ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KAIP NEPASTEBĖDAMI MES GRIAUNAME ILGALAIKĮ RYŠĮ

ARBA

KODĖL NERANDAME ANTROS PUSĖS?

Bonus modulis

MŪSŲ ŠALIŠKUMAS

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

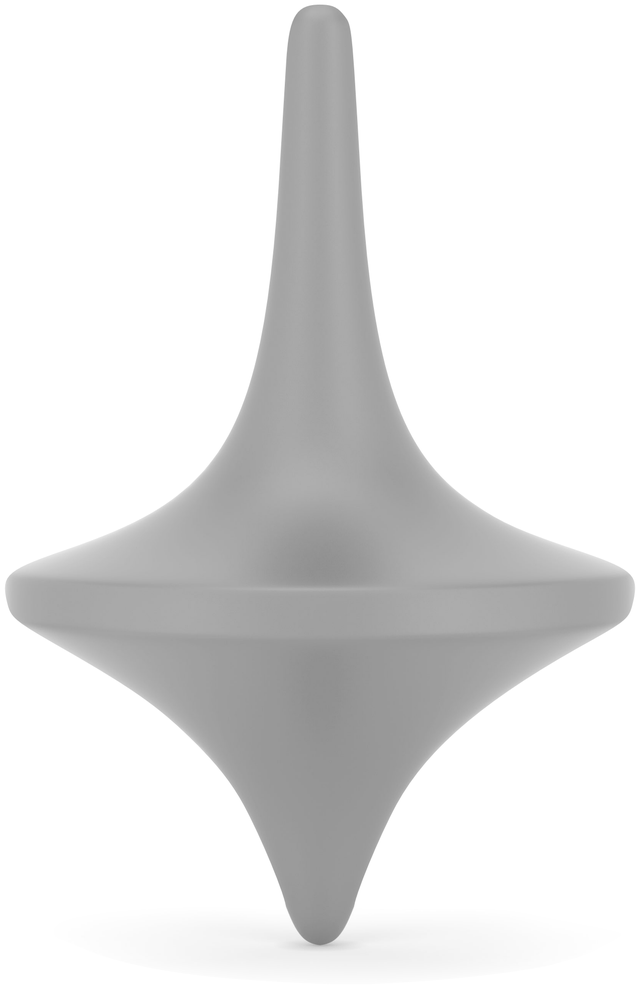
Kai suvokiame **grėsmę arba galimybę**

SĄMONINGAS ŽMOGUS

MATOME ABI PUSES. Įžvelgiame ir privalumus ir trūkumus

URVINIS ŽMOGUS

Esame itin **NEOBJEKTYVŪS.** Viską vertiname per daug teigiamai arba per daug neigiamai



SĄMONINGAS ŽMOGUS

URVINIS ŽMOGUS

KRITINĖ ĮKROVA

Kai teigiamų *(arba neigiamų)* aspektų pastebime žymiai daugiau ir nebesugebame matyti balanso.

SĄMONINGAS ŽMOGUS

MATOME ABI PUSES. Įžvelgiame ir privalumus ir trūkumus

URVINIS ŽMOGUS

Esame itin **NEOBJEKTYVŪS.** Viską vertiname per daug teigiamai arba per daug neigiamai

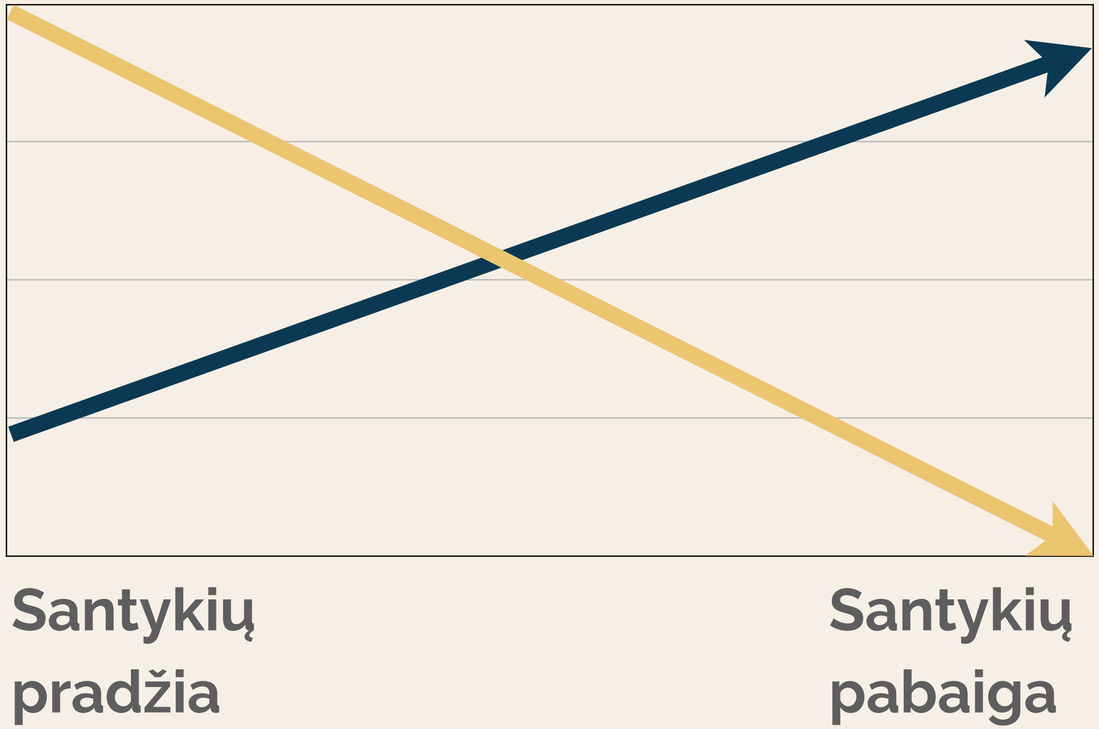
NEOBJEKTYVUMO PASEKMĖS

Dėl kritinių įkrovų mes elgiamės instinktyviai, o tai reiškia meluojame, nutylime ir tt.

T.y. nuo pat pradžių griauname sąmoningus santykius.

INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. **Įsimylėjimas** *(neobjektyvi realybė)*
2. **Įprastumas**
3. **Pradedame užsidaryti**
4. **Dingsta fizinė trauka**
5. **Išnyksta instinktyvus įsipareigