

Szerelem, párkapcsolat,
minőségi szex –
a ritka, varázslatos háromszög



BEVEZETŐ

A szerelem **nem** fáj.

A párkapcsolat **nem** nehéz.

A minőségi szex **nem** boszorkányság.

Nem, nem vagyok őrült, egyszerűen csak ez a véleményem, sok személyes és szakmai tapasztalatom alapján.

Igen, tudom, hogy ez ellenkezik a közhiedelemmel, hogy nem ezt mondja a fősodrású média, sem a legtöbb közösségi média platform.

Szia, Styt Timea vagyok, párkapcsolati és szex coach.

Szenvedélyem a coach-olás, szeretem az embereket, és szeretem kifejteni a megszokottól eltérő gondolataimat, amelyekről úgy gondolom, hogy segíthetik az embereket abban, hogy emberibbé és hitelesebbé váljanak, és jobban és nagyobb mértékben kapcsolódjanak egymáshoz.

A következő oldalakon részletesen kifejtem, mit értek a merészen hangzó első három, kezdő mondatom alatt.

De mielőtt ezt tenném, két dolgot le kell szögeznem:

1. Ez a szösszenet nem kizárólag nőknek, sem kizárólag férfiaknak szól. Ez mindenkinek szól, aki intim kapcsolatban él, vagy abban szeretne élni. Amikről beszélek, annak semmi köze a nemekhez, szexuális preferenciákhoz, etnikai hovatartozáshoz, politikához, sem bármi hasonló megosztó dologhoz. Ez minden olyan embernek szól, akit érdekel önmaga, és az intim kapcsolata esetleges fejlesztése.

2. Abban az esetben, ha még nem láttad egyetlen videómat sem, nem olvastad a blogomat, még nem dolgoztál velem, azaz, ha semmit sem tudsz rólam, akkor figyelmeztetnem kell:

a., ami a politikailag korrekt (PC) megfogalmazást illeti: nem jellemző rám. Ami viszont jellemző, az az egyenesség és szókimondás.

Véleményem és tapasztalataim szerint a PC megfogalmazás nem egyenlő azzal, hogy valaki őszinte vagy igaza van, míg a politikai korrektség hiánya nem egyenlő azzal, hogy durva vagy sértő az illető, de az úgynevezett politikai korrekt fogalmazás mindenképpen eltérít a valóstól.

b., továbbá, ha egy mindenért, mindenki helyett megsértődő (snowflake) vagy, avagy szinte minden kommunikációt támadásnak képzelsz, akkor valószínűleg én nem vagyok neked megfelelő ... hacsak nem akarod magad kihívás elé állítani, hogy felfedezhess valamit, ami akár hasznos is lehet a számodra.

1.

A SZERELEM NEM FÁJ

A szerelem fáj.

Ez lehet mindennapi beszélgetések témája, ezt látjuk filmekben, halljuk dalokban, olvassuk versekben.

Valaki valami nehéz dolgon megy keresztül a kapcsolatában, ami elszomorítja, idegesíti, aggodalmat vált ki belőle, és beszélni akar róla, akkor a családtagok, barátok gyakran mondják ezt úgy, mintha ez bármiféle vigasztalás lenne: „Nos, ez már csak így van, a szerelem fáj”.

Számtalan film van, ami ezt a felfogást erősíti. A cselekmény során különböző szereplők sírnak, ordibálnak, elmélyülten vitatkoznak és/vagy depresszióba esnek emiatt.

Több ezer dal van, amikben különböző évtizedekből, különböző kultúrákból származó énekesek, különböző műfajokban éneklnek ezt mindenkinek, szerte a világon.

Költők a történelem minden korszakából ezt öntötték, öntik szavakba, és adják nekünk a gyönyörű és szívszorító verseket.

Csak hát ez nem igaz.

A szerelem nem fáj.

A szerelem meghatározása: „mély vonzalom intenzív érzése, vagy valami iránti nagy érdeklődés és öröm.

