



filiostimea

HOGYAN ÉLD TÚL A KARÁCSONYT?

adventi
gondolatok
társkeresőknek

ingyenes e-book

Szerzői jogi nyilatkozat

Ez az E-book Bilics Tímea szellemi tulajdona.

A benne található szövegek, kérdések, gyakorlatok, felépítés és grafikai elemek szerzői jogvédelem alatt állnak, **és kizárólag a vásárló személyes felhasználására készültek.**

A tartalom egészének vagy bármely részének:

- másolása,
- továbbküldése,
- online vagy nyilvános felületen való megosztása,
- oktatási vagy kereskedelmi célú felhasználása

kifejezetten tilos a szerző előzetes írásos engedélye nélkül.

Ezért arra kérek, hogy ne add tovább másnak, és ne oszd meg, mert ez a te személyes fejlődési eszközöd.

Köszönöm, hogy a saját utadon való elköteleződés mellett az én munkám értékét is becsülöd.

Adventi gondolatok társkeresőknek

Ahogy közeledik az advent, mindenhol ugyanazt hallod: lassulj le, figyelj befelé, teremts meghittséget magad körül. És bár ezek szépen hangzó mondatok, könnyen lehet, hogy benned egészen mást indítanak el.

Ha idén sem találtad meg a társad és idén is egyedül töltöd az ünnepeket, akkor a lassulás inkább szomorú, fájdalmas és felkavaró állapot lehet, mint békés megérkezés.

Lehet, hogy ilyenkor teljes súlyával érkezik meg a gondolat, amelyet egész évben sikerült valahogy elnyomni: eltelt egy újabb év, és még mindig nincs társad.

Ilyenkor könnyebben talál utat magának a fájó kérdés is: „Mi van akkor, ha ez örökre így marad?”

Ott van ez az érzés:



- amikor egy áruházban boldog párokat látsz karácsonyi díszeket válogatni, miközben te egyedül tolod a kocsit
- amikor a villamoson eléd tárul egy-egy meghitt jelenet: kézfogások, közös tervek, ölelkező párok
- amikor a kollégák a Szentestéről, ajándékokról beszélgetnek, te pedig próbálsz mosolyogni, de a szíved összeszorul

Lehet, hogy még a lakás feldíszítése is tehernek tűnik. Nem azért, mert ne szeretnéd az ünnepet, hanem mert nehéz

úgy ünnepbe öltöztetni a szívedet, hogy az ünnepi fény mögött ott van a hiány.

És ott vannak a reklámok, filmek, családi jelenetek — olyan pillanatok, amelyek intenzívebben érzékeltetik a magányt.

Érthető, ha ilyenkor inkább menekülnél:

Van, aki teljesen leáll a társkereséssel, mert túl sok a zaj

Mások még inkább próbálnak behúzni, de a háttérben ott a kétely: „Ha eddig nem sikerült, miért pont most sikerülne?”

Bármennyire is nehéz, lassulni és magadra fókuszálni az út befelé vezet.

Nem most van a mély önismereti munkának az ideje.

Ez az időszak arra való, hogy megengedd magadnak, hogy odafordulj önmagadhoz, pont annyira, amennyit elbírsz.

Most elég lehet kimondani magadnak:

„Ez most nehéz, ez most fáj, csalódott vagyok – ettől még rendben vagyok, ettől még értékes vagyok.”

A lassulás most nem a meditációról vagy a csend heroikus vállalásáról szól, hanem arról, hogy időnként megállj, és meghalljad magad.

Keress olyan programot vagy embert, ahol nem kell szerepet játszani: séta, hangfürdő, koncert, együtt főzés

Most nem a mennyiség, hanem a minőség számít.

A társkereséssel is tarthatsz kis szünetet.

Ez nem feladás, hanem pihenés és alapozás.



Az év végéhez közeledve gondold át, mit hozott számodra ez az év:

Mikor voltál bátrabb?

Milyen mintát ismertél fel?

Mikor tudtál nemet mondani?

Mikor képviselted jobban a saját szükségleteidet?

