

# KAPCSOLATI MINŐSÉG-ELLENŐRZŐ

AVAGY MITŐL JÓ EGY KAPCSOLAT?

A kutatók azt is megfigyelték, hogy a kapcsolatok pozitív hatása életünkre nem azon múlik, hogy sok barátunk van-e, sokkal inkább azon, hogy milyen a kapcsolatunk minősége a belső köreinkbe tartozó családtagjainkkal és barátainkkal.

Az alábbi listán olvashatod az **egészséges, jó kapcsolatok** jellemzőit. Az ilyen kapcsolatok **bizalomra és tiszteletre épülnek, ahol a felek egyenrangúak, nyíltan kommunikálnak, megértik és támogatják egymást, és együtt megoldják a felmerülő konfliktusokat.**

Válaszd ki a számodra legfontosabb 3-4 embert a két legbelső körödből (család, barátok), és írd fölülre a nevük kezdőbetűit! Jelöld pipával, ha az állítás igaz a velük való kapcsolatodra!

NYITVA

„BARÁTOM AZ, AKI ELŐTT  
A LELKEM NYITVA VAN.”

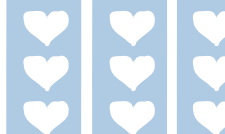
MÜLLER PÉTER

## A JÓ KAPCSOLATOK JELLEMZŐI

KAPCSOLATI  
MINŐSÉG-ELLENŐRZŐ

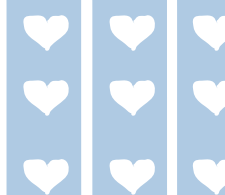
### Kommunikáció

Őszinték vagyunk egymáshoz.  
**AKTÍVAN MEGHALLGATJUK** egymást.  
Megosztjuk az örömeinket és a bánatunkat.



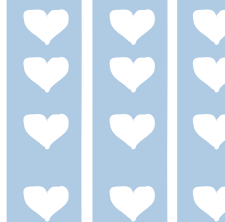
### Együtt töltött idő

Legtöbbször jól érezzük magunkat együtt.  
Szánunk időt a másikra,  
de nem akaszkodunk egymásra.  
Hagyjuk egymást másokkal  
és más dolgokkal is foglalkozni.



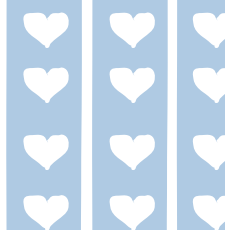
### Bizalom és tisztelet

Megbízunk egymásban.  
Számíthatunk egymásra jóban-rosszban.  
Tiszteljük a másik véleményét, még akkor is,  
ha nem értünk mindenben egyet.  
Egymás háta mögött is pozitívan beszélünk  
a másokról.



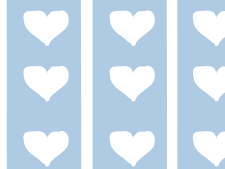
### Konfliktusmegoldás

A konfliktusainkat sikeresen megoldjuk.  
A másik felé felsőfokon FELELŐsek vagyunk  
tetteinkért.  
Megbocsátunk egymásnak.  
Akkor is támogatjuk egymást, ha a másik hibázott  
(akár velünk, akár másokkal szemben).



### Egyenrangúság

Egyenrangúak vagyunk a kapcsolatban.  
Együtt hozunk döntéseket a kapcsolatunkról  
(mit csinálunk, hogyan, mikor stb.).  
Támogatjuk egymást az egyéni célok elérésében.



Minél több szívet jelöltél meg egy kapcsolatnál, annál jobb annak a minősége.

Kivel a legjobb minőségű a kapcsolatod? Miért?

Mik azok a jó dolgok ezekben a kapcsolatokban, amikért hálás lehetsz?

Van-e valami, amin változtatni kellene?

Mi lenne ehhez az első lépés?

## A LEGJOBBAT

„A LEGJOBB BARÁTOM AZ, AKI A LEGJOBBAT HOZZA KI BELŐLEM.”

HENRY FORD

„A BARÁTOK A BAJBAN MUTATJÁK MEG A SZERETETÜKET, NEM A BOLDOGSÁGBAN.”

EURIPIDÉSZ


  
**ÉN**  
**TÉRKÉPEM**  
 ISMERD MEG ÉS SZERESD MEG ÖNMAGAD!

Így használhatjátok együtt a minőség-ellenőrzőt:

1. Töltsétek ki külön-külön a minőség-ellenőrzőt!
2. Hasonlítsátok össze a válaszaitokat! Osszátok meg azt is, miért úgy választottatok!
3. Beszéljétek meg együtt a baloldalon található kérdéseket!
4. Ha kell, kössetek egyezséget vagy készíthettek közös tervet ahhoz, hogy a kapcsolatotok még jobb lehessen!

Az utolsó lépéshez sok további segítséget kaptok Az ÉNTtérKÉPem kötetben!

Szeretettel minőség-ellenőrzést kívánunk!

**Itt megrendelheted az ÉNTtérKÉPem könyveket!**  
[enterkepem.hu](http://enterkepem.hu)



„Magunkról sehol nem tanítanak és nincs mellékelve használati útmutató sem hozzánk, pedig a kockázatok és mellékhatások csak úgy jönnek ha akarjuk, ha nem. EDDIG. Mert végre van egy könyv ami tökéletesen térképet ad magadhoz. Nem a szomszédhoz, nem az új telefonhoz. Hozzád-magadhoz! Azért, hogy ténylegesen őszinte és boldog kiegyensúlyozott felnőtt légy!” Edina