Szerelmesnek lenni annyi, mint mély vonzalmat érezni valaki iránt, valamit nagyon szeretni vagy élvezni.”

Mély vonzalmat érezni, nagy érdeklődést és örömet megélni, kedvelni, nagyon élvezni valakit, nos, ezek mind magas rezgésű, pozitív érzések.

Egyikük sem fájó.

Ezekén túl, a szerelem pozitív hatással van az elmére és a testre is, egyaránt.

Egyszerűen, de egy kicsit tudományosabban, a szerelem eufóriát okoz, amely dopamint szabadít fel, és megemeli az oxitocin szintet. E két hormon együttes hatása jobb hangulatot és kevesebb stresszt eredményez.

A szerelem felerősíti a szenvedélyt, és több szexre készíti az embert. A szex fokozza a fent említett két hormon, valamint az androgének termelését, amelyek között van a tesztoszteron is.

A szexnek rengeteg egészségügyi előnye van, például, hogy csökkenti a szívbetegségek kockázatát, alacsonyabb vérnyomást, erősebb immunrendszert, gyengébb fájdalomérzékenységet, betegségekből való gyorsabb felépülést segít elő, és így tovább.

És amikor szerelmes emberek szexelnek, ezek a pozitív hatások megsokszorozódnak.

Tehát még egyszer: a szerelem nem fáj.

Akkor miért ez a népszerű megfogalmazás?

Mert az ilyen megfogalmazás érzelmesebben hangzik.

Mert az ilyen megfogalmazás jobban megérinti az embereket.

Mert könnyebb a szerelmet hibáztatni, mint megtalálni és kezelni a valódi okokat.

Mert az emberek általában pocskók az önkifejezésben és a kommunikációban.

De akkor valójában mi okozza a fájdalmat?

Nem a szerelem fáj, hanem a hiánya.

Nem a szerelem fáj, hanem az, amikor a szerelmet nem visznozzák.

Nem a szerelem fáj, hanem az, amikor a szerelem elmúlik.

Nem a szerelem fáj, hanem az, amikor az ember elveszíti a szeretett személyt.

2.

A PÁRKAPCSOLAT NEM NEHÉZ

A kapcsolatok nehezek.

Ezt sulykolja az emberbe a család, és azok a barátok, akik nehéznek élik meg az övéiket.

Ez megy minden közösségi médiában is, a rossz helyzetben nyuglódók, az önjelölt guruk, akik megoldást kínálnak erre a „problémára”, és a szakértők által is, akik máshogy látják, mondják, mint én.

És ez adja sok könyv és film történetének fővonalát.

Ahogy én látom, az ennek az ellenkezője, a kapcsolatok nem nehezek.

Mi a kapcsolat?

Definíció szerint „az a mód, ahogyan két vagy több ember kapcsolódik egymáshoz, vagy a kapcsolódás állapota”.

Mi a nehéz abban, hogy két szerelmes ember együtt van?

Egymásba szerettek, és úgy döntöttek, hogy együtt lesznek.

Egy kapcsolatban az ember a legjobbat akarja adni/megmutatni/megosztani a partnerével.

Egy kapcsolatban a felek szeretni és szeretve lenni akarnak, ott lenni egymásnak, támogatni, törődni a másikkal, megkönnyíteni a dolgokat.

Természetesen nem kényszerített kapcsolatokról beszélek.

Bár sok példa van arra is, hogy még az elrendezett házasságok is gyönyörű, kiteljesedett kapcsolatokká alakulhatnak.

A kapcsolatban élés előnyei közé tartozik a jobb fizikai állapot, az egészségesebb viselkedés, hosszabb élet, nagyobb elhivatottság, az erősebb immunrendszer, nagyobb önbecsülés, érzelmi támogatottság, a jobb termelékenység.

Akkor hogyan lehetne nehéz a kapcsolat?

Nem az.

3.

