



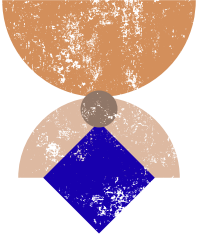
Találkozó Társaság 3 hónap alatt

MUNKAFÜZET

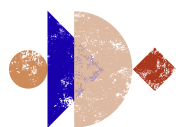
5 napos kihívás

Készítette:

Csapó Hajnalka



Tartalomjegyzék



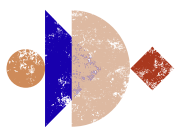
1. nap – Ki vagy te
valójában?

03



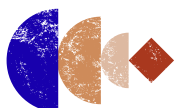
2. nap – A vonzerőd
újraderfiniálása

04



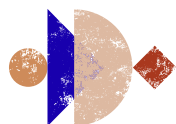
3. nap – A tipikus hibák
lebontása

05



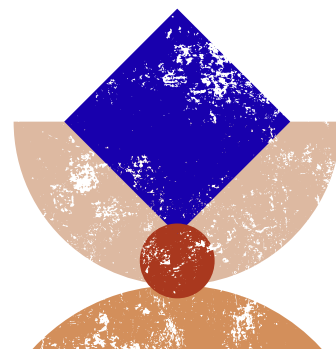
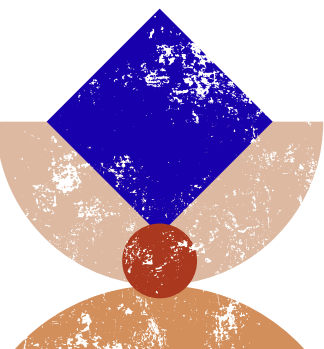
4. nap – Kapcsolódási
technikák

06



5. nap – A 3 hónapos terv
összeállítása

07



1. NAP

Ki vagy te valójában?

Az alapok lefektetése: ki vagy te, és kit keresel valójában?

Önreflexió:

- Miért jó veled lenni? (A vonzerő nem a tökéletességről, hanem az önazonosságról szól) .
- Mit tudsz adni egy kapcsolatban? (A működő kapcsolat alapja a kölcsönös adás) .

Napi feladat:

1. Mi az a 3 tulajdonság, amiért jó veled lenni:

2. Mi az a 3 dolog, amit te tudsz adni egy kapcsolatban: _____

3. Mi az a 3 emberi minőség/érték, amit egy társban keresel? _____

2. NAP

A vonzerőd újradefiniálása

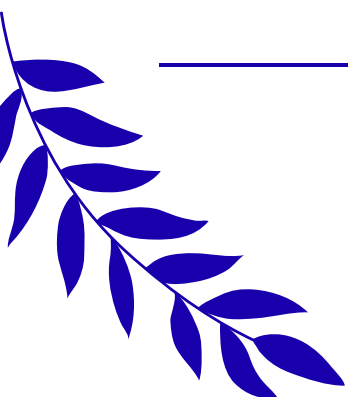
Találd meg azt az őszinte bemutatkozást, ami valódi kapcsolódást indít el.

- Gondolatébresztő: Felejtsd el az unalmas felsorolásokat (utazás, zenehallgatás). Mutasd meg inkább az energiádat és azt a minőséget, amit képviselsz.

Napi feladat: Írd meg a saját, vonzó bemutatkozó mondatodat az alábbi sablon alapján:

Olyan társat keresek, akivel...

_____. ...és
én cserébe...



3. NAP

A tipikus hibák lebontása

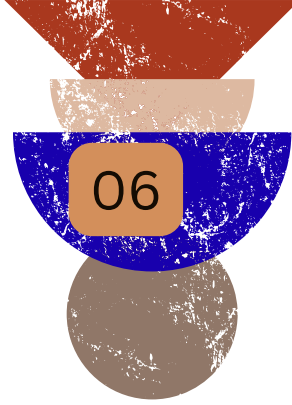
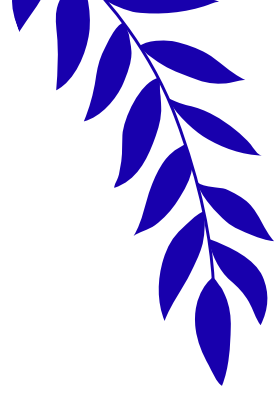
Ismerd fel a mintáidat, amik eddig akadályoztak a pártalálásban.

