

ÖNAZONOS KOMMUNIKÁCIÓ

Ahol az őszinteség és a megértés találkozik.



MUNKAFÜZET

Ahhoz, hogy önazonosan tudjunk beszélni arról, ami fontos számunkra, érdemes először őszintén megértenünk, mi zajlik bennünk.

Ebben segít ez a munkafüzet.

Név: _____

Dátum: _____

HOGYAN HASZNÁLD EZT A munkafüzetet?

Válassz egy valós helyzetet, amelyet szeretnél jobban megérteni. Haladj végig a kérdéseken a saját tempódban, és nézd meg, hogy mit érzel, mit gondolsz, és mi fontos a számodra ebben a helyzetben.

EZEKET A FELADATOK SORÁN TARTSD SZEM ELŐTT:

FIGYELJ ÖNMAGADRA. • VEDD KOMOLYAN, AMIT ÉRZEL. • TÁRD FEL, MI TENNE ELÉGEDETTÉ. • FOGALMAZD MEG, MIRE VAN SZÜKSÉG ÉS MI FONTOS NEKED.

1. "MI VAN VELEM EBBEN A HELYZETBEN?"

Írj le egy konkrét helyzetet, amelyet tisztázni szeretnél.

A helyzet röviden:

Mi az, ami most téged a leginkább foglalkoztat ezzel kapcsolatban?

Ha egyetlen mondatban kellene megfogalmaznod: „**Az van velem, hogy...**”

2. "MIT ÉRZEK?"

Az érzések fontos információt adnak arról, mi történik bennünk. Ha meg tudjuk nevezni, amit érzünk, könnyebbé válik annak megértése is, hogy mi fontos számunkra.

Az alábbiak között talán megtalálod azt is, amit az 1. feladatban leírt helyzet kapcsán átéltél:

- | | | | |
|---|---|--|--------------------------------------|
| ☐ düh | ☐ csalódottság | ☐ szomorúság | ☐ félelem |
| ☐ kudarcélmény | ☐ feszültség | ☐ tehetetlenség | ☐ fájdalom |
| ☐ bizonytalanság | ☐ túlterheltség | ☐ kimerültség | ☐ aggodalom |
| ☐ magány | ☐ visszautasítottság | ☐ irigység | ☐ értetlenség |
| ☐ zavarodottság | ☐ igazságtalanság | ☐ nyomás | ☐ szégyen |
| ☐ kiszolgáltatottság | ☐ akadályoztatottság | ☐ tanácstalanság | ☐ frusztráció |
| ☐ nyugalanság | ☐ bizalmatlanság | ☐ elégedetlenség | ☐ sértettség |
| ☐ meghökkenés | ☐ izgatottság | ☐ zaklatottság | ☐ szánalom |
| ☐ védtelenség | ☐ kíváncsiság | ☐ meghatottság | ☐ öröm |
| ☐ hála | ☐ büszkeség | ☐ ragaszkodás | ☐ szeretet |
| ☐ felszabadultság | ☐ remény | ☐ megkönnyebbülés | ☐ más: _____ |

Melyik 1–3 érzés írja le a leginkább azt, amit az 1. feladatban leírt helyzet kapcsán átéltél?

Mit jelez neked ez az érzés?

3. "Mivel lennék elégedett?"

Az érzéseinkből kiindulva érdemes azt is végiggondolni, milyen változásnak örülnénk.

Hogyan szeretnéd, hogy alakuljon **az 1. feladatban leírt helyzet?**

Mi az, ami ebből igazán fontos neked?

Mi az a legkisebb változás, amely már érezhetően közelebb vinne ehhez?

4. "Mire van szükségem?"

Ami igazán fontos számunkra, ahhoz többnyire valamilyen szükséglet is kapcsolódik.

Például: *figyelemre, elismerésre, biztonságra, együttműködésre, szabadságra, tiszteletre, egyértelműsége, támogatásra, nyugalomra* – csak, hogy néhányat említsünk.

Az előző feladatban meghatároztad, mivel lennél elégedett. *Ennek átgondolása segíthet felismerni azt is, mire van szükséged.*

Mire van szükséged az 1. feladatban leírt helyzetben?

Fejezd be a mondatot: **Arra van szükségem, hogy...**

5. "MIT SZERETNÉK ELMONDANI?"

Most fogalmazd meg önazonosan, hogy mit szeretnél a másiknak elmondani.

Amikor (a helyzet leírása)...

Azt érzem, hogy...

Nekem az fontos, hogy... / arra van szükségem, hogy...

Azt kérem / azt szeretném, hogy...

6. EGY FONTOS BESZÉLGETÉS ELŐTT

Egy fontos beszélgetés előtt érdemes egy kis időt adni magadnak a helyzet tisztázására.

Ezzel a listával ellenőrizheted, hogy készen állsz-e a beszélgetésre.

Minél több kérdésre tudsz igennel felelni, annál jobb alapod van egy önazonos beszélgetéshez:

☐ **Tudom, mit érzek.**

☐ **Tudom, mi fontos nekem.**

☐ **Tudom, mire van szükségem.**

☐ **Tudom, mit szeretnék kérni.**

7. EGY GONDOLAT, amit magammal VISZEK

Mi az az egy gondolat, felismerés vagy mondat, amit szeretnél magaddal vinni ebből a munkafüzetből?

Köszönöm, hogy velem tartottál!

Bízom benne, hogy ez a munkafüzet segített közelebb kerülni önmagadhoz, tisztábban látni, mi fontos a számodra, és őszintébben megfogalmazni, amit szeretnél.

Az őszinteség és a megértés találkozhat egy beszélgetésben.

MONDD ÖNazonosan!

Pálkuti Noémi

Okleveles mentálhigiénés segítő szakember, családkonzulens, asszertív kommunikációs tréner

hello@palkutinoemi.hu; **www.palkutinoemi.hu**

Kép forrása: ChatGPT

© 2026 Pálkuti Noémi Adrien. Minden jog fenntartva.

A munkafüzet tartalma Pálkuti Noémi Adrien szellemi tulajdonát képezi. A munkafüzetben található szövegek, gyakorlatok és egyéb tartalmak másolása, sokszorosítása, terjesztése, kereskedelmi vagy más célú felhasználása kizárólag a szerző előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.