ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

REZULTATAMS BŪTINA:

- **Noras spręsti SAVO iššūkius, t.y:**
  - *Ieškoti tikrųjų priežasčių*
  - *Nekaltinti partnerio (-ės)*
  - *Prisiimti atsakomybę*
  - *Neieškoti įrodymų, kad neįmanoma*

- Dalyvauti nuosekliai
- Vadovautis instrukcijomis
- Apsvarstyti prieš atmetant
- Siekti tikslumo ir preciziškumo
- Smalsiai pažinti kitą lytį

KAIP PRADEDAME SPRĘSTI NE TĄ PROBLEMĄ, IŠŠŪKĮ?

KĄ ir KAIP stebime

↓

Situacijos matymas

+

Vertybės

=

Išvados

+

Poreikiai, troškimai

=

Veiksmai ↓ Rezultatai

Nusistatymas ↓ Pasitenkinimas

SĄMONINGAS ŽMOGUS

Matome abi puses, įžvelgiame ir privalumus ir trūkumus

Sąmoningumo pokytis

URVINIS ŽMOGUS

Esame itin neobjektyvūs, viską vertiname per daug teigiamai arba per daug neigiamai

Kai būname **vidiniame balanse**

Intuityviai ir sąmoningai apmąstant

PASIREIŠKIA

Instinktyviai reaguojant

Kai suvokiame **grėsmę arba galimybę**

4 MEILĖS LYGIAI:

#4 Besąlyginė meilė	Tikriausiai prabudimas...
#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai *(mes esame vienis)*	**Sąmoningas sprendimas**
#2 Mainai *(lygybė)*	**Instinktyvus elgesys**
#1 Viskas apie mane	**Nebrandus instinktyvus elgesys**

URVINIS VYRAS

URVINĖ MOTERIS

MEDŽIOKLĖ IR KOVA		RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS
Užkariaudami	**#1** Daugintis / kurti	Sužavėdamos
Kovodami	**#2** Apsaugoti	Kurdamos ryšį
Medžiodami	**#3** Aprūpinti	Rinkdamos

Medžiotojams, lyginant su idealizuotu vyru, moterys yra ...

- Neracionalios
- Emocingos
- Reikalaujančios dėmesio
- Provokuojančios
- Kontroliuojančios
- Nežinančios, ko nori
- ...

Rinkėjoms, lyginant su idealizuota moterimi, vyrai yra ...

- Grubūs
- Nedėmesingi
- Tingūs
- Užsispyrę
- Uždari
- Nelankstūs
- ...

Emocinės patirtys ir “žaizdos” neleidžia pasiekti pirminio instinktyvaus saugumo.

Medžioklės instinktuose saugumas yra:

- Žinojimas, kad esi produktyvus (-i):
  - Pasitikėjimas
  - Pagarba
  - Pasiekimai
  - Žinojimas, kad esi tinkamame kelyje link rezultatų
- Įvertinimas:
  - Veiksmais
  - Kuo aprūpinai (ypač “pakankamai”)
- Veto teisė

Rinkimo instinktuose saugumas yra:

- Jautimas, kad esi ryšyje:
  - Dėmesys
  - Susidomėjimas
  - Abipusiškumas
  - Įtraukimas į savo reikalus, jausmus
- Detalizuotas įvertinimas:
  - Žodžiais
  - Ar įtikai (ypač “vau” ir “tu geriausiai...”)
- Balso teisė

ŽODYNAS

INSTINKTYVI REAKCIJA

reakcija neapmąstant ir sąmoningai nepriimant sprendimų.

INTUITYVI REAKCIJA

reakcija apmąstant ir sąmoningai priimant sprendimus.

ĮSIMYLĖJIMAS

Instinktyvi biologinė reakcija.

“EMOCINĖ ŽAIZDA”

Įsitikinimas, gyvenimo taisyklė, kurios dėka suvokiame grėsmę arba galimybę **TEN, KUR JŲ NĖRA** *(nebėra)*.

