

KALANDRA FEL!
IRÁNYTŰ ÉS PÁRATLAN NAVIGÁCIÓS TIPPEK



PÁROKNAK A BOLDOGABB PÁRKAPCSOLATÉRT

BÓTÁNÉ KÁDAS ELLA
kineziológus, párkapcsolati tanácsadó,
az Iránytű Párválasztási Tanácsadó Mentorprogram
megalkotója
www.kineziologuseger.hu

„Az emberi elme olyan, mint egy hajó a tengeren: **iránytű** vagy külső viszonyítási pont - például a csillagok – nélkül nem tudja a haladási irányt korrigálni.” David R. Hawkins

IGAZ EZ A PÁRKAPCSOLATRA IS!

1. Ismerd meg jobban önmagad!

Ahhoz, hogy egészséges és harmonikus kapcsolatot építhess ki a pároddal, elengedhetetlen, hogy tisztában legyél saját érzéseiddel, határaiddal és elvárásaiddal.

Ezen kívül az önismeret hozzájárul ahhoz is, hogy empatikusabbá válj.

Az önértékelés pedig abban segít, hogy ne csak önmagadat, hanem a párodat is jobban megértsd.

Ha ismered a saját gyengeségeidet és erősségeidet, könnyebben tudsz kapcsolódni a pároddhoz, és megérteni az ő nézőpontját.

Összességében az önismeret és az önértékelés életünk végéig tartó belső utazás, amivel érdemes foglalkozni önismereti könyvek, tréningek formájában is.

Én most csak egy játékos önismereti teszttel szeretnék megismertetni.

FELADAT

Asszociációs teszt, hogy egy kicsit jobban megismerd magad, és közben jól is szórakozz! Fontos, hogy ez nem helyettesíti szakember véleményét!

- *Írd le egymás alá azt a három állatot, amelyik a legkedvesebb neked. Figyelem, a sorrend fontos! Első helyre azt az állatot írd, amelyiket a legjobban szereted, és így tovább.*
- *Írd le, mi jut eszedbe az erdőről. Írhatsz csak szavakat is, de kerek mondatokat is. Ahogy jólesik.*
- *Írd le, milyen a tenger. Hasonlóképpen a második feladathoz, mindegy, hogy megfogalmazott mondatokat, vagy csak szavakat írsz.*
- *Nevezz meg egy forró italt. Írd le, milyennek érzed, milyennek látod ezt az italt. Írd le, szereted-e, és milyen gyakran fogyasztod, fogyasztanád legszívesebben.*

A megoldást itt találod: <https://www.ertekesvagy.hu/asszociacios-onismereti-teszt/>

2. Ismerjétek meg a szeretetnyelveket!

A szeretetnyelvek elmélete Gary Chapman **Egymásra hangolva** című könyvéből származik. Véleménye szerint minden embernek van egy vagy több "szeretetnyelve", amelyeken keresztül a legjobban érzi a szeretetet és a törődést.

Az **öt alapvető szeretetnyelv** a következő:

- **Elismerő szavak:** pozitív megerősítések, dicséret, szeretetteljes szavak
- **Minőségi idő:** közös időtöltés, figyelmes beszélgetések
- **Ajándékok:** gondosan kiválasztott ajándékok, amelyek kifejezik a szeretetet
- **Szolgálatok:** cselekedetek, amelyek segítenek a másoknak, és kifejezik a törődést
- **Fizikai érintés:** ölelések, simogatások, intimitás

A szeretetnyelvek ismerete és megértése kulcsfontosságú a párkapcsolatokban.

Ha tudod, hogy partnered milyen szeretetnyelvet beszél,

- könnyebben kifejezheted a szeretetedet és az igényeidet,
- jobban el tudod kerülni a félreértéseket,
- elmélyül az empátia, az együttérzés, az érzelmi kötődés és bizalom köztetek.

FELADAT

Az alábbi linkre kattintva végezzétek el a tesztet, hogy megtudjátok, kinek mi a domináns szeretetnyelve.

Ezt követően osszátok is meg egymással az információkat.

A jövőben pedig figyeljeteK arra, hogy ezeken a nyelveken szóljatok egymáshoz.

[Szeretet-nyelv teszt | Bótáné Kádas Ella kineziológus](#)

„Ha szeretni akarjuk a házastársunkat, ezt az Ő szeretet-nyelvén kell kifejeznünk, akár természetesen jön ez számunkra, akár nem.

Ez pusztán a döntésünkön múlik, nincs hozzá szükség melengető érzelmekre.

Be akarjuk tölteni érzelmi szükségleteit, ezért az ő nyelvén kezdünk beszélni.

Ugyanakkor az is igaz, hogy tele szeretet-tankkal társunk valószínűleg viszonzni fogja szeretetünket, s kedvünkért ő is megtanulja a mi szeretetnyelvünket.

A szeretet választás dolga. Akár ma is dönthetünk mellette.” Gary Chapman

3. Legyenek közös céljaitok!

A közös célok nemcsak a párkapcsolat minőségét javítják, hanem hozzájárulnak a személyes fejlődésekhöz is.

- A közös **célok kitűzése** segít a **jövő megtervezésében**, legyen szó családalapításról, karrier tervekről vagy utazásokról. Ez hozzájárul a stabilitás érzéséhez a kapcsolatban.
- A közös célok **megvitatása** lehetőséget teremt a **nyílt kommunikációra** és arra is, hogy együtt nézzetek szembe a nehézségekkel.
- A közös célok erősítik az **összetartozás érzését** és az egymás iránti elköteleződést.
- A közös célok azt is megmutatják, hogy **hasonló értékeket és prioritásokat képviseltek-e**.
- A **közösen elért célok sikerélményt** nyújtanak, ami erősíti a kapcsolatot. A közös siker növeli a párkapcsolattal való elégedettségeket is.

FELADAT

Határozzatok meg közösen

- *2 olyan párkapcsolati célt, amit 1 éven belül valósítotok meg,*
- *1 olyat, amit 5 éven belül,*
- *és egy olyat, amihez ennél több időre van szükségetek.*

Használjátok a képzeleteteket is, hogy közös álmokat és terveket szőjete.

„Légy tisztában vele, hogy miként gondolkozol az életedről.

Gondold el, hogy mi akarsz lenni, mit akarsz tenni, és minek akarsz birtokába kerülni.

Gyakran gondolkozz el mindezen, egészen addig, amíg teljesen tisztán nem látod magad előtt.

Amikor már kidolgoztál minden részletet, akkor ne gondold semmi másra!

Eszedbe ne jusson más lehetőség! Vess ki az elmédből minden negatív gondolatot!

Számolj le a borúlátással! Szabadulj meg a kétségeidtől! Vess el a félelmeidet!

Fegyelmezd meg az elmédet, hogy szilárdan kitarts az eredeti teremtő gondolat mellett!

Neale Donald Walsch

4. Okosan dicséritek egymást!

A dicséretekre talán még nagyobb szükség van egy párcapcsolatban, mint a kritikákra. Sokan csak a dicséretekből érzik, hogy szeretik őket

Következzon hát a dicséret 9 egyszerű típusa

- **Egyenes dicséret:** „Kati, olyan szépen kitakarítottad és átrendezted a konyhát, olyan érzésem van, mintha új konyhánk lenne.”
- **Harmadik személynek elmondott dicséret:** olyan személynek dicsérjük meg a párunkat, aki nagy valószínűséggel ezt vissza is mondja a párunknak.
- **Más jelenlétében elmondott dicséret**
- **Családi összejövetelen vagy társaságban elhangzott dicséret** sokkal nagyobb hatású, mintha csak a párunknak mondanánk el azt.
- **Hallótávolságban elmondott dicséret:** a dicsérő szavak ebben az esetben is jó érzést váltanak ki a párunkból.
- **Megosztott dicséret,** ha például megdicsérnek téged, de abban része van a párodnak is. ” Kati, nagyon finom ebéddel vendégeltél meg bennünket. - Köszönöm, de ez nem csak az én érdemem, ugyanis a férjem vásárolt be, és az alapanyagokat is ő készítette elő a főzéshez.”
- **Írásos dicséret** elküldhető akár sms-ben vagy emailben is, így a párod többször is elolvashatja, többször is átélheti a dicséret fölötti örömet.
- **Továbbított dicséret,** amikor valaki más dicséretét közöljük a párunkkal. „Béla tegnap megemlítette, milyen jól esett neki, hogy azonnal felajánlottad a segítségéd a költözésben.”
- **Tanácskérés:** az is elismerést és tiszteletet fejez ki a párod felé, ha tanácsot kérsz tőle valamivel kapcsolatban.
- **Összehasonlító dicséret:** „Olyan büszke vagyok rád, hogy te sokkal jobban értesz az autó karbantartásához, mint a sógorod.”

