

Bu ilişkide nasıl biri olmak istiyorum? (7. Bölüm)

Şu ânın üzerinden on yıl geçtiğini ve ilişkinizin son on yılını kutlamak için en yakın dost ve akrabalarınızı etrafınıza topladığınızı hayâl edin. Bu, mütevazı bir ev yemeği türünde de olabilir, lüks bir restoranda verilen dev bir parti de. Bu sizin hayâliniz, onu istediğiniz gibi şekillendirin.

Partnerinizin, hayatınızın son on yılı üzerine bir konuşma yapmak için ayağa kalktığını ve neyi temsil ettiğiniz, onun için ne ifade ettiğiniz ve hayatında oynadığınız rol üzerine bir konuşma yaptığını hayal edin. Onu, kalbinizin en derin köşesinde, en çok duymayı arzu ettiğiniz şeyi söylerken hayâl edin. (Bu, gerçekte söyleyeceği şeyle ilgili değildir, bu ideal koşullar altında ondan duymak isteyeceğiniz hususlarla ilgilidir.) Zihninizde, onu, karakterinizi, güçlü yanlarınızı ve ilişkinize nasıl güzel katkılar sunmuş olduğunuzu betimlerken canlandırın. Şimdi gözlerinizi yumun ve bu alıştırmayı tamamlamak için birkaç dakikanızı ayırın.

İlişkinizde daha çok öne çıkmasını istediğiniz kişisel özellikleriniz neler?

Karakterinizin hangi yönlerini ön plana çıkarmak ya da geliştirmek istiyorsunuz?

Süreklilik arz edecek şekilde nasıl davranmak ya da ne türde eylemler sergilemek istiyorsunuz?

Bir partner olarak varlığınızın neyi sembolize etmesini istiyorsunuz?

Partnerinize, sizinle alâkalı en çok takdir ettiği on şeyi listelemesini istediğimizi varsayın. İdeal bir dünyada, partnerinizin söylemesinden en çok memnun olacağınız şeyler nelerdir?