A MINŐSÉGI SZEK NEM BOSZORKÁNYSÁG

A szexet bűnös élvezetnek mondják, egy misztifikált, becsmértelt, agyonhallgatott „dolog”, amiről nem beszélünk, amit nem tanítunk, amiről nincs nyílt, őszinte kommunikáció, amit nem segítünk a tinédzsereknek megtanulni, felfedezni, megérteni, amiben nem segítünk a felnőtteknek jobbra válni.

Annyira elképesztően pocskék a helyzet, hogy több közösségi felületen le sem lehet írni, ki sem lehet mondani a szex szót.

Igen, tudom, hogy vannak lehetőségek a világban, hogy amikor az ember akarja, és összeszedi a bátorságát hozzá, akkor találhat valamiféle támaszt, segítséget. Csak ez egy rizikós dolog, mivel annyi baromság található az interneten, hogy az ember könnyen sokkal rosszabb helyzetben találhatja magát, mint ahonnan elindult.

Rendszerszinten, a hivatalos oktatásban és a médiában világszerte kell, hogy változás történjen.

Az ember eredendően szexuális lény.

Természetesen, mint minden másnál is az ember esetében, ennek is 0 és 10 között változik a jelentősége, és igen, a 0 fontossággal sincs baj, ahogyan a maximális fontossággal sem.

A szex bizonyos mértékig természetesen jön számunkra, és több-kevesebb sikerrel tesznek felfedezéseket ez ügyben az emberek az életük során.

Érdeemes azonban tudni, hogy a szex nem egyenlő a misszionáriusi pozícióval, és hogy a szex egy tanulható „dolog”.

Ugyanakkor nem is az a misztikus boszorkányság, aminek egyesek beállítani próbálják.

A szexnek ráadásul rengeteg egészségügyi előnye is van.

Néhány tudomány által alátámasztott tény, hogy csökkenti a stresszt és a szorongást, javítja a hangulatot és az önbizalmat, növeli a libidót, javítja a memóriát, javítja az alvás minőségét, szabályozza a menstruációs ciklust, csökkenti a prosztatatarák kockázatát.

A szex, mindaddig, amíg az felnőtt korú, beleegyező emberek között történik, mindenkinek jót tesz.

A szex nem ellenség.

A minőségi szex nem egy elérhetetlen boszorkányság.

4.

AKKOR MIRŐL IS VAN SZÓ?

A szerelem, a párkapcsolat és a szex mind érzelmek és tettek.

Minden a szerelem fáj, a kapcsolatok nehezek, a minőségi szex boszorkányság és a többség számára elérhetetlen tudás, ezek az emberek által kitalált és használt kreálmányok.

Olyan emberek által, akiknek negatív tapasztalataik vannak, akik soha nem élték az életüket, nem tették azt, amit igazán szerettek volna, nem azzal vannak, akivel valóban együtt szerettek volna lenni.

Olyan emberek által, akik nem hiteles önmaguk.

Olyan emberek által, akik nem vállaltak/nak felelősséget önmagukért, saját tetteikért vagy tétlenségükért.

Igen, amit mondok, az az, hogy nem a szerelem, nem a kapcsolat, nem a szex a probléma, hanem valami sokkal hozzád közelebbi.

TE magad.

„Hogy érted ezt? Hogy mondhatasz ilyet? Hogy képzeled? Ki a fenének gondolod magad, hogy ilyeneket mondasz?” – persze, oké, hiperventillálj, engedd ki a dühödöt, aztán vegyél egy nagy levegőt, esetleg igyál egy korty vizet, és próbálj meg visszaállni a normális funkcionális állapotodba.

Nem áll szándékomban megbántani, hibáztatni sem lehúzni.

Épp ellenkezőleg!

Azért csinálom ezt, hogy felrázzalak, hogy segítsek jobban megérteni ezeket a témákat önmagad mélyebb megismerésén keresztül.

Hogy olyan megértést adjak, amely segíthet elérni azt, amire mindig is vágytál.

Rendben vagyunk?

Lenyugodtál?

Haladhatunk?

Remek.

Akkor nézzük.

5. MI, MIÉRT, HOGYAN?

Bármelyikről is beszélünk a három közül, minden esetben rólad van szó.

Ha kuszaság van a fejedben, nem vagy egyensúlyban, figyelmen kívül hagyod a szíved és a lelked, nem az igazi énedet adod, akkor bármit is teszel, az csak egy show, amit előadsz másoknak.

Gondolj bele!

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert roppant gyakorlatias, és így képes, és hajlandó neked segíteni az élet kihívásainak leküzdésében.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert a családot imádja őt, és te nem akarsz semmilyen konfrontációt, veszekedést.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert megszoktad őt, és egy langyos valamiben ülsz, csak azért, mert lusta vagy és valamelyest félsz is elmondani neki, hogy te már nem akarod ezt.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert nem tudod elképzelni, hogy szingliként létezz.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert egyszer ő sokat segített neked, és még mindig úgy érzed, tartozol neki.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert valami nehéz dolgon megy/ment keresztül, és sajnálod őt.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert nem tudod, hogyan mondd el neki, hogy már nem szereted.

Azért vagy együtt azzal a személlyel mert azt tanították neked, hogy örülj annak, amit kapsz, a szex nem fontos egy kapcsolatban.

Azért vagy együtt azzal a személlyel, mert sok minden jobb, mint az előző kapcsolatodban, így megelégszel vele, bár bizonyos szinten még mindig nagyon/teljesen elégedetlen vagy.

Ezt a listát még hosszan lehetne folytatni ... a lényeg az, hogy „nehéz” kapcsolatban élsz, mert vannak önző okaid, hogy benne legyél, mert nem tudod, hogyan lépj tovább, mert senkit nem akarsz megbántani.

A szerelem elmúlt, a szex nem kielégítő, a kapcsolat már csak az egykor volt leértékelődött változata.

Szóval hazudsz.

Elsősorban és leginkább önmagadnak.
Meg a párodnak, a családnak, a barátaidnak, a világnak.

Hazugságban élsz.

Nem arról van szó, hogy nehéz a kapcsolat.
Arról van szó, hogy nem vagy őszinte, nem vagy hiteles önmagad.

Nem arról van szó, hogy a szerelem fáj, hanem arról, hogy a szerelmed elpárolgott, és nem mersz cselekedni.

Nem arról van szó, hogy a minőségi szex boszorkányság, hanem arról, hogy nem figyelsz magadra, nem figyeltek egymásra.

6. MEDDIG?

A szerelem fáj.

Addig fogod érezni, amíg olyasvalakit próbálsz szeretni, aki azt nem viszonozza. Addig fogod érezni, amíg akit szeretsz, az nem úgy szeret viszont, ahogy az neked jó lenne.

Mindaddig, amíg hagyod, hogy megmondják neked, hogy mi a szerelem, és nincs saját meghatározásod róla és nem aszerint élsz.

Mindaddig, amíg nem tudod, mire van szükséged egy szerelmi kapcsolatból, és csak folyamatosan alkalmazkods az ahhoz, amit az adott pillanatban kapsz.

Mindaddig, amíg megelégszel kevesebbel, mint amit akarsz, kevesebbel, mint amire szükséged van.

A kapcsolat nehéz.

Mindaddig ezt fogod érezni, amíg igyekszel egy párkapcsolatot valaki más elképzelései és normái szerint létesíteni és fenntartani, de nem a sajátjaid szerint.

Mindaddig, amíg nem világos számodra, hogy ki is vagy valójában, és mit akarsz egy kapcsolattól.

Mindaddig ezt fogod érezni, amíg az egód nagyobb és hangosabb a szívednél.

Mindaddig, amíg belenyugszol egy olyanba, amelyről tudod, hogy az nem az, amire igazán vágysz.

A minőségi szex boszorkányság.

Addig fogod ezt gondolni, amíg el nem fogadod a saját igényeidet.

Addig fogod ezt gondolni, amíg meg nem ismered a saját testedet.

Addig fogod ezt gondolni, amíg hagyod, hogy mások mondják meg, mit kéne tenned, és mit nem.

Addig fogod ezt gondolni, amíg hagyod, hogy mások mondják meg, kivel kéne ezt csinálnod.

Addig fogod ezt gondolni, amíg fel nem szabadítod magad, hogy élvezd, hogy élvezeteket egyformán tudj adni és kapni.

7.

A MEGOLDÁS

Az itt tárgyalt mindhárom állítás alapvető megoldásai ugyanazok.

Ketten vannak, és gyönyörűen működnek együtt.

Mindkettőt meg lehet valósítani, nemtől, kortól, származástól, bármitől függetlenül, mindaddig, amíg úgy döntesz, itt az ideje, hogy végre a legjobb életedet éld.

Mindaddig, amíg készen állsz időt, munkát, erőfeszítést befektetni abba, hogy megszerezd magadnak, amit igazán akarsz.

A két varázslatos megoldás - amelyek egyébként életed sok más területén is segítségedre lesznek, nem csak a szerelemben, a párkapcsolatban és a szexben - a hiteles éneddé válás és a kommunikáció.

Igen, semmi olyan, amiről már ne hallottál volna.

Így, ha még olvasol, akkor valószínűleg egyiket vagy másikat, vagy egyiket sem emelted még mesterfokra, mivel úgy tűnik, még mindig megoldásokat keresel.

És ezzel nincs is semmi baj, a lényeg, hogy keresel.

Mindannyian másképp fogadjuk be az információkat (is).

Ami azt jelenti, hogy többször kell ugyanazt az információt, leckét hallanunk, olvasnunk, különböző alkalmakkor, más-más stílusban, mígnem olyan interpretációval nem találkozunk, amitől kigyullad az a bizonyos villanykörte.

Pont, mint a szerelem, párkapcsolat és a szex esetében is.

8. HITELES ÉN

Manapság gyakran lehet hallani ezt a megfogalmazást.

De mit is jelent valójában?

Mivel népszerű témává vált, sokféle értelmezést találhatsz rá az interneten. Az enyém az, hogy amikor te a hiteles éned vagy, akkor a saját értékrended szerint éled az életed, nem pedig bárki másé szerint. Amikor hű vagy önmagadhoz - személyiségedhez, értékrendedhez, szívedhez és a lelkedhez - minden körülmények között. Amikor az, amit mondasz és amit teszel, összhangban van. Amikor felelősséget vállalsz a szavaidért, tetteidért és tétlenségeidért.

Hogyan válik ez a szerelem, a párkapcsolat és a szex egyik megoldásává?

Igazából egyszerű.

Amikor megszületted, 100%-ban hiteles voltál.

Amíg a családot nevelt, megtanítottak olyan dolgokra, amikben ők hittek, amiket ők helyesnek tartottak, és amikről azt gondolták, hogy a legjobban szolgálnak majd az életben.

Ugyanez történt az óvodában, az iskolákban ahová jártál, a tanáraid olyan viselkedési mintákat, társadalmi normákat és egyebeket tanítottak és mutattak meg, amelyeket helyesnek tartottak.

Ezeken a folyamatokon és sok más hatáson keresztül, mint például a barátok, szomszédok, az internet, a közösségi médiák, könyvek, a zene, filmek és így tovább, amelyek elértek és elérnek hozzád, formálódtál és mindezek egyfajta összessége lettél.

És az esetek többségében ez nem az, aki a hiteles éned.

Néhány jele lehet annak, hogy nem az autentikus önmagad vagy, hogy nem érzed jól magad a bőrödben; hogy kizárólag/legtöbbször azért teszel dolgokat, hogy mások elvárásainak megfelelj, holott ezek nem kedved szerinti dolgok, nem az, amit te akarnál csinálni; hogy megteszel dolgokat, csak hogy ne bántsd meg mások érzéseit; hogy folyton másokhoz hasonlítod magad; hogy inkább nehéznek érzed magad, semmint könnyűnek, és így tovább.