Lehet rosszul dicsérni is? IGEN!

- Ha olyankor is dicsérünk, ha arra nincs semmi okunk.
- Ha azért dicsérjük meg a párunkat, mert akarunk tőle valamit.
- Ha csak azért dicsérjük meg, mert ő is megdicsért minket.
- Ha a dicséret tartalma nincs összhangban a testi jelzésekkel.

FELADAT Mindennap találjatok okot és módot arra, hogy megdicséritek a párotoát, ugyanis ez növelni fogja az önbizalmát és az önértékelését.

5. Okosan bíráljátok egymást!

„Ha bírálat ér, ne azzal foglalkozz először, hogy fáj, hanem azzal, hogy szeretetből kaptad-e. Ha nem, felejtsd el.

De ha igen, vizsgálj meg magad, alaposan. „ Müller Péter

A párkapcsolatban a kritikára ugyanolyan szükség van, mint a dicséretre. De ezt is okosan kell csinálni!

Mikor kritizáljatok?

Mindig és azonnal. Hiszen így részletesen és frissiben meg lehet beszélni a problémát, a részletek sem merülhetnek így feledésbe.

Mit kritizáljatok?

Soha ne a párod személyét, hanem a tettét, a cselekedetét, a viselkedését illesd kritikával, azt, ami számodra gondot okoz.

Közben azonban arra is figyelj, hogy **ne általánosíts**, mindig a konkrét cselekedetet minősítsd. Kerüld a **mindig, soha, általában, állandóan** szavakat. „Mérges vagyok, mert soha nem pakolsz el magad után a konyhában.” helyett: „Mérges vagyok, hogy reggeli után nem pakoltál el magad után a konyhában. Arra kérek, hogy legközelebb tedd ezt meg.”

Hogyan kritizáljatok?

Lehetőleg nagyon kedvesen, higgadtan, ne mérgesen, kioktatóan. Ne használjatok túlzó, gúnyos és bántó kifejezéseket, jelzőket.

Még jobb, ha két dicséret között hangzik el a bírálat.

Először dicsérd meg a párodat valamilyen valós dologért. Ezután következzen a kritika a fentiek szerint, majd dicsérd is meg egy másik valós dologért.

Az is jól működhet, ha felajánlod a párodnak, hogy segítesz a probléma megoldásában, abban, hogyan tudna javítani a viselkedésén.

FELADAT

Jegyezzétek fel a helyes bírálat kulcsszavait, és azok segítségével alkalmazzátok szükség esetén a fent leírtakat. A párotok pedig értékelje, hogyan sikerült betartanod a fenti szabályokat.

„Ahelyett, hogy elítéljük az embereket, próbáljuk megérteni őket.

Próbáljuk meg kideríteni, hogy miért teszik azt, amit tesznek.

Ez sokkal hasznosabb és érdekesebb, mint a pusztá bírálat, amellet rokonszenvet, türelmet és jóakaratot ébreszt.” Dale Carnegie

6. Derítsétek ki, mitől működik jól a kapcsolatotok!

Mitől jó egy párkapcsolat? Mi tartja össze a párokat? Főként ez a 3 dolog.

Az első a szeretet **testi oldala**: a szenvedély, a testi vonzalom.

A második a szeretet **érzelmi oldala**: az intimitás, a közelségérzés.

A harmadik pedig a szeretet **értelmi oldala**: az elköteleződés, az egymás melletti jóban-rosszban való kitartás.

Ha az elköteleződés hiányzik a 3 közül, akkor **romantikus szerelemről**,

ha a szenvedély, akkor **baráti szeretetről**,

ha az intimitás, **akkor beteljesületlen szerelemről** van szó.

„Egy jó párkapcsolat éppen olyan műalkotás, mint egy vers, egy tánckettős vagy egy hegedű-zongora szonáta.

Sajátos belső rend és valami intelligens lelki kultúra működteti.” Müller Péter

FELADAT

- Kérdezzétek meg egymástól, hogy az egymás iránti elkötelezettségetek, miben mutatkozik meg. Mindketten íjátok le a válaszokat, majd ismertessétek egymással.
- Kérdezzétek meg egymástól, hogy elégedettek vagytok-e a köztetek lévő intimitással, testi-lelki-szellemi közelséggel. Mindketten íjátok le a válaszokat, majd ismertessétek egymással.
- Kérdezzétek meg egymástól, hogy mennyire vagytok elégedettek a köztetek lévő szenvedéllyel, szexuális közelséggel. Mindketten íjátok le a válaszokat, majd ismertessétek egymással.