Milyen kis lépéseket tettél meg magadért

Ezeket fel is írhatod papírra, akár mini mindmap-ként, hogy lásd a saját növekedésed.

Amit most átélsz, az teljesen érthető. Az ünnepi időszak sokszor felerősíti mindazt, ami hiányzik, és ilyenkor könnyű azt érezni, hogy a jelen állapot egyenlő lesz a jövővel is.

Talán most még nem az a fontos, hogy megoldásokat találj vagy messzire előre gondolkodj. Sokkal inkább az, hogy egy kicsit más szemszögből is ránézhess arra, amiben benne vagy.

Az alábbi gondolatok ebben szeretnének melléd állni: nem elvenni azt, amit érzel, hanem segíteni abban, hogy tágabb térben lásd ezt az időszakot.

Néhány gondolat, ami segíthet másképp nézni erre az időszakra

Az alábbi pontok első része (1-5) a gondolkodásmódunkat segít rendezni, a továbbiak pedig (6-20) konkrét kapaszkodókat adnak az ünnepi időszakra.

Ha egy kicsit hátrébb lépsz, és nem csak az érzések szintjén nézel rá erre az időszakra, hanem a gondolataid irányából is, előfordulhat, hogy találsz olyan kapaszkodókat, amelyek enyhíthetik a belső feszültséget. Az alábbi gondolatok nem arra valók, hogy elnyomd, amit érzel, hanem arra, hogy segítsenek tisztábban látni, és ne sodródj bele egy olyan belső spirálba, ami még nehezebbé teszi az ünnepeket.

1. JELENTÉSADÁS

Pszichológiai tény, hogy mindig úgy érezzük magunkat, amilyen jelentést adunk a dolgoknak és a velünk történeteknek. Ézelmi befolyásoltság alatt hajlamosak vagyunk a legrosszabb dolgokra számítani a felmerülő lehetőségek közül, és abba beleélni magunkat.

Tehát ha te előre eldöntöd, hogy a karácsony társ nélkül egy szörnyen magányos dolog, akkor egész biztosan úgy is fogod magadat érezni. Persze ez nem azt jelenti, hogy meg kell ezt tagadni és nem környékeznek meg majd a rossz érzések, de egyáltalán nem kell ennek egy szörnyű érzésnek lennie, hisz az egy

szélső érték az érzelmi skálán, amelyből rengeteg más érzés is megtapasztalható.



2. ÉRZELMEK AZONOSÍTÁSA

Praxisom során tanítom a mentoráltaimnak, hogy ha nem jól vagyunk, de azonosítjuk és kimondjuk a bennünk lévő érzéseket, az máris árnyalatnyit könnyít rajtunk. Ilyenkor nem egy nagy, nyomasztó felhő ül ránk, hanem tudjuk, mi történik velünk és ez már önmagában egyfajta biztonságérzetet hozhat. Tehát figyelj meg magad és mondd ki legalább magadnak, ami benned van. Például: „Magányosnak és elhagyatottnak érzem magam.”, „Attól félek, hogy sosem lesz párom”, „Attól tartok, hogy végleg elrontottam az életem”.

Utána pedig fontos magadnak feltenni a következő kérdést: Mit tehetek itt és most magamért, hogy picit jobban érezzem magam?

3. TORZÍTÁSOK FELISMERÉSE

Érdekes a karácsonyhoz kapcsolódó érzelmi torzításokat felismerni és rendezni magunkban, mert sokszor azok húznak be egy negatív érzelmi spirálba, ahonnan utána nehéz lehet kikeveredni. Fontos felismerni, hogy ezek mindenképpen túlzóak, közel sem fedik az igazságot és tudattalanul és akaratlanul saját magunknak okozzuk nehéz perceket velük.

Ilyenek például:

Én már örökre egyedül maradok.

Helyette: Ez egy pillanatnyi állapot, ami lehet szomorú, ugyanakkor a múlt és jelen nem predesztinálja a jövőt.

Rajtam kívül mindenkinek van párja.

Helyette: Lehet, hogy a környezetemben sokaknak van társa, ám rajtam kívül százezres nagyságrendben vannak társkeresők, akik hasonlóan érzik most magukat, mint én.