Ha egyszer rájössz, hogy ez a helyzet veled, akkor némi munkára van szükség, hogy lehámozd azokat a rétegeket, dolgokat, amiket nem érzel jónak, hogy megtaláld, és visszatérj a hiteles énedhez.

Ebben a munkában a legjobb iránytű, hogy minél közelebb kerülsz a valós önmagadhoz, annál jobban, annál könnyebben fogod érezni magad.

A szerelemmel, párkapcsolattal és a szexszel kapcsolatban csak akkor kapod meg amire igazán szükséged van és amire vágysz, ha először kibogozod, majd be mered ismerni magadnak, hogy mik ezek.

Csak ezek után tudod keresni mindezt egy potenciális partnerben, csak ezek után tudod kérni ezeket a partneredtől.

Amíg meg nem ismered a valódi énedet, addig azt fogod követni, amit elvárnak tőled, amire megtanítottak, hogy minek hogyan kell lennie, addig olyan leszel amilyennek gondolod, hogy lenned kell, ahhoz, hogy a partnered és mások boldogok legyenek veled.

Szeretni, kapcsolatot kialakítani, szexelni a hiteles lényedből, az egy teljesen új élmény, egy teljesen új szinten.

9.

KOMMUNIKÁCIÓ

A verbális kommunikáció a kulcs.

Így fejezhetjük ki az érzéseinket, mesélhetünk, pozitív és negatív tapasztalatokat mondhatunk el, elmagyarázhatjuk a szükségleteinket, a kívánságainkat.

A kommunikáción keresztül kapcsolódunk egymáshoz.

A bökkenő az, hogy a legtöbb ember távolról sem szakértő benne.

Ami sajnálatos, és sok kapcsolat sikertelenségének oka is.

Sajnálatos, mert ez is egy tanulható, nagyon hasznos és értékes eszköz.

Plusz mert a hiánya a csodálatos szexet is szinte lehetetlenné teszi.

Ok, mert ha a kommunikáció kudarcot vall, az a szerelem és a kapcsolat kudarcát is jelenti.

A kommunikáció sokrétű.

Tartalmaz mindent egy buta vicc elmondásától egy filmről/könyvről/műalkotásról való beszélgetésig, a munkahelyi kérdések megvitatásától a vacsoráról való vitáig, a fontos részeiddé vált emlékek megosztásától a nézeteid ismertetéséig bármilyen témával kapcsolatban, a határaid kinyilvánításától a szexbeli szükségleteid közléséig ... valójában a kommunikáció az, hogy mindenről beszélünk, mindig.

A kommunikáció másik, gyakran elfelejtett, létfontosságú része a hallgatás! Nem csak arról van szó, hogy te folyamatosan beszélsz, hanem arról is, hogy ugyanolyan lelkesen, nyitott szívvel, teljes figyelemmel meghallgatod a partneredet.

A kommunikáció, amiről beszélek, az a szemtől szembe, verbális jellegű. Ilyen technikailag telített világban ezt hangsúlyoznom kell!

Egy SMS küldése, bármilyen rövid üzenet, e-mail, mém, smiley vagy bármi hasonló, csak kiegészíteni tudja, de soha nem helyettesítheti a személyes beszélgetést, ahol mindketten teljes mértékben jelen vagytok, maximális egymásra figyelemmel.

Természetesen ezek a személyes beszélgetések nem egymással szemben, az asztal két oldaláról való üzleti tárgyalások.

Hanem ezeknek a mindennapi életed szerves részét kell képezniük, így előfordulhatnak az autóban, miközben bevásárolni mentek, egy étteremben, vacsorázás közben, a tóparton, sétálás közben, otthon, egymás mellett ülve a kanapén, vagy a fürdőszobában, miközben lazítotok egy kád vízben, vagy az ágyban szex előtt vagy után, akár a konyhában, amikor együtt főztök, szóval bárhol, bármikor.

A kommunikációnak folyamatosnak és kölcsönösnek kell lennie.

Nem elég egy kapcsolat elején egyszer elmondani valamit, és soha többé nem említeni vagy beszélni róla.

Egyrészt azért, mert mindenki változik az idő múlásával, ami tény.

Így teljesen normális, hogy az ember ízlése, tetszése és nemtetszése változik. És ostobaság azt feltételezni, hogy a párod mindezt le tudja követni, csak azért, mert egy fedél alatt éltek. Az egyik legnagyobb baromság, amit sokszor hallok: „ezt tudnia kéne”.

Nem, nem tudhatja.

El kell mondanod, meg kell osztanod a változásokat.

Mindegy, hogy az étrendedről, a preferált edzésformádról, a kedvelt film kategóriádról, vagy éppen a szexuális igényeidről van-e szó, ha a célod egy folyamatosan kölcsönösen kielégítő, szeretettel teli párkapcsolat, akkor a partneredet naprakészen kell tartanod magadból.

A kommunikációnak egy folyamtnak kell lennie, nem lehet nagy időtávolság az utolsó és a következő között. Nem csak arról van szó, hogy nem szolgál téged, de az ilyen elhanyagolás egy biztos módja a szerelmi/kapcsolati/szexuális problémák kialakulásának.

A kommunikáció nem egy ijesztő feladat, hanem az élet egy csodálatos eszköze. Amikor jóvá válsz benne, akkor általa jobban láthatóvá, hallhatóvá, megértetté teheted magad; gördülékenyebben és hatékonyabban tudsz kapcsolódni a partnereddel.

10. ÉS MOST?

Most van néhány lehetőséged.

1. Elolvastad a fentieket, megvonod a vállad, és haladsz tovább, mintha mi sem történt volna.
2. Elgondolkozol azon, amit most olvastál, és úgy döntesz, hogy még keresgélsz egy kicsit, és majd egyedül fogod kitalálni, mit és hogyan csinálj.
3. Kellően találva érzed magad, és tudod, hogy itt az ideje, hogy a következő szintre lépj, így szeretnél némi támogatást/segítséget, hogy a lehető legrövidebb idő alatt érj el a lehető legjobb eredményeket a szintlépésben.

Ha a harmadik típushoz tartozol, akkor biztosíthatlak: ahhoz, hogy elérd és élvezd ennek a varázslatos háromszögnek minden összetevőjét, hogy általánosságban javíts az életeden, nincs szükség arra, hogy lángoló karikákon ugorj át, csupán el kell kezdened magadon dolgozni, és esetleg a partneredet is ösztönözheted erre.

Az ilyen jellegű ön-munkához úgy gondolom, a coaching a legjobb módszer, hogy segítsen eljutnod onnan, ahol vagy, oda, ahol lenni szeretnél.

Ennek az az oka, hogy amikor magad mellett tudhatsz egy nem ítélező, pártatlan, teljes mértékben elkötelezett, támogató „külsős”-t, a coach-ot, akkor megvan a legjobb, leghatékonyabb katalizátorod a csodálatos eredmények eléréséhez.

Amikor készen állsz, és tennél egy próbát, hogy milyen velem dolgozni, akkor vedd fel velem a kapcsolatot, hogy megbeszéljünk egy ingyenes, kööttségek nélküli bemutatkozó hívást, ahol kiderítjük, hogy mi vagyunk-e a tökéletes páros a most kezdődő kalandodhoz.

Bármilyen döntést is hozol, remélem, úgy haladsz előre az életedben, hogy mindent megteszel annak érdekében, hogy a saját feltételeid szerint alakítsd azt, és hogy a számodra leghitelesebb módon létezhess és élj.

Ne kérj érte bocsánatot, légy boldog, haladj felemelt fejjel és élvezd az utazást!

Szeretettel,

Timea

spiritualhedonistcoach.com

spiritualhedonistcoach@gmail.com