

## 1. SOROLD FEL TÖMÖREN GYERMEKKORI FÉRFI, NŐI GONDVISELŐID JELLEMVONÁSAIT!

Lehetnek vérszerinti vagy mostoha szülők, idősebb testvérek, egyéb rokonok, esetleg családi barátok, akik hatottak rád valamilyen formában érzelmileg.  
Azokra vonatkozik a kérdés, akik a fejlődésedben nagyjából 15 éves korodig gondodat viselték.

### A) POZITÍV

(Pl.: kedves, figyelmes, vidám)

### B) NEGATÍV

(Pl.: hűvös, uralkodó, féltékeny, elérhetetlen)

## **2. MIT SZERETTÜNK VOLNA GONDVISELŐINKTŐL?**

Felnőttkori énünk nézőpontjából válaszoljunk egyszerű, rövid szavakkal.

### **A) ÍRJUK LE GYERMEKI FRUSZTRÁCIÓNKAT EGYSZERŰ CÍMSZAVAKKAL!**

(Pl.: nem hallgattak meg, elismerést szerettem volna...stb.)

### **B) EZEKET A FRUSZTRÁCIÓKAT GYERMEKKÉNT HOGYAN KEZELTEM?**

(Pl.: nem tartottam be a szabályokat, elzárkóztam a világtól...stb.)

**A FENTIEKBEN MEGADOTT VÁLASZOKKAL FEJEZZÜK BE A  
MEGKEZDETT MONDATOKAT!**

**NÉHA OLYAN EMBEREKET VONZOK BE AZ ÉLETEMBE...**

Segít felismerni, hogy néha olyan embereket vonzunk be, akik olyan jellemvonásokkal rendelkeznek, amiket a legkevésbé kedveltük gyermekkori gondviselőinkben. Érzelmi töltést hoztunk létre ezzel kapcsolatban, így felnőttként mágnesként vonzzuk be. Felnőtt kapcsolataink visszatükrözik gondviselőink reakcióinak teljes palettáját, ahogy a világhoz viszonyultak.

**SZERETNÉM, HA ŐK LENNÉNEK AKIK...**

Ezek azok a tulajdonságok, melyeket másoktól várunk el. Ezek azok, melyeket jóként vagy pozitívként életünk gyermekkori gondviselőinkben.

## HOGY RÉSZEM LEGYEN...

Ez a kijelentés tudatosítja bennünk, hogy mit akarunk a legjobban és mire van a legnagyobb szükségünk az életben, mindezt gyermeki nézőpontból szemlélve.

## NÉHA AZZAL AKADÁLYOZOM EZT, HOGY...

A feladat elvégzése rávilágít arra, hogy tudat alatt kizárjuk a lehetséges örömeket és élményeket azáltal, hogy a gyermekkorban megtanult módszerek frissített változatával próbáljuk biztosítani a szükségleteinket. Ezeket a mintákat nem látjuk magunkban, a gyakorlatban mégis feltáruznak, mert visszatükröződnek kapcsolatainkban.

A táblázatban szereplő kérdéseket Gregg Braden: A valóságkód c. könyve inspirálta.