Ez a szeretet ünnepe, mindenki boldog rajtam kívül.

Helyette: Biztosan vannak, akiknek ez az ünnep szeretetteljes családi körben telik, ám sok családban ez ugyanolyan feszült együttlét, mint máskor, csak az ünneptől nem leszünk hirtelen jobb emberek és nem rendeződnek a kapcsolatok. Sok helyen vitával, veszekedéssel telik az ünnep, ilyenkor döntenek legtöbbször a válás mellett is.

Vajon mi a benned élő mondat és mi annak a pontos valósága?
Arra hívlak, gondold át!

4. EZ VAN – ÉRZELMEINK ELFOGADÁSA

Ha félre tudjuk tenni a torzításainkat, eljuthatunk odáig, hogy itt és most ez a valóságom, hogy egyedül töltöm a karácsonyt és ez elszomorít. Fontos látni, hogy ez természetes állapot, hisz mindenki vágyik valakihez tartozni, szeretetet adni és kapni. Te is vágyasz rá és természetes, hogy elszomorít és ez így teljesen rendben van, szóval ne bánts magad azért, ha lenn van a hangulatod vagy esetleg a könnyed is kicsordul.

5. HASONLÍTGATÁS

Napjaink közösségi média felületei nagyon károsak ránk nézve abból a szempontból, hogy mások életet folyamatosan látjuk. Bár tudjuk, hogy mindenki a legjobb, többszörösen beállított és retusált képeket osztja meg az élete néhány csúcs pillanatáról, mégis, ez a kép él bennünk, mint mások valósága, szemben a mienkkel, ahol reggel kócosan kelünk táskákkal a szemünk alatt, hol időnként odaég a sütemény és nem biztos, hogy mindig őszinte a mosolyunk. Érdeemes ezekre is úgy nézni, hogy vajon mi a valóságuk, mi van akkor, amikor épp nincs jelen a kamera és mi van nálunk, melyek a mi emlékezetes pillanataink?



Gyakorlati kapaszkodók

A fenti gondolatok abban segíthetnek, hogy egy kicsit rendezettebben lásd, mi zajlik benned, és ne sodródj el annyira az ünnepek érzelmi hullámaival. Ugyanakkor teljesen érthető, ha mindez önmagában még nem hoz megkönnyebbülést, és jólesne valami kézzelfoghatóbb kapaszkodó is.

Éppen ezért állítottam össze az alábbi listát. Ezek nem nagy, életmegváltó dolgok, és nem is kell mindet megfogadnod. Inkább lehetőségek, amelyekből választhatsz. Olyan apró lépések, amelyek segíthetnek abban, hogy az ünnepi időszak egy kicsit elviselhetőbb, könnyebb legyen számodra, még akkor is, ha most nem úgy alakul minden, ahogy szeretnéd.

6. Teremts magadnak ünnepi hangulatot

Az ünnepi hangulat nem másoknak szól, hanem neked. A környezet, amit magad köré teremtesz, visszahat rád, és akkor is adhat egyfajta megtartottságot, ha belül épp nehezebb érzések vannak jelen.

Teremts magadnak ünnepi hangulatot, díszítsd fel a lakást, állíts fát, helyezz fel ünnepi fényeket, gyújts gyertyát, tegyél be ünnepi zenét. Meglátod, a meleg környezet téged is jobb kedvre derít majd.

7. Adj magadnak pihenést és menedéket

Nem kell most „hasznosan” töltened az időt: az is rendben van, ha egyszerűen eltereled a figyelmedet, pihensz, és hagyod, hogy ez a pár nap elteljen anélkül, hogy túl sokat várnál magadtól.

Nézd át a karácsonyi műsort, készítsd be a kedvenc filmjeidet, húzz meleg ruhát, főzz egy kakaót magadnak és csinálj filmmaratont, vagy aludj nagyokat, olvass, sétálj sokat. Igazából egy estét és maximum két napot kell átvészelned, utána megy tovább az élet, addig pedig egy jó sorozat is kitart.

8. Add meg a módját az ünnepi étkezésnek

Az étkezés ilyenkor nem csak evés, hanem egyfajta önmagadról való gondoskodás: ha megadod magadnak azt a figyelmet, amit máskor másoknak adnál, az segíthet abban, hogy kevésbé érezd magad kívül az ünnepen.

Legyen ünnepi étkezés nálad is, készülj valami finom étellel, desszerttel magadnak, süss mézeskalácsot, vegyél szaloncukrot. Teríts meg szépen, tegyél szép szalvétát, add meg a módját az étkezésnek, ez is hozzájárul a hangulatodhoz.

9. Gondold végig, mit ad most az egyedüllét

Lehet, hogy most nehéz ezt így látni, de az egyedüllét nem csak hiány, hanem lehetőség is. Olyan tér, ahol nem kell alkalmazkodnod, magyarázkodnod, megfelelned, és ahol szabadabban alakíthatod a napjaidat.

Gondolj arra, hogy abban, hogy most egyedül vagy, milyen érték lehet. Mire ad lehetőséget, amire amúgy nem lenne lehetőség? Nagyokat aludni? Megúszni a családi vitákat és a sok utazást? Úgy alakítani a napokat, ahogy te akarod? Pizsamában tölteni a napot? Büntetlenül megenni egy egész tábla csokit?



10. Ne maradj teljesen egyedül

Azért, mert egyedül vagy, nem kell egyedül lenned teljesen, nem jelenti azt, hogy teljesen el kell szigetelődned. Sokszor csak egy kérdés vagy egy meghívás választ el attól, hogy legyen melletted valaki, aki hasonló helyzetben van, mint te.

Gondold át, van-e másik egyedülálló ismerősöd, kollégád, barátod, és hívd át magadhoz. Ha nem is Szentestére, de akár másik karácsonyi napra. Az emberek sokszor sokkal nyitottabbak és együttérzőbbek, mint ahogy azt előre gondolnánk.

11. Kapcsolódj mások ünnepéhez

A kapcsolódás nem mindig jelent hosszú vendégeskedést vagy nagy társaságot. Néha elég egy rövid látogatás, egy közös tea, egy szelet bejgli, ami megtöri az egyedüllét érzését.

Az előző ponthoz kapcsolódik, nálunk szokás egymás karácsonyfáját meglátogatni ilyenkor. Ez persze egy vendégség lényegében, de mindenki szívesen mutogatja a fáját, és jó kis beszélgetések kerekednek ilyenkor a bejgli felett.

12. Kapcsolódj akkor is, ha nem személyesen

A kapcsolódás nem csak fizikai jelenléttel valósulhat meg. Sokszor már az is sokat számít, ha hallod egy ismerős hangját, ha van kivel megosztani pár gondolatot, nevetést vagy akár csak a csendet. Az ünnepek alatt ez különösen megtartó lehet.

Ha a személyes együttlét nem is lehetséges, ma már bátran lehet hosszan telefonálni, videotelefonálni. Ismerek olyanokat, akik amikor nem tudták együtt tölteni az ünnepeket, gyakorlatilag „együtt” díszítettek és főztek így órákon keresztül. Megteheted azt is, hogy mindenki otthon nézi ugyanazt a filmet, közben pedig tartjátok a kapcsolatot online, telefonon, és „együtt” isztok egy pohár bort.



13. Menj ki, mozdulj ki egy kicsit

A bezártság sokszor felerősíti a nehéz érzéseket. Már egy rövid séta is segíthet abban, hogy kiszellőztesd a fejed, és kicsit más perspektívából lásd azt, amiben épp benne vagy.

Már az is sokat segít, ha kimész kicsit sétálni, megnézegeted a karácsonyfákat mások ablakában. Gyerekkoromban mi sokszor számoltuk őket, és ezt most is így teszem. Néha elképzelem, vajon kik laknak odabenn, milyen a fájuk, és szeretem a saját fánkat is megnézni kívülről, az utca felől.

14. Mozogj annyit, amennyi most jól esik

A mozgás nem teljesítménykérdés, különösen nem az ünnepek alatt. Sokkal inkább egy eszköz arra, hogy levezesd a feszültséget, és kapcsolatban maradj a testeddel akkor is, amikor a lelked elfáradt.

Ha pedig edzésre is jut energiád, akkor te laposabb hassal mész majd neki az új évnek, mint a többiek, akik teli hassal töltötték az ünnepeket. Az edzés amúgy is levezeti a stresszt, a kedved is jobb lesz tőle, nem beszélve az önbecsülésedről, hogy még ünnepek alatt is tettél magadért.

15. Fordulj oda magadhoz együttérzéssel

Ilyenkor sokan ösztönösen befelé fordítják a kritikát, pedig pont most lenne szükség arra, hogy gyengéden bánj magaddal. Az

együttérzés önmagaddal nem gyengeség, hanem egy nagyon fontos belső támasz.

Gondolatban öleld át magad, érezz együtt magaddal, vigasztald meg magad. Furcsának tűnhet, de csukd be a szemed, és próbáld elképzelni, ahogy a szomorú énedet megölelgeted. Maradj benne pár percig, és figyeld meg, mi történik benned.

16. Keress olyan programot, ami kimozdít

Az ünnepi időszak nem csak családi együttlétekről szólhat. Sok helyen vannak ilyenkor olyan programok, amelyek kifejezetten azoknak adnak teret, akik nem a klasszikus karácsonyt élik meg.

Karácsonykor sok a színházi előadás, szingli túra. Egy ismerősömnnek ilyenkor van a születésnapja, hatalmas parti van 26-án minden évben. Nézz körül, mik a lehetőségek, és élj velük, ha megszólítanak.



17. Adj másoknak – amennyit most elbírsz

Mások segítése sokszor visszahat ránk is, és képes egy kicsit kimozdítani a saját nehéz érzéseinkből. Nem kell nagy dolgokra gondolni, már egy apró gesztus is hozhat kapcsolódást és értelmet.

Sokan visznek ilyenkor ételt a hajléktalanoknak, látogatnak meg idős, magányos embereket vagy segítenek, amiben tudnak. A testvéred gyerekeivel is elmehetsz sétálni, addig ők tudnak picit

pihenni a zsvaj után, te pedig töltődsz a lurkókkal.

18. Engedd meg magadnak a lelassulást

Az ünnepi időszak jó alkalom lehet arra, hogy egy kicsit lelassíts. Nem azért, mert most mindent meg kell értened vagy feldolgoznod, hanem azért, hogy legyen néhány csendesebb pillanatod, ahol nem kell teljesítened és megfelelned.

Sokat segíthet ilyenkor a relaxáció vagy a meditáció is. Ha még nem próbáltad, tegyél be halk, meditatív zenét, gyújts egy gyertyát, és próbálj a fényre fókuszálni, a gondolatokat pedig hagyd továbbmenni. Ha már van saját technikád, figyelheted a légzésedet, vagy kívülről, ítélkezés nélkül ránézhetsz arra, hogyan érzi magát most az az ember, aki ott ül. Mire lenne szüksége? Mit tudsz most adni neki?

19. Mozgasd át a tested finoman

A test megmozgatása nem csak fizikai, hanem lelki szinten is sokat adhat. Egy gyengéd nyújtás vagy lassú mozgás segíthet oldani a feszültséget, és visszahozni egyfajta belső egyensúlyt.

Nekem egy halk meditatív zenére történő nyújtás minden alkalommal rengeteget segít. Kisimítja a lelkemet, és az egész napom jó hangulatban telik utána. Próbáld ki te is, akár csak pár perc erejéig.

20. Támaszkodj arra, ami túlmutat rajtad

Az ünnepi időszak sokakban felébreszti az igényt arra, hogy kapcsolódjanak valami nagyobbhoz, ami túlmutat a mindennapi gondokon. Ez lehet hit, spiritualitás, természet, csend vagy egyszerűen az az érzés, hogy nem vagy egyedül ebben a világban.

Ha hívő vagy, az is kimozdíthat kicsit, ha elmész a szentmisére vagy istentiszteletre, énekelsz, imádkozol, és lelkileg töltekezhetsz. Ha inkább spirituálisan kapcsolódsz, segíthet egy elcsendesedés, meditáció, séta a természetben, gyertyagyújtás vagy egy olyan rituálé, ami számodra jelentéssel bír. Ha pedig nem hiszel semmilyen transzcendens dologban, akkor is támaszkodhatsz arra, ami összeköt másokkal és önmagaddal: egy mély beszélgetésre, zenére, művészetre, vagy egyszerűen arra a felismerésre, hogy az emberi kapcsolódás és jelenlét önmagában is megtartó lehet.

+1: Tekints vissza, és nézz előre

Az év vége természetes időszak az összegzésre. Ha ránézel arra, mit éltél meg, miben változtál, és mi mindenben fejlődöttél, az segíthet abban, hogy ne csak a hiányt lásd, hanem az utat is, amit már megtettél.

Végül pedig gondold át, mi az, amit jól csináltál idén, és mit lenne jó még bevezetni a következő évben. Írd össze azt is, mire vágynál, álmodozz, alkoss célokat. Ha elképzeled, hogy máris megvalósultak, az adhat egy kis lendületet ahhoz, hogy a következő évbe reménnyel lépj át.

Záró fejezet – A fény visszatér



Higgy a karácsony csodájában!

Hogy kinek mit jelent ez a csoda, és kinek mit hoz, az nagyon különböző lehet, de a lényege ugyanaz: annak a megtapasztalása, hogy a sötétség nem tart örökké.

A téli napforduló finoman emlékeztet arra, hogy a fény lassan, fokozatosan tér vissza: napról napra egy kicsivel több lesz belőle. Nem egyszerre, nem látványosan, hanem lassan, szinte észrevétlenül – mégis biztosan. Ez a folyamat nemcsak a természetben zajlik le, hanem az emberek lelkében is, a te lelkedben is.

A nehéz érzések nem maradandóak, és **a remény gyakran akkor is visszatalál hozzád, amikor éppen nehéz hinni benne.**

Sokszor apró jelek formájában jelenik meg: egy megkönnyebbült sóhajban, egy csendesebb reggelben, egy gondolatban, ami már nem fáj annyira, mint korábban.

Talán most arra is emlékeztet ez az időszak, hogy az életed még nem ott tart, ahol szeretnéd. Ám ez egy pillanatnyi állapot, ami alakul és formálódik, és nem ezen az egy karácsonyon múlik, merre tart az utad.

Lehet, hogy ez a karácsony fájdalmasabb.

Lehet csendesebb.

Lehet olyan is, amit egyszerűen csak túl szeretnél élni.

És közben lehet benne megnyugvás, egy-egy jó pillanat, egy apró öröm vagy fellélegzés is. Az is rendben van, ha egyszerre van jelen benned a nehézség és a vágy arra, hogy történjen benne valami jó.

Ez a karácsony szólhat rólad is – arról, hogy ezúttal önmagadat ajándékozod meg magad.

Lehet ez annyi, hogy nem hajtod túl magad.

Hogy nem vársz el magadtól többet, mint amit most elbírsz.

Hogy időt, figyelmet és pihenést adsz magadnak.

Hogy megengeded az érzéseidet, és közben figyelsz a határaidra, az energiádra, arra, mire van most valóban szükséged.

A figyelmedet, az idődet, a gyógyulásodat ajándékozod magadnak.

És azt a hitet, hogy bár most talán nem így képzelted el, **jövőre egészen másképp is alakulhat.**

És valóban:

másképp alakulhat.



Bemutatkozás – Rólam

Bilics Tímea vagyok, integrál tanácsadó, coach, önismereti mentor, a tudatos társkeresés szakértője.

Praxisomban személyiségfejlesztés, szemléletformálás és készségfejlesztés keretében foglalkozom azokkal a társkeresőkkel, akik elkötelezettek az önismereti út és a fejlődés mellett, annak érdekében, hogy a társuk minél hamarabb megérkezzen az életükbe.



A tudatos társkeresés témájában cikkeket írok, videókat készítek, és 2023 decemberében másodjára került kiadásra *Tudatos társkeresés* című könyvem. Az egyéni konzultációk mellett előadásokat, önismereti csoportokat és társkereső rendezvényeket tartok. Emellett szakmai Facebook oldalam és zárt csoportom is van, időnként pedig szabadmozgásos, mozgásmeditációs foglalkozásokat vezetek.

A hozzám fordulók gondolkodásmódjában sok hasonlóságot tapasztalok. A szerelemről, a szeretetről és a párkapcsolatok működéséről – sőt, általában az érzelmekről – nem tanítanak bennünket az iskolában. Így sokszor egy, a média által közvetített eszménykép alapján képzeljük el mindezt, ami nem feltétlenül egyezik a valósággal és annak működésével. Fontosnak tartom ezeket a tévedéseket finoman kiigazítani, hogy közelebb kerüljünk a realitásokhoz és a valódi, megélhető boldogsághoz.

A külső elvárások által formált élettel szemben nem tudom eléggé hangsúlyozni a tudatos életvezetés és az önismereti munka jelentőségét. Meggyőződésem, hogy egy tartalmasabb, elégedettebb élet-

hez ez elengedhetetlen, a társkeresési folyamatban pedig lerövidítheti az utat, és sok felesleges fájdalomtól kímélheti meg az embert.

A közös munka során célunk, hogy felismerjük és megerősítsük a társkeresők pozitív tulajdonságait, ezekre építkezve hitet, reményt és önbizalmat erősítsünk bennük. Ezzel párhuzamosan megkeressük, mi hiányzik még ahhoz, hogy a leendő partner megérkezzen az életükbe. Átnézzük és helyére tesszük az elvárásrendszer, feltárjuk a fejlődési területeket, oldjuk az érzelmi blokkokat, és dolgozunk az akadályozó mintákon.

A közös munka része lehet a fényképek, adatlapok, levelezési és ismerkedési szokások áttekintése is.

Tapasztalatom szerint az önismeret mélyítésével és az önbizalom növelésével a társkeresők kiegyensúlyozottabbá válnak, elégedettebb életet élnek, és jóval nagyobb eséllyel találnak rá a számukra megfelelő társra. A visszajelzések nagyon pozitívak: sokan mélyülő önismeretről, javuló kapcsolati és kommunikációs készségekről, kiegyensúlyozottabb hétköznapi életéről számolnak be.

A legnagyobb öröm számomra, hogy egyre többen vannak azok is, akik már ígéretes társjelöltekkel ismerkednek, többen párkapcsolatban élnek, és az elmúlt években több eljegyzés, házasság és kisgyermek születése is kapcsolódik a közös munkánkhoz.

Ez az e-book azért készült, hogy ebben az időszakban ne maradj egyedül a gondolataiddal és érzéseiddel. Hogy legyen melletted egy hang, ami nem sürget, nem ítél, csak emlékeztet arra, hogy az utad alakul, és te rendben vagy azon a ponton is, ahol most tartasz.

Ha úgy érzed, megszólítottak ezek a gondolatok, és szívesen mennél tovább az önismeret és a tudatos társkeresés útján, többféleképpen is kapcsolódhatsz hozzám.

Találkozhatsz velem egyéni konzultációkon, önismereti csoportokban, előadásokon és társskereső rendezvényeken. Ezeken a tereken biztonságos, elfogadó közegben dolgozunk azon, hogy jobban értsd önmagad, tisztábban lásd a kapcsolati mintáidat, és közelebb kerülj ahhoz a párkapcsolathoz, amire valóban vágysz.

Ha egyelőre csak figyelnél, olvasnál, kapcsolódnál, akkor is jó helyen vagy. A szakmai oldalaimon és a zárt közösségben rendszeresen osztok meg gondolatokat, kérdéseket és felismeréseket a tudatos társkeresés témájában.

Ha megszületett benned egy belső „igen”, itt találsz meg:

www.bilicstimea.hu

hello@bilicstimea.hu

Bárhol is tartasz most, kívánom, hogy ez az időszak hozzon neked megértést, megkönnyebbülést, és apró lépéseket egy számodra igazabb kapcsolódás felé – önmagaddal és másokkal is.

Szeretettel,

Timi