
1. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

A terápiás kapcsolat kialakítása

01 Miért fontos a terápiás kapcsolat?

A kutatások szerint a sikeres terápiás folyamat egyik legerősebb előrejelzője nem egy konkrét módszer, hanem a biztonságos, bizalmi kapcsolat a terapeuta és a kliens között. Ha úgy érzitek, hogy megértésre találtok, könnyebb lesz őszintén beszélni a nehézségeitekről és kipróbálni új működési módokat.

02 Miért érdemes sorrendben haladni?

A kurzus egymásra épülő részekből áll. Az első epizódok olyan alapokat adnak, amelyekre a későbbi gyakorlatok és felismerések épülnek. Ha kihagytok részeket, könnyen elveszhetnek fontos összefüggések.

03 A változás nem a videónál kezdődik

Egy felismerés önmagában ritkán hoz tartós változást. A fejlődés akkor indul el igazán, amikor kipróbáljátok a tanultakat a saját kapcsolatotokban, és időről időre visszatértek a feladatokhoz.

04 Nem kell mindent elsőre jól csinálni

A kurzus célja nem a tökéletesség, hanem a fejlődés. Teljesen természetes, ha egy-egy feladat nehéznek tűnik, vagy egy új szemlélet eleinte szokatlan. A lényeg, hogy kíváncsiak maradjatok önmagatokra és egymásra.