



🧠 „Mi van mögötte?” – Projekció-felismerő napló (pszichoanalitikus szemlélet + kognitív technika)

**Cél:** Tudatosítani, amikor saját érzéseinket vetítjük ki a másikra, és megtanulni szétválasztani a saját belső tartalmakat a másik viselkedésétől.

**Eszköz:** Napló vagy digitális jegyzet

**Lépések:**

1. Naponta jegyezd fel azokat a helyzeteket, amikor rosszul estek a partnered szavai vagy viselkedése (pl. "nem kérdezte meg, hogy hogy vagyok").
2. Minden esetről tedd fel a kérdést:
  - Mit gondoltam róla ebben a pillanatban?
  - Ez milyen érzést váltott ki bennem?
  - Ez az érzés ismerős valahonnan korábbról?
  - Lehet, hogy ez nem is az ő szándéka volt, hanem az én vetítelem?
3. Írj egy alternatív értelmezést is (pl. „Lehet, hogy fáradt volt, és nem rám haragudott.”).

**Hatás:** Segít elkülöníteni a belső érzelmi állapotokat a másik viselkedésének valódi szándékától, csökkentve a projekciós torzulásokat.