PJESA 2

Kush Po Bëhem në Këtë Marrëdhënie?

Të Kuptoj Si Po Ndikon Marrëdhënia në Mënyrën Si e Shoh Veten

FAQJA 3

Kush Po Bëhem në Këtë Marrëdhënie?

Marrëdhëniet ndikojnë tek ne.

Disa marrëdhënie na ndihmojnë të ndihemi më të sigurt, më të fortë, më të kuptuar dhe më të lirë për të qenë vetvetja.

Marrëdhënie të tjera mund të na bëjnë të dyshojmë më shumë tek vetja, t'i mbajmë gjërat brenda, të reagojmë më fort emocionalisht, ose të ndihemi sikur duhet të përpiqemi vazhdimisht vetëm që të kuptohemi.

Kjo nuk do të thotë automatikisht se marrëdhënia është e pashëndetshme. Do të thotë se ia vlen t'i kushtoni vëmendje **personit që po bëheni brenda kësaj marrëdhënieje.**

Ndonjëherë këto ndryshime ndodhin ngadalë.

Mund të mos zgjoheni një mëngjes dhe të mendoni: "Nuk ndihem më si vetvetja."

Në vend të kësaj, mund të vini re se:

☐ Mendoheni më shumë para se të thoni atë që ndieni vërtet
☐ Shmangni tema të caktuara sepse nuk doni të fillojë një debat
☐ E gjeni veten duke u shpjeguar më shumë se më parë
☐ Kërkoni falje edhe kur nuk jeni të sigurt se keni bërë diçka gabim
☐ Vini në dyshim kujtesën tuaj ose mënyrën si e keni kuptuar një situatë
☐ Ndiheni më të shqetësuar kur ka konflikt
☐ Ndiheni përgjegjës/e për humorin e partnerit
☐ Përpiqeni të ruani qetësinë edhe kur diçka ju shqetëson
☐ Ndiheni më pak të sigurt kur shprehni një mendim ndryshe
☐ Ndiheni sikur jeni "shumë i/e ndjeshëm" ose "shumë emocional/e"
☐ Ndieni se duhet të provoni që ajo që ndieni ka kuptim
☐ I mbani disa ndjenja për vete sepse ju duket më e lehtë
☐ Ndiheni të lodhur emocionalisht pas bisedave me partnerin
☐ Pyesni veten nëse po kërkoni shumë
☐ Ndieni se keni ndryshuar pjesë të vetes vetëm që marrëdhënia të funksionojë

Ndaloni Pak Këtu

Shikoni ato që keni shënuar.

Cilat janë tri që ju bien më shumë në sy?

1. _____
2. _____
3. _____

Tani pyesni veten:

A kanë qenë këto gjithmonë pjesë e imja, apo janë bërë më të forta në këtë marrëdhënie?

_____

_____

Çfarë mendoni se ka ndikuar në këtë ndryshim?

_____

_____

_____

FAQJA 4

Çfarë Kam Filluar të Besoj për Veten?

Një nga gjërat më të rëndësishme që duhet të vëmë re në një marrëdhënie nuk është vetëm **çfarë na thuhet**, por edhe çfarë fillojmë t'i themi vetes me kalimin e kohës.

Konfliktet e përsëritura, kritikat, mosvlerësimi i ndjenjave, keqkuptimet ose ndjenja se nuk dëgjohemi mund të ndryshojnë ngadalë mënyrën si e shohim veten.

Mund të filloni të mendoni:

☐ Ndoshta vërtet jam shumë i/e ndjeshëm.
☐ Ndoshta është e vështirë të komunikosh me mua.
☐ Ndoshta pres shumë.
☐ Ndoshta duhet thjesht t'i lë disa gjëra të kalojnë.
☐ Ndoshta jam unë që po i shkaktoj problemet.
☐ Ndoshta duhet të shpjegohem më mirë.
☐ Ndoshta nëse ndryshoj unë, gjërat do të përmirësohen.
☐ Ndoshta ndjenjat e mia nuk janë aq të rëndësishme sa mendoj.
☐ Ndoshta të mos jem dakord do të thotë se po tregoj mungesë respekti.
☐ Ndoshta është më e lehtë të hesht.

Tani dua të bëni një dallim të rëndësishëm midis **vetëdijes për veten dhe fajësimit të vetes.**

Mund të ketë patjetër gjëra për të cilat ju duhet të punoni.

Mund t'ju duhet të komunikoni ndryshe.
Mund t'ju duhet të menaxhoni më mirë reagimet tuaja.
Mund t'ju duhen kufij më të fortë.
Mund t'ju duhet të dëgjoni me më shumë kujdes.
Mund t'ju duhet të dalloni modelet tuaja të sjelljes.

Por rritja personale është shumë ndryshe nga të menduarit vazhdimisht:

"Sikur të ndryshoja mjaftueshëm unë, çdo gjë do të ishte në rregull."

Mendoni për Këtë

1. Për çfarë e kritikoni më shumë veten në këtë marrëdhënie?

---

2. Nga mendoni se ka ardhur ky mendim për veten?

3. A është kjo diçka që e besoni vërtet për veten, apo diçka që e keni dëgjuar aq shpesh sa keni filluar ta besoni?

4. Cila është një pjesë e vetes që keni ndier se duhet ta mbroni në këtë marrëdhënie?

Një Pyetje Pak më e Vështirë

Mendoni për personin që ishit para kësaj marrëdhënieje, ose para se marrëdhënia të fillonte të bëhej e vështirë.

Cila pjesë e atij personi ju mungon?

Dhe pastaj pyesni veten:

Cilën pjesë të vetes dëshironi ta gjeni përsëri?