

Co jest okej / nie okej

Otwórz dziennik i przygotuj się na odkrycie, co jest dla ciebie korzystne, a co nie (co jest okej / nie okej). Im precyzyjniej określisz, co lubisz, a czego nie, tym łatwiej ci będzie zidentyfikować, jakich granic pragniesz we wszystkich obszarach życia. Niech poniższe wskazówki posłużą ci za drogowskaz do stworzenia niecenzurowanej listy. Nie musisz uzupełniać jej na jedno posiedzenie, możesz robić notatki w miarę pojawiania się konkretnych okoliczności czy sytuacji. Możesz też zorientować się, że lista tego, co jest okej, poszerza się, kiedy już zagłębisz się porządnie w to, co okej nie jest. Staraj się stworzyć jedną pełną listę tego, co obecnie wchodzi i nie wchodzi dla ciebie w grę we wszystkich obszarach życia, w tym w związkach.

Dom. W jakim otoczeniu wolisz przebywać? Pomyśl o poziomie hałasu, oświetleniu, atmosferze, fakturach, porządku itd.

Praca. Czy lubisz to, co robisz? Zastanów się, jak wyglądają interakcje ze współpracownikami, a także fizyczne otoczenie, warunki pracy, kultura itd.

Finanse. Co wchodzi, a co nie wchodzi w grę w kwestii wydawania pieniędzy, oszczędzania, wspólnego budżetu z partnerem czy dzielenia się wydatkami z innymi? Czy wystarczą ci małe oszczędności, czy dla dobrego samopoczucia potrzebujesz dużej kwoty w banku?

Miłość i randki. Czy wolisz być w związku, czy spotykać się bez zobowiązań? Jaka jest twoja ulubiona forma komunikacji: esemesy, rozmowa telefoniczna, wideorozmowa? W jaki sposób rozwiązujesz problemy? Ile czasu razem i osobno potrzebujesz w relacji? Jak, gdzie, kiedy i z kim seks jest w porządku?

Ciało. Czy twoje zdrowie fizyczne i dobrostan są obecnie na właściwym poziomie? Czy masz codzienne lub cotygodniowe zwyczaje, które nie podlegają negocjacjom (joga, medytacje itd.).

Przestrzeń osobista. Ile jej potrzebujesz? Wolisz uścisk dłoni czy przytulenie? Lubisz być dotykana czy nie? Jak różnią się twoje preferencje przy bliskich przyjaciółtach lub partnerze, a przy dalszych znajomych lub obcych?

Przekonania i poglądy. Czy nie przeszkadza ci, kiedy cudze przekonania i poglądy różnią się od twoich? Czy potrafisz słuchać z otwartą głową, czy zaczynasz oceniać? Czy potrafisz bronić swoich przekonań i poglądów, jeśli ktoś ich nie aprobuje? Czy nie przeszkadza ci wzburzona dyskusja?

Twoje rzeczy. Czy inni mogą pożyczać twoje rzeczy, jeść z twojego talerza, pożyczać pieniądze?

Komunikacja. Czy lubisz często komunikować się z przyjaciółmi, rodziną, partnerem, czy nie? Czy wolisz głębokie rozmowy, czy utrzymujesz je w lekkim tonie? Czy ludzie mogą ci przerywać, kiedy mówisz?

Sytuacje towarzyskie. Czy wolisz wyjść do miasta, czy zostać w domu? Czy lubisz grupowe zajęcia, czy wolisz spędzać czas we dwoje? Czy muzyka na żywo, parady, imprezy, knajpy, tłumy są okej, czy nie?

Relacje. Wynotuj wszystko, co obecnie dzieje się w jakiegokolwiek relacji, w której przebywasz, i nie jest okej. Twoja lista będzie ulegała zmianom w miarę postępów podróży. Pamiętaj: tylko ty wiesz, co jest dla ciebie okej, a co nie. Im bardziej będziesz szanowała swoją listę, tym silniejsza i bardziej zadowolona się poczujesz.