MEDŽIOTOJŲ-RINKĖJŲ INSTINKTYVUS GYVENIMAS

7 modulis

INSTINKTAI
XXI a.

URVINIS VYRAS

URVINĖ MOTERIS

MEDŽIOKLĖ IR KOVA		RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS
Užkariaudami	**#1** Daugintis / kurti	Sužavėdamos
Kovodami	**#2** Apsaugoti	Kurdamos ryšį
Medžiodami	**#3** Aprūpinti	Rinkdamos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
  - *Viskas yra svarbu (aplinka “bendrauja”)*

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
  - *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
  - *Bando eliminuoti viską, kas blaško*

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
  - *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
  - *Bando eliminuoti viską, kas blaško*
- **Reikia pasinėrimo laiko**

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
  - *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
  - *Bando eliminuoti viską, kas blaško*
- **Reikia pasinėrimo laiko**
- **Remiasi emocijomis**

KAIP ATSKIRTI INSTINKTYVIAS REAKCIJAS?

Tikėtina, kad nepavyks iškart atskirti.

Šis gebėjimas padeda įvertinti situaciją vėliau.

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ

AR

RINKIMAS

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ	AR	RINKIMAS
Įsipareigojimas tikslui		*Atvirumas galimybėms*

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ	AR	RINKIMAS
Įsipareigojimas tikslui		*Atvirumas galimybėms*
Ne	Ar pažiūrėjo?	*Taip*

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ	AR	RINKIMAS
Įsipareigojimas tikslui		*Atvirumas galimybėms*
Ne	**Ar pažiūrėjo?**	*Taip*
Esmė	**Kalbėjimas**	*Detalės*

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ	AR	RINKIMAS
Įsipareigojimas tikslui		*Atvirumas galimybėms*
Ne	**Ar pažiūrėjo?**	*Taip*
Esmė	**Kalbėjimas**	*Detalės*
Esmė/problema	**Klausymasis**	*Atvirumas*

ŽENKLAI

MEDŽIOKLĖ	AR	RINKIMAS
Įsipareigojimas tikslui		*Atvirumas galimybėms*
Ne	Ar pažiūrėjo?	*Taip*
Esmė	Kalbėjimas	*Detalės*
Esmė/problema	Klausymasis	*Atvirumas*
Faktais	Remiasi	*Jausmais*

SAVARANKIŠKA užduotis

Surašykite bent po 5 situacijas, aplinkas, kuriose būnate:

- **Medžioklės instinktuose**
- **Rinkimo instinktuose**

Pasidalinkite atsakymais čia: 7.santykiukursai.lt

KAIP UGDYTI MEDŽIOKLĖS IR ATSKLEISTI RINKIMO INSTINKTYVIAS REAKCIJAS?

URVINIS VYRAS

URVINĖ MOTERIS

MEDŽIOKLĖ IR KOVA		RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS
Užkariaudami	**#1** Daugintis / kurti	Sužavėdamos
Kovodami	**#2** Apsaugoti	Kurdamos ryšį
Medžiodami	**#3** Aprūpinti	Rinkdamos

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Ugdomi iššūkiais

RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS

Atsiskleidžia instinktyviam saugume

SAVARANKIŠKA užduotis

- Prisijungti prie uždaros grupės facebook'e fbgrupe.santykiukursai.lt
- Paskelbti įrašą *(arba pakomentuoti po jau paskelbtu)*:
  - Ieškau grupelės dalyvaujančių PO VIENĄ;
  - Ieškau grupelės dalyvaujančių POROMIS.
- Suburti grupeles iš 2-3 porų arba 4-6 asmenų.
- Ištrinti įrašą, kai grupelė jau suformuota.

SAVARANKIŠKA užduotis

Kitam moduliui reikalingas rezultatas:

- Grupelės kontaktai ir susitarimas, kokiu būdu įprastai bendrausite (atliksite praktikas)
- Susitarimas, kada patogiausia atlikti praktikas (transliacijos metu, perklausius įrašą ar pan.)
- POROMS: susitarimas, kada nuo kitos savaitės paskirsite valandą pakalbėjimui apie kursų medžiagą.

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę