

MILYEN A HOZZÁM ILLÓ TÁRS?

Önismereti kérdőív párválasztás témában

Szerző:

Tomcsányi Emese
párkapcsolati coach, házassági tanácsadó, „face to face” tréner

Verzió: 1.0

Bevezető

Szeretettel üdvözöllek. Köszönöm, hogy igénybe veszed ezt a segédanyagot. Kérlek, mielőtt belevágsz, olvasd el ezt a jogi kitérőt!

Ez az önismereti kérdőív szerzői jog által védett tartalom, melyet az olvasók egyéni feldolgozásra jogosultak használni. A kérdőív oktatási, szakmai előadási vagy bármilyen más célú felhasználása, az anyag változatlan vagy nagy mértékben hasonló módon történő átvétele, többszörözése, terjesztése, átdolgozása vagy egyéb felhasználása a szerző, Tomcsányi Emese előzetes, írásos engedélye alapján, egyedi megegyezés szerint lehetséges.

A kérdőív jogosulatlan felhasználása büntető- és polgári jogi következményeket von maga után.

Az önismereti füzet kitöltésével pontosíthatod magadnak, hogy milyen társra vágysz, illetve azt is, hogy milyen társ segíthet téged önismereti, önbizalmi fejlődésedben.

Ellenőrizheted, mennyire határozottak elképzeléseid leendő társadról, és mennyire ismered saját társas szükségleteidet.

Sokakat igazságtalanul illetnek azzal a váddal, hogy „túl nagyok az elvárásai”, hiszen a pontos önismeret és az azon alapuló párválasztási elvárások sok konfliktustól kímélik meg az illetőt. Nem szabad megfélemlkezni azonban arról sem, hogy életünk során elengedhetetlen, hogy szeretteinkkel kompromisszumot kössünk, vagy jobb esetben: konszenzusra jussunk. A párkapcsolatban sokszor kényszerülünk önmagunk feladására. A párkapcsolat (házasság) akkor tud élő, szép, bizsergető maradni, ha folyton teszünk érte, és ezért sokszor áldozatot kell hoznunk. Jó munkát!

Az önismereti kérdőív segíthet az önismeret mélyülésében és a párválasztásban is, de párkapcsolati problémák megoldására nem alkalmas. Ha segítségre, tanácsra van szükséged, keress bátran! Remélem, a kérdőív kitöltése párokat hoz össze, nem a szétválasztás a célom.

Érdeemes a kinyomtatott kérdőív mellé papírt vagy füzetet ragadnod, mert előfordulhat, hogy válaszod nem fér be a kihagyott helyre.

Kérlek, ha kitöltötted, írd tapasztalataidról a lavblogom@gmail.com e-mail címre! Nagyon hálás lennék, ha megírnád, segített-e valamiben a füzet kitöltése, illetve ha építő kritikádat, javaslatodat elküldenéd nekem.

Remélem, értékes, önismeretet fejlesztő anyagnak érzed majd. Köszönöm, hogy időt szánsz a kitöltésére és a visszajelzésre!

Jó szórakozást a kérdőívhez!

Szeretettel,

Tomcsányi Emese

párkapcsolati coach, házassági tanácsadó, face-to-face tréner

www.paarta.hu

I. Milyennek képelem a számomra ideális társat? Mit gondolok az ideális társról? Milyen külső és belső tulajdonságok jellemzik az ideális társat?

I/1. KÜLSŐ TULAJDONSÁGOK

A külső – ha tagadjuk is, - fontos szempont a párválasztásunkban. Két szélsőséges esetre szeretném felhívni a figyelmet ezzel kapcsolatban.

- Előfordulhat, hogy valaki annyira elbűvöl minket személyiségével (miközben külseje egyáltalán nem vonzó számunkra), hogy beleszeretünk, és később, mikor már a kezdeti, „vak” szerelem elmúlik, rádöbbenünk: taszít minket külseje.

- Ennek ellentette az az eset, mikor valakinek a külsejébe szeretünk bele, és később (mikor már a boldog együttéléshez szükséges belső tulajdonságok lépnek előtérbe) azon kapjuk magunkat, nem elég a külső szépség ahhoz, hogy együtt maradjunk.

Ezek kiküszöböléséhez érdemes rendet tennünk gondolatainkban. Tisztázzuk magunkban, milyen elvárásokkal vagyunk leendő társunk külső tulajdonságait illetően. Sok keserű csalódástól óvhatjuk meg magunkat, ha precízen megfogalmazzuk, fontos-e és mennyire a külső a párválasztásunk során.

Önismereti kérdések az ideális társ külső tulajdonságairól

1. A feltett kérdésre gondolkodás nélkül, röviden válaszolj! Hagyd, hogy ösztönösen jöjjön válaszod, ne másoknak akarj megfelelni! Az őszinteség előnyödre válik a kérdőív kitöltése során.

Számít-e a párválasztásodnál a külső?

- igen
- nem
- kicsit igen
- nem nagyon
- _____

Van-e olyan külső tulajdonság, mely nélkül elképzelhetetlennek tartod, hogy valakivel összejössz? (Illetve van-e olyan külső tulajdonság, mely önmagában kizárja, hogy valakivel összejössz?)

2. A társam külseje befolyásolja-e a magamról kialakított képemet?

Milyennek érzem magam, ha a társam...

... szép/jóképű?

.....
.....
.....

... kevésbé szép/ kevésbé jóképű?

.....
.....
.....

... jó alakú?

.....
.....
.....

... nem jó alakú?

.....
.....
.....

3. Van-e férfi/nő ideálad? (Olyan külső tulajdonságokra gondolj, melyek nem feltétlenül fontosak párválasztásnál, de mondjuk színészek vagy idegenek esetében vonzónak találod.)

(Pl. latinus külső; szemüveges értelmiségi; nagyon igényes, csinos, divatos megjelenésű; sportosan kislányos/kisfiús stb.)

4. Számít-e a partnerem ...

... magassága?

.....
.....

... alkata? (pl. hogy legyen sportos, vékony, erős, mackós, telt/nőies, izmos, atletikus, duci stb.)

.....
.....

... szem- illetve hajszíne?

.....
.....

... bőrének színe?

.....
.....

... egyéb, külső megjelenéséhez köthető, személyiségbeli jellemzője? (pl. macsó/dögös, értelmiségi (külső jegyei: ing/kosztüm, szemüveg, finom kéz stb.), természetes megjelenésű (ne legyen sminkelve, tetoválása, ne járjon szoláriumba stb.), elegáns stb.)

.....
.....

... ruházkodása?

(Számít-e, hogyan öltözik? Befolyásol-e a párválasztásban? Hogyan? Mi tetszik? Mit nem tudnék elviselni?)

.....
.....

I/2. BELSŐ TULAJDONSÁGOK

1. Milyen szerintem az ideális társ számomra? 

Szabadon írd belső tulajdonságokat! Segítségül felsorolok párat, de a II/2. 1. pont alatt találsz még bőven belső tulajdonságokat!

- barátságos
- humoros
- bőbeszédű
- bölcs
- nyugodt
- kalandvágyó
- kulturált
- megbízható
- maximalista
- rendszerető
- szabálykövető
- hűséges
- igazságos
- optimista
- intelligens
- lelkes
- bújós
- segítőkész
- felelősségteljes
- célorientált
- okos
- bizakodó
- lelkiismeretes
- figyelmes
- kitartó
- pontos
- magabiztos
- romantikus
- támogató
- udvarias
- okos

2. Miért fontos nekem, hogy a társam ilyen (1. előző pont) legyen?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Válaszd ki saját felsorolásodból (I/2. 1., a csillaggal jelölt feladat) azt az öt belső tulajdonságot, melyet a legfontosabbnak tartasz a társad esetében! Karikázd be ezeket!

Milyennek érzem magamat, ha a társam rendelkezik ezekkel a belső tulajdonságokkal?

(Példa: Ha a társam intelligens, nő az önbizalmam, bátrabbnak érzem magamat. Szívesebben megyek vele a barátaimhoz, büszke vagyok rá a szüleim előtt.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Koncentrálj az öt bekarikázott belső tulajdonságra! Csökkentsd ezek számát háromra! (Húzz át kettőt!)

Melyik két belső tulajdonság hiányát tudnám elviselni? Hogyan? Van-e (pozitív) tapasztalatom ezzel kapcsolatban?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Melyik az az EGY belső tulajdonság, mellyel társamnak feltétlenül rendelkeznie kell? Miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Gondolati játék

Gondolj vissza legutolsó...

... otthon töltött idődre! (ahogyan kinéztél, milyen külső tulajdonságok jellemeztek akkor)

... munkahelyeden töltött idődre!

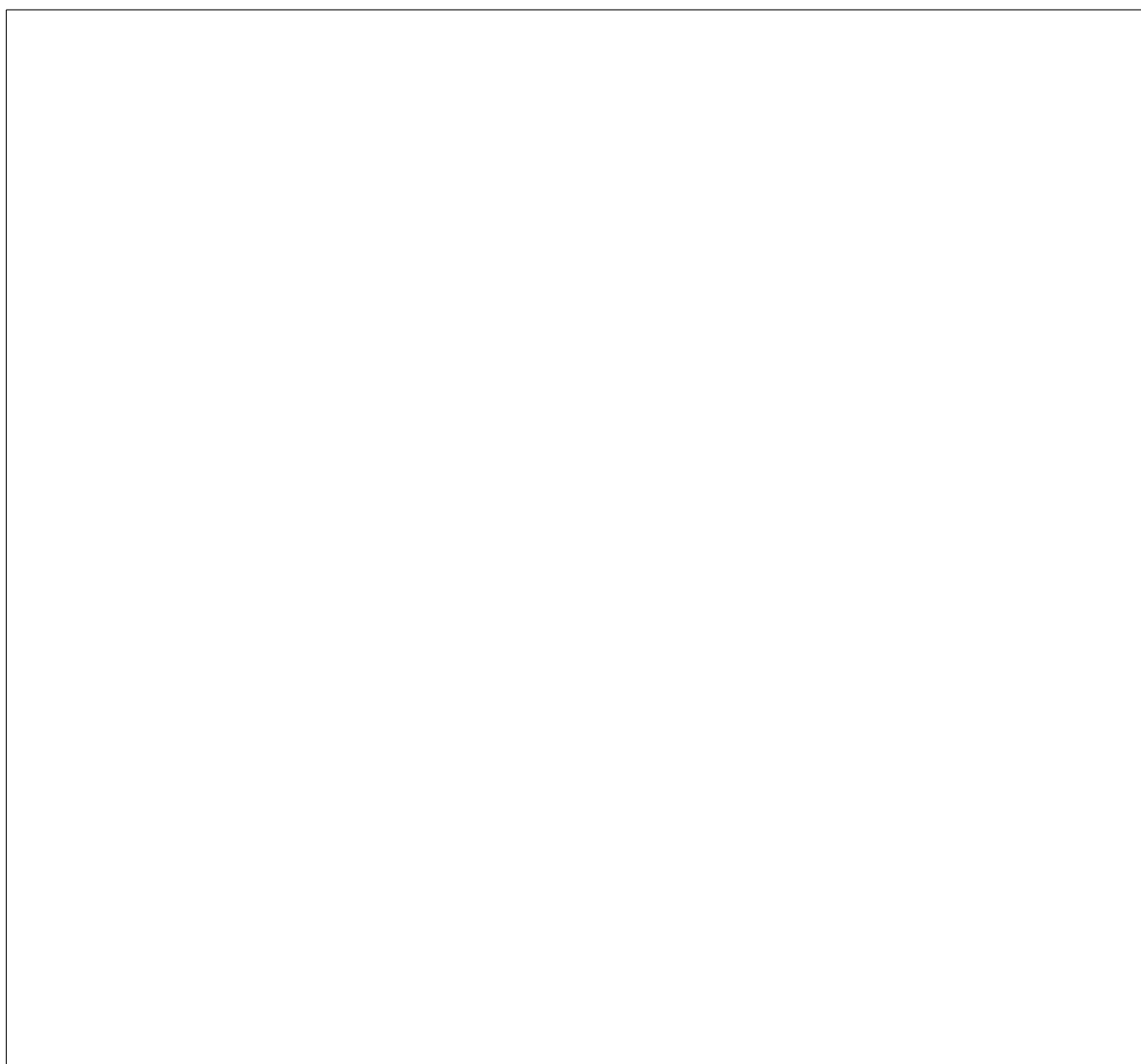
Tekints kívülről magadra! Milyen voltál a két megadott helyzetben? Milyen külső tulajdonságok jellemeztek? Milyennek tűntél külsőd alapján? Ha erre a két megjelenési formára tekintesz, milyen társ illik hozzád? (Pl. *Ha otthon mindig kócos vagyok, egy pedáns embert talán idegesítenék. Emiatt feszült lennék.*)

Ha szükséges, készíts jegyzetet gondolataidról ezzel kapcsolatban!

4. Van-e olyan emlékem, mely befolyásolja a magamról alkotott képemet? (A külsőmről!)

(Példa: *8. osztályban a fiúk „Fogasnak” hívtak az első két fogam mérete miatt. Azóta csúnyának tartom a mosolyom, szégyellem a fogaimat.*)

(Másik példa: *Egyszer egy buliban egy szép lány azt mondta, szerinte pont jó a magasságom, azóta én is ideálisnak tartom a magasságomat.*)



5. FELADAT – A negatívan befolyásoló emlék(ek) hatását enyhíteni, semlegesíteni.

Ötletek

☼ Képzeld magad egy olyan személy helyébe, akiről biztosan tudod, hogy szeret téged! (szülő, barát vagy valaki, akinek tetszel)

Képzeld el, hogyan gondolkodhat ez a személy rólad! Fejezd be a megkezdett mondatokat úgy, ahogyan szerinted ez a személy gondolkozik rólad!

Azt szeretem benned, hogy ...

Nem zavar benned az, amit te csúnyának látsz magadon. Nem zavar benned az, hogy ..., mert elfogadlak úgy, ahogy vagy.

Sok szép van a külsődben. Nekem a legjobban az tetszik a külsődben, hogy...

Mikor megismertelek, rögtön megtetszett rajtad az, hogy...

☼ Sorold fel azokat a külső tulajdonságaidat, melyekkel elégedett vagy! Válassz ki egyet a felsoroltak közül, és egy hétig ünnepeld ezt a külső tulajdonságodat! Itt találsz két példát, hogyan lehet „megünnepelni” egy külső tulajdonságot:

1. példa: „*Tetszik, hogy sűrű, hullámos hajam van.*”

Ünneplés:

- egy hétig kényeztetem a hajam (veszek egy új hajápoló szert)
- tudatosan odafigyelek arra, hogy örüljek ennek a külső tulajdonságnak és hogy kiélvezzem ezt az adottságomat (→ legyenek olyan pillanataim, mikor ezért vagyok hálás)
- elmondom valakinek, egy hozzám közel álló személynek, hogy örülök ennek a külső tulajdonságomnak (FONTOS: Jól kell kiválasztani, ki legyen ez a személy! Jó választás esetén nem fog nagyképűnek tartani vagy irigykedni, hanem együtt örül velem, hogy valamiért ilyen hálás vagyok.)

2. példa: „*Szépnek tartom a körmeimet.*”

Ünneplés (az előző példa mintájára):

- kényeztetés egy új körömlakkal vagy manikűr kezeléssel
- gyönyörködés, hálával megélt pillanatok
- valakinek elmondom, hogy örülök ennek a külső tulajdonságomnak

☼ Válaszolj őszintén!

- *Mi zavar a legjobban a külsőmben?*

- *Tettem-e valamit azért, hogy változtassak ezen a külső tulajdonságomon vagy az elfogadásom mértékén?*

1. példa: *„Túl nagy a mellem.”*

Tettek:

- mellizom gyakorlatok keresése, rendszeres végzése a zsírszövetek csökkentéséért
 - utánajárás, hogy optikailag milyen melltartók, felsőrészek kicsinyítik a mellet, illetve ezek vásárlása
 - sebészeti beavatkozás kijárása (gerincproblémákra hivatkozva TB-támogatás kivívása, vagy esztétikai beavatkozás kezdeményezése)
 - önismereti fejlődéssel növelni az önfogadást
 - őszintén beszélni erről a dolgról
 - pszichológus, segítő személy felkeresése
- stb.

2. példa: *„Túl kicsi a mellem.”*

Tettek:

- előnyös ruhadarabok vásárlása
 - önismereti fejlődéssel növelni az önfogadást
 - őszintén beszélni erről a dolgról
 - pszichológus, segítő személy felkeresése
 - mellplasztika kijárása, pénzgyűjtés megtervezésével (havonta félretett pénzzel stb.)
- stb.

- *Melyik ez erősebb - az önsajnálatom vagy a tenni akarásom - ezzel kapcsolatban?*

- *Van-e olyan személy az életemben, aki növeli az önbizalmam? (Aki megnyilvánulásaival eléri, hogy a külsőmet előnyösebbnek lássam.)*

FELADAT: Keresd ennek az embernek a társaságát! Elmondhatod neki, hogy hálás vagy, amiért erősíti az önbizalmad.

(„*Jól esik, hogy dicsérsz.*”

„*Köszönöm, hogy elfogadsz.*”

„*Néha csak te tartod bennem a lelket.*”)

II/2. BELSŐ TULAJDONSÁGAIM

1. Milyen vagyok én?

Osztályozd az egyes tulajdonságokat 1-től 5-ig aszerint, hogy mennyire jellemzőek rád!

(1 – egyáltalán nem jellemző rám

2 – általában nem jellemző rám

3 – is-is, bizonyos esetekben jellemző rám, máskor nem

4 – általában jellemző rám

5 – teljes mértékben ilyen vagyok)

- | | | |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| • barátságos | • bátorító | • nyitott |
| • kalandkedvelő | • alázatos | • intuitív |
| • kulturált | • kedves | • erős |
| • megbízható | • ötletes | • érett |
| • diszkrét | • engedelmes | • gyakorlatias |
| • igazságos | • bátor | • gondoskodó |
| • rettenthetetlen | • odaadó | • tanul a hibáiból |
| • független | • melegszívű | • álmodozó |
| • optimista | • eltökélt | • belátó |
| • intelligens | • türelmes | • játékos |
| • lelkes | • ambiciózus | • beszédes |
| • sármos | • együttműködő | • makacs |
| • karizmatikus | • tapintatos | • élénk |
| • segítőkész | • igényes | • merész |
| • felelősségteljes | • vidám | • bolondos |
| • cél-orientált | • meggyőző | • szorgalmas |
| • gazdag fantáziájú | • kíváncsi | • megbocsátó |
| • hűséges | • ravasz | • rugalmas |
| • okos | • jól informált | • laza |
| • bizakodó | • tanult | • tréfás |
| • lelkiismeretes | • szerető | • nagylelkű |
| • figyelmes | • merész | • vendégszerető |
| • pártatlan | • nyugodt | • őszinte |
| • kitartó | • érzékeny | • szerencsés |
| • humoros | • megnyugtató | • edzett |
| • pontos | • kecses | • ragaszkodó |
| • kellemes modorú | • szerény | • racionális |
| • magabiztos | • békés | • leleményes |
| • kötelességtudó | • romantikus | • vezető |

- titokzatos
- hazafias
- körütekintő
- csöndes
- tehetséges
- takarékos
- toleráns
- szellemes
- lusta
- válogató
- szarkasztikus
- hazudós
- unalmas
- barátságtalan
- ügyetlen
- kiismerhetetlen
- engedetlen
- arrogáns
- behatárolt
- mogorva
- szégyenlős
- fásult
- tisztességtelen
- nagyképű
- bolondos
- gyáva
- alattomos
- durva
- kötekedő
- ellenszenves
- öntelt
- sznob
- rosszindulatú
- szórakozott
- vulgáris
- fukar
- hatalmaskodó
- faragatlan
- élénk
- önző
- lobbanékony
- komor
- humortalan
- becsvágyó
- bosszúálló
- perverz
- szótlán
- pesszimista
- tiszteletlen
- kapzsi
- féltékeny
- könyörtelen
- gonosz
- agresszív
- engesztelhetetlen
- vad
- sértődős
- rosszkedvű
- makacs
- szívtelen
- gondatlan
- zaklatott
- szerencsétlen
- önös
- állatias
- kíváncsi
- gyermek
- főnökösködő
- becsmérlő
- beszédes
- kritikus
- merész
- lármás
- kétszínű
- kiállhatatlan
- túlbuzgó
- feledékeny
- csintalan
- nemtörődöm
- szigorú
- nyugtalan
- félelmetes
- aljas
- frusztrált
- fontoskodó
- könnyen feladó
- nyűgös
- őszinte
- hiszékeny
- hezitáló
- ingerlékeny
- bágyadt
- tudatlan
- türelmetlen
- udvariatlan
- szemtelen
- tétlen
- korlátolt
- magányos
- zsémbes
- céltalan
- kimért
- cselszövő
- szentimentális
- buta
- ostoba
- ügyetlen
- pazarló
- elkényeztetett
- babonás

A tulajdonságlista forrása: <http://rp-help.gportal.hu/gindex.php?pg=36079163>

2. Gyűjtsd ki az alábbi táblázatba azokat a tulajdonságokat, melyeknél az 1-est vagy a 2-est karikáztad be!

Tulajdonság	Miért karikáztad az 1-est vagy a 2-est? Indokold néhány szóval, rövid mondattal választásodat!
<p>Példa: bátor (Tehát a 'bátor' jelző egyáltalán nem, vagy általában nem jellemző rám.)</p>	<p>Alapvetően félős vagyok. Szorongok a változástól, de sokszor hétköznapi helyzetektől is. Félek a banki ügyeimet intézni, vagy telefonálni.</p>

Milyen társ illik az ilyen belső tulajdonságokkal rendelkező emberhez?

→ Szedd újra pontokba azokat a belső tulajdonságokat, melyeket 1-essel vagy 2-essel jelöltél, és **írd melléjük, szerinted milyen társ illik egy ilyen belső tulajdonsággal rendelkező emberhez!** Ha sikerül, írhatsz ún. életpéldákat is!

Példa:

bátortalan

~ **bátorító, ösztönző, illetve „jó tanító”**

Életpélda: *Először eljön velem a bankba, támogat az ügyintézésben. Második alkalommal is jelen van, de már kevesebbet szól. Harmadik alkalommal is jelen van, de már nem szól. Ezután már egyedül is elmegyek.*

VAGY

~ **határozott, szigorú**

Életpélda: *Szorult helyzetben tudatosan nem segít, elérve ezzel azt, hogy erőt vegyek magamon, hogy egyedül is megálljam a helyem, hogy „fejlődni” tudjak.*

VAGY

~ **bátortalan**

Életpélda: *Nem okoz szorongást (vagy lelkiismeret-furdalást) a bátortalanságom miatt. Együtt szorongunk a banki ügyintézés előtt, és utána nagyon megkönnyebbülünk és jól nevetünk az egész szituáción. Így is lehet élni!*

→ Nem szükséges több tulajdonságpárt írnod, elég azt, melyre te vágynál az adott belső tulajdonságodat tekintve! (Példa: Ha úgy gondolod, te bátortalanként egy határozott, szigorú társra vágynál, mert mellette tudnál fejlődni és jól érezni magadat, elég csak azt leírni.)