Melyik jellemző rád az alábbiak közül?

1. Túl gyors érzelmi bevonódás
2. Túl lassú bevonódás
3. Túlzott megfelelési vágy
4. Túlzott elvárások
5. Kommunikációs hibák
6. Halogatás

Napi feladat: Válassz ki egyet, amit mától elengedsz: _____

Hogyan fogsz ezentúl máshogy cselekedni?



4. NAP

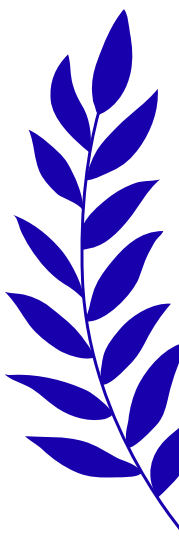
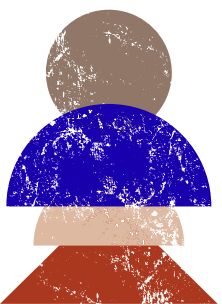
Kapcsolódási technikák

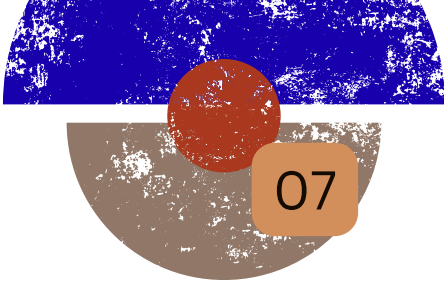
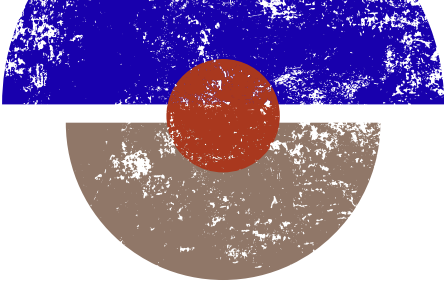
Tanulj meg olyan kérdéseket feltenni, amik érzelmet és kíváncsiságot váltanak ki.

Példák mélyebb kérdésekre:

- "Mi volt a heted fénypontja?"
- "Mi az, amit mostanában tanultál magadról?"

Napi feladat: Írj össze 3 olyan üzenetet/kérdést, ami valódi beszélgetést indíthat el:





5. NAP

07

A 3 hónapos társkeresési terved

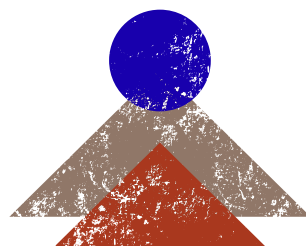
1. Rendszeresség
2. Nyitottság
3. Tudatosság

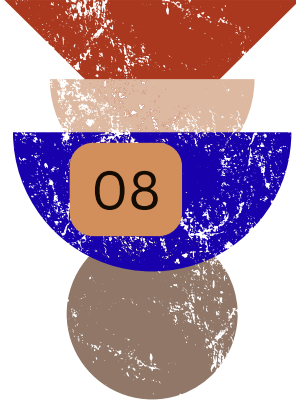
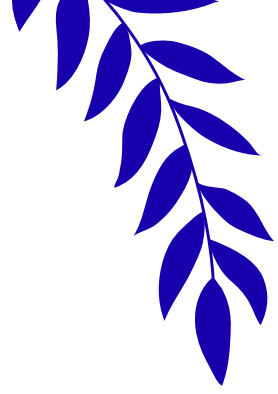
Heti 1 új ismerkedési
helyzet

Heti 1 randi
(online vagy offline)

Napi 10 perc aktív
kommunikáció

Heti 1 önreflexió
(mi működött?)





Végző

Gratulálok!

Gratulálok, végigcsináltad az 5 napot!

Most már sokkal közelebb vagy ahhoz,
hogy 3 hónapon belül társra lelj.

Ha szeretnéd, segítek a továbblépésben is.

Csapó Hajnalka

[Randizzma.hu](https://randizzma.hu)