*„Akkor tehát tekintsük át, mi szükséges egy stabil párkapcsolathoz: **kölcsönös***

tisztelet, alkalmazkodás, közös életvitel, jól működő szexualitás és a pénzhez

***való hozzáállás** - hiszen a testnek szükséges ennie is. Mindez ötvözve fejlett*

***gyakorlati és érzelmi intelligenciával**, miközben nap mint nap mindent megteszünk*

azért, hogy a test és a lélek egyensúlyban legyen - mindig egy napig.” Csernus Imre

7. Kommunikáljatok asszertíven!

„A párkapcsolat akkor omlik össze, amikor megszűnik a kommunikáció, és ezen nem csak azt értem, hogy nem beszéljük meg, mit csinálnak a gyerekek. Ha már nem érdeklődünk az iránt, mi zajlik a másik életében, a kapcsolat megszakad.” Ruby Wax

Nem véletlen tehát, hogy az asszertív kommunikáció a párkapcsolatokban is **rendkívül fontos szerepet** játszik, mivel segít a nyílt, őszinte és tiszteletteljes párbeszéd kialakításában.

Az asszertív kommunikáció lehetővé teszi, hogy **kifejazzétek érzéseiteket, szükségleteiteket** anélkül, hogy a másikat megsértenétek. Ez segít elkerülni a félreértéseket is.

Az aktív hallgatás során figyelmesen meghallgatjátok egymást, és visszajelzéseket adtok, hogy megértettétek a másik nézőpontját.

Tiszteletben tartjátok egymás véleményét és érzéseit, még akkor is, ha nem értetek egyet. Ez segít a bizalom és a kölcsönös tisztelet erősítésében.

A határok kijelölésével világosan megfogalmaztatok, mi az, ami számotokra elfogadható, és mi az, ami nem. Ez segít a határok tiszteletben tartásában és a konfliktusok elkerülésében.

Az érzelmi intelligenciát is fejleszti, mert megtanuljátok kifejezni és kezelni saját érzéseiteket.

Az asszertív kommunikáció segít a **konfliktusok konstruktív módon** történő kezelésében, lehetővé téve a problémák nyílt megbeszélését és közös megoldások keresését.

Az **önbecsülés növeléséhez** is hozzájárul, mivel képesek lesztek kiállni magatokért, és kifejezni szükségleteiteket.

Hogyan alkalmazd a valóságban az asszertív viselkedést?

FELADAT

Alkalmaztatok a példák szerint az asszertív kommunikációt!

Példa 1 Hogyan fejezd ki, hogy elfogadod a másik szempontjait?

“Megértem, hogy fontos számodra a karriered, de mindenképp szeretném, ha több időt tudnánk egymásra is fordítani.”

Példa 2. Hogyan fejezd ki, ha valami bánt, vagy zavar?

4 lépcsős technika:

- *amikor te így viselkedsz, beszélsz stb., nekem ezt és ezt okozod (hatások, tények), én ezt érzem, a jövőben ezt várom el Tőled.*

“Amikor kiabálsz velem, megrémítesz, és megbántottnak érzem magam. Szeretném, ha a jövőben megfelelő hangnemben beszélnél velem.”

8. Így kezeljétek a konfliktusokat!

„Nem attól lesz boldog egy párkapcsolat, ha egyáltalán nincsenek a két ember között összeütközések. Sokkal inkább arról van szó, hogy a boldog párkapcsolatokban másképp kezelik a konfliktusokat - és ezt meg lehet tanulni. „Szondy Máté

A konfliktuskezelés tippjei

- **Ne egymás személyére, hanem a viselkedésére koncentráljatok.** Nem kell mindennel egyetértenetek, amit a másik mond vagy tesz, attól azonban ugyanúgy lehet szeretni egymást.
-
- **Tisztelettel beszéljétek egymással!** A tisztelet eltűnésével ugyanis elszabadulhat az indulat, először a szavak, majd a tettek szintjén is!
-
- **Fogalmazzatok pontosan!** Általánosítás helyett konkrétumokat mondjatok, kerüljétek a **mindig, soha, általában** szavakat, a jelennel és ne a múltbeli sérelmekkel foglalkozzatok.
-
- **Használjátok az asszertív kommunikációt!** Az aktuális érzésről, annak okáról, majd a kérésről beszéljétek.
-
- **Éljétek a humor eszközével,** de ne legyetek, cinikusak, ne nevéssétek ki gúnyosan a másikat!
-
- **Ne diagnosztizáljátok egymást, ha nem vagytok orvosok!** *Nem vagy normális! Elment az eszed! Diliházban a helyed! Örült vagy!*
-
- **Ne hasonlítsátok egymást másokhoz!** *Olyan vagy, mint az anyád/apád!*
-
- **Kerüljétek a kifogásokat,** merjétek elismerni a hibáitokat, ne hárítsátok másra a felelősségeket!
-
- **Ne hagyjátok ott a másikat vita közben!** Ez a másik fél és az adott konfliktus semmibe vételét jelenti.
-
- **Ne építsetek falat magatok köré!** Ez a befelé fordulás látványos formája, mely lassan elvezet a társas magányhoz, ahol már hangos viták sincsenek.

FELADAT

Mindketten válasszatok ki 3 tippet, amire ezentúl jobban oda kell figyelnetek.

Egy hét elteltével adjatok visszajelzést egymásnak, hogy ez milyen mértékben sikerült.

9. Bánjatok ügyesen a pénzzel is!

A pénzügyek kezelése is kulcsfontosságú a harmonikus együttélés érdekében.

Íme néhány fontos tipp ehhez.

- Fontos, hogy **nyíltan beszéljete**k az **anyagi helyzetről**, bevételekről, kiadásokról és pénzügyi céljaitokról.
-
- Közösén érdemes létrehozni **egy pénzügyi tervet**, amely tartalmazza a közös kiadásokat, megtakarításokat és célokat. Ez segíthet abban, hogy mindketten tisztában legyetek a pénzügyekkel.
-
- A párkapcsolatokban gyakran felmerül a kérdés, hogy célszerű-e **közös bankszámlát nyitni, vagy inkább külön számlákat tartani**. Ez egyéni preferenciák és a kapcsolat dinamikája alapján változhat.
-
- Hasznos lehet a **közös kiadások nyomon követése**, például egy költségvetés készítésével vagy egy alkalmazás használatával.
-
- Ha bármelyikteknek vannak **korábbi kölcsönei vagy adósságai**, fontos, hogy ezekről is beszéljetek.
-
- **Közösén érdemes kitűzni pénzügyi célokat**, mint például a lakásvásárlás, nyaralás vagy nyugdíj-megtakarítás.
-
- A pénzügyi döntésekben fontos, hogy **mindkét fél rugalmas legyen** és hajlandó kompromisszumokra.
-
- Ha a pénzügyi problémák komolyabbak, **értedemes pénzügyi tanácsadóhoz fordulni**, aki segíthet a helyzet rendezésében és a megfelelő megoldások megtalálásában.

FELADAT

A pénzügyek kezelése a párkapcsolatban nemcsak a pénzről szól, hanem a bizalomról, a közös célokról és a megfelelő kommunikációról is.

- *Milyen érzések, gondolatok jelennek meg benned, ha a pénzre gondolsz?*
- *Hogyan kezelték szüleid a pénzt? Ki keresett pénzt? Ki osztotta be? Milyen előnye, hátránya volt ennek? Követed-e mintájukat?*
- *Hogyan kezelitek ti a pénzt? Közös kassza vagy külön kassza? Ki osztja be a pénzt?*
- *Milyen tapasztalataid vannak azzal kapcsolatban, ahogy a párod bánik a pénzzel?*
- *Kapnátok/nyernétek 100.000 forintot? Mire költenétek? És ha, 1 millió forint lenne a nyeremény? Mi alapján döntenétek?*

10. Ajándékozhatok meg egymást stresszoldó beszélgetéssel!

A stresszoldó beszélgetésekre rendszeresen szükség lehet.

Nagyon fontos azonban a jó időzítés. Vannak akik, azonnal például hazatérés után szeretnének könnyíteni a lelkükön. Vannak viszont olyanok is, akik még egy kicsit magukban szeretnék érlelgetni a történeteket, később szeretnének róla beszélni.

Az egymás közötti konfliktusok megbeszélésére viszont külön alkalmat kell szánni.

A nap végén is érdemes egymással megosztani a napi örömöket, eredményeket, de akár a negatív érzéseket is. A társad értő, együtt érző meghallgatása erősíti a köztetek lévő bizalmat is.

Hogyan csináljátok?

Felváltva, 10-15 percet szánjatok rá, állítsatok be hozzá egy időmérő eszközt.