3. Gyűjtsd ki az alábbi táblázatba azokat a tulajdonságokat, melyeknél az 5-öst vagy a 4-est karikáztad be!

Tulajdonság	Miért karikáztad az 5-öst vagy a 4-est? Indokold néhány szóval, rövid mondattal választásodat!
<i>Példa: konfliktuskerülő</i>	<i>Nem szeretek veszekedni. Inkább „nyelek”, nem szoktam magamat sem megvédeni. Versenyezni sem szeretek emiatt.</i>



III. Szokásaim

→ **Milyen szokások, gondolkodásmód, elvek jellemeznék az alábbi területeken?** Válaszadásodban írhatasz az életedből vett példát is. (Figyelem, a felsorolt területek között akadhatnak átfedések és elvont kategóriák is. Nem kötelező mindegyikre válaszolni, példát írni.) Jelöld kék bekarikázással azt a területet, ahol változni szeretnél!

(Példa: HÁZTARTÁS – *Szerintem a lakásunk van értünk, és nem fordítva. Persze szeretem, ha rend van, de le tudok úgy is feküdni, ha éppen nincs elmosogatva. A munka úgyis megvár, nem csinálja meg helyettem senki. Olyan társat szeretnék, aki önállóan el tudja látni magát pl. étellel, és kiveszi a részét a házimunkából.*)

- HÁZTARTÁS
- NAPI RITMUS (alvásiigény; ébredés-lefekvés ideje; időbeosztás)
- PONTOSSÁG
- GYEREKNEVELÉS
- SZÓRAKOZÁS
- ÉRDEKLŐDÉSI KÖR
- ÖLTÖZKÖDÉS
- TISZTÁLKODÁS
- ÉTKEZÉS
- PÉNZÜGYEK
- SZEKUALITÁS
- SPONTANEITÁS VS. SZERVEZETTSÉG
- KALAND VS. BIZTONSÁG
- PIHENÉS (beleértve a nyaralást, a hétvégéket, a munka utáni délutánokat)
- FÉRFI-NŐI SZEREPEK A CSALÁDBAN
- LAKBERENDEZÉS
- KOMMUNIKÁCIÓS IGÉNYEK (beleértve azt is, hogy magányban vagy társaságban tudsz inkább feltöltődni, illetve hogy mennyire szeretsz beszélni és mennyire vagy jó hallgató)
- KÁROS SZENVEDÉLYEK, FÜGGŐSÉGEK (kávé, cigaretta, alkohol is ide tartozik)

⊗ Keretezd be pirossal azokat a pontokat (területeket), melyeknél elvárod, hogy társad hozzád hasonlóan gondolkozzon!

⊗ Keretezd be zölddel azokat a pontokat (területeket), melyeknél szeretnéd, ha társad is úgy gondolkozna, de azért elviselnéd, ha mégsem így lenne!

⊗ Keretezd be sárgával azokat a pontokat (területeket), melyeket „el tudsz engedni”, vagyis ahol nem fontos számodra, hogy társad is úgy gondolkozzon, mint te!

NÉHÁNY TIPP A BEKARIKÁZÁSOK ÉRTELMEZÉSÉHEZ

→ HA SOK A PIROS KERET : (tíz, vagy annál több)

Határozott elképzelésed van arról, milyen társat keresel. Néha talán megvádolnak azzal, hogy túl nagyok az elvárásaid. Nem feltétlenül erről van szó. Ha valaki alapos önismerettel rendelkezik és

képes saját magát szeretni, akkor sok párválasztási csalódástól mentheti meg magát. Törekedj az önismereted mélyítésére, motivációid megértése és az önszeretetre, és akkor nem lesz gond a határozott elképzelés.

