intimitásban vagy, az megadja neked a választást, hogy az életedben mindenki mással abban legyél.

Kérlek, tudd, hogy csak azért, mert önmagaddal intimitásban vagy, még nem jelenti azt, hogy el kell menned és egyedül kell lenned... Épp ellenkezőleg, amit ténylegesen jelent, hogy igazán gondoskodó emberek lehetnek az életedben, akik tisztelnek és bíznak benned, akik hajlandóak sebezhetőnek (falak nélkül) lenni veled, akik nagyra becsülnék téged és megengedésben vannak veled.

Néhány kérdés, amivel elindulhatsz ezen az úton az önmagaddal való intimitás felé:

1. Ha teljesen tisztelném a partneremet és magamat, ma mit választanék másképp?
2. Ha teljesen megbíznék a partneremben és önmagamban, ma hogyan léteznék másképp?
3. Mennyivel lehetek ma sebezhetőbb a partneremmel és önmagammal, és mi kéne ahhoz, hogy ez most megjelenjen?
4. Hogy nézne ki, milyen íze lenne, milyen érzés lenne, és milyen lenne a partnerem és önmagam iránti nagyrabecsülés, hála az életem és a párkapcsolatom minden napjának minden egyes percében? És mi kéne ahhoz, hogy ez ma elkezdődjön?

Arra invitállak, hogy kezd el feltenni ezeket a kérdéseket, és kezdj el játszani velük, még akkor is, ha ezek a praktikák viccesek számodra. Aztán nézd meg, változik-e bármi is az életedben. Van egy világunk, hogy megváltoztassuk az embereket...és **mi van akkor, ha az, hogy önmagad vagy** (akár párkapcsolatban, akár azon kívül), **az ajándék, a változás és a lehetőség, amit a világ kér?**

A szerzőről:

Dr. Dain Heer nemzetközi szinten ismert író, szónok, előadó és a tudatosság és a változás facilitátora. Legújabb könyve a *Being You, Changing the World - Is Now the Time?*. Dain 14 éve hívja az embereket arra, hogy öleljék magukhoz a nagyszerűségüket. Dr. Dain Heer Ausztráliában lesz és tart néhány workshop-sorozatot. A Taste of Being élőben lesz közvetítve Noosa-ból november 27-én 19 órától. <http://beingyouclass.com/noosa/>

Forrás: <http://www.balancebydeborahhutton.com.au/be-intimate-with-yourself-the-key-to-an-amazing-relationship/>

Fordította: Szecskó Emese