Mutassatok valódi figyelmet, érdeklődést, úgy hallgassátok végig a másikat!

Ne szóljatok közbe, ne is bólogassatok, csak hallgassátok a másikat!

Kéretlenül ne adjatok tanácsot!

Fejezzétek ki megértéseteket! *„Nagyon megértem, hogy így érzel. Teljesen igazad van. Együtt érzek veled.”*

Állj társad oldalára! Mutasd ki a „mi a többiek ellen” hozzáállásodat!

Majd mutass érzéseket, öleld, át, tedd a vállára a kezéd, mondd neki, szeretlek!

Feladat:

Legalább egy héten egyszer szánjatok időt erre a beszélgetésre. De

De ne feledjétek, a beszélgetés mellett az ölelés is nagyon jótékony hatású!

„Az ölelés egészséges: erősíti a test immunrendszerét, egészségesebbé teszi az embert, gyógyítja a depressziót, csökkenti a stresszt, megkönnyíti az elalvást, felélénkít.” Elmore Leonard

„Napi 4 ölelésre van szükségünk a túléléshez, napi 8 ölelés szükséges az élet megtartásához és napi 12 ölelésre van szükségünk a növekedéshez. Virginia Satir

11. Szabadidő párkapcsolatban

A párkapcsolatban fontos egyensúlyt találni a szabadidő és a közösen eltöltött idő között. Mindkettő jelentős szerepet játszik, és segíthet abban, hogy elégedettek legyetek.

A **szabadidő** az, amikor mindkét fél külön-külön tölti az idejét, saját érdeklődési köreivel foglalkozik, barátokkal találkozik, vagy egyszerűen csak pihen.

A **közös időben** együtt vagytok, és közös tevékenységeket végeztek. Ez lehet közös vacsora, filmnézés, kirándulás vagy bármilyen tevékenység, amit együtt élveztek.

A sikeres párkapcsolat kulcsa az **egyensúly megtalálása**.

Fontos, hogy mindketten érezzétek, hogy van elég teretek és időtök a saját érdeklődéseitekre, miközben közösen is építitek a kapcsolatotokat.

A **kommunikáció** itt is kulcsfontosságú, hogy kiderüljön, kinek milyen igényei vannak, és hogyan tudjátok támogatni egymást az időbeosztásban.

FELADAT

Írásban válaszoljatok a kérdésekre, majd osszátok is meg egymással a válaszokat.

- *Mikor és mennyi szabadidőd van?*
- *Mennyi szabadidőre lenne szükséged naponta/hetente/havonta?*
- *Hogyan lehetne több szabadidőd?*
- *Milyen tevékenységekkel töltöd jelenleg? 10 tevékenység*
- *Mit szeretnél még szívesen csinálni a szabadidődben? 5 tevékenység*
- *Milyen közösen töltött szabadidős tevékenységre lenne igényed? 5 tevékenység*

Bízom abban, hogy ezzel a 11 navigációs tippel, a különböző feladatokkal és az idézetekkel gazdagítani tudtam az ismereteiteket.

Kívánom, hogy iránytűként szolgáljanak a továbbiakban is a boldogabb párkapcsolathoz vezető úton!

Hajrá! Sok sikert kívánok!

Szeretettel várlak titeket a **Párkapcsolati Iránytű zárt Facebook csoportba is, ahol további érdekes és hasznos írásokat olvashattok.**

<https://www.facebook.com/groups/546072941742457/>

Fontos, hogy tisztázzuk az **értékeinket**, mert ha ismerjük, mik azok, akkor jól tudjuk használni őket: **BELSŐ IRÁNYTŰKÉNT**, hogy végig vezessenek bennünket az életben, és segítsenek **bölcs döntéseket** hozni.” Russ Harris

BÓTÁNÉ KÁDAS ELLA

kineziológus, párkapcsolati tanácsadó

www.kineziologuseger.hu bkadasella@gmail.com 06/20-9764-604

IRÁNYTŰ PÁRKAPCSOLATI MENTORPROGRAM

Abban hiszek, hogy tökéletes párkapcsolat nem létezik.
Az elég jó is elromolhat, és a kevésbé jó is jobbá válhat.

A TITOK abban van, hogy mennyi időt, energiát,
szeretetet, odafigyelést, megértést és lelkesedést
vagyunk képesek egymásra fordítani.



Bótáné Kádas Ella
www.kineziologuseger.hu
20/9764604