→ HA SOK A SÁRGA KERET : (tíz, vagy annál több)

Érdemes törekedni a mélyebb önismeretre, és pontosan megfogalmazni, milyen vagy és mi jó neked. Tudnod kell, mi tesz boldoggá. Jobban kell önmagadat is szeretned, hogy párválasztásnál ne csak a társaddal légy elnéző, de magaddal se légy túl szigorú. Értékes ember vagy, aki saját gondolkodásmódjával, elveivel (bármilyenek is legyenek azok a felsorolt területeken) is vonzó lehet egy jó társ szemében.

→ A zölddel jelölt részeknél érdemes elgondolkodni, hogy ha csak a sárga és a piros szín

közül választhatnál, melyiket választanád az adott területnél. Satírozd át a zöld karikák tartalmát pirossal, ha inkább afelé mozdulnál, és sárgával, ha megengedőbb lennél az adott témánál!

VI. Gondolkodás

Válaszolj az alábbi kérdésekre! (Válaszaid legyenek egyszerű, egyértelmű állítások!)

- x Mi a hűség?

- x Az előző kérdésre adott válasz tükrében fogalmazd meg, mi az a „kikacsintás”, melyet még meg tudnál bocsájtani társadnak?

- ◆ Szeretnél gyereket? Ha igen, hányat? (Nem kötelező pontos számot írni.)

- ◆ A gyereknevelés során milyen szerepet vársz el társadtól?

- ◆ Hogyan vélekedsz az abortuszról?

- ◆ Hogyan vélekedsz a lombikprogramról?

- ◆ Hogyan vélekedsz az örökbefogadásról?

- ◆ Hogyan vélekedsz a testi fenytésről? (A gyereknevelésben.)

- ➔ Szerinted milyen az ideális konfliktuskezelés egy párkapcsolatban?

- Vannak-e elkülöníthető női és férfi szerepek (feladatkörök, magatartásformák) egy kapcsolatban? Ha igen, melyek azok?

- ✓ Hiszel Isten létezésében?

- ✓ Van olyan vallás, mellyel azonosulni tudsz?

- ✓ Mit gondolsz a politikáról? Van-e erős kötődésed politikai oldalhoz vagy párthoz?

- Mennyire vagy irányító típus? Mennyire viseled el, ha irányítanak?

- Melyek azok a területek az életedben, melyekben mindenképpen te szeretnél dönteni?

- Léteznek-e olyan dolgok, melyeknél bosszantana, ha a társadnak nagyobb sikere lenne nálad? (pl. fizetés nagysága; karrier; a gyerekek ragaszkodása, szeretete; barátok száma stb.)

- Milyen szorosan szeretnéd tartani családtagjaiddal a kapcsolatot, ha már párkapcsolatban élsz? Társaddal szemben van-e ezzel kapcsolatban valamilyen elvárásod (akár az ő családját tekintve is)?

Jelöld aláhúzással azokat a kérdéseket és válaszokat, melyekkel kapcsolatban úgy gondolod, elengedhetetlen, hogy leendő partnered is ugyanúgy gondolja!

V. Záró gondolatok

- ➔ Ha szükségesnek érzed, fogalmazd meg magadnak (jó, ha le is írod), milyen tanulságokkal szolgált számodra a kérdőív!
- ➔ Nagyon örülök, ha visszajelzést küldesz a lavblogom@gmail.com vagy az emese836@gmail.com e-mail címre. Bármilyen építő jellegű kritikát szívesen veszek. További segítségért is fordulj hozzám bátran! Elérhetőségeimet megtalálod a www.paarta.hu weboldalon.
- ➔ Kívánom, hogy megtaláld azt a társat, aki téged boldoggá tesz, megerősít, kiegészít, és legfőképpen: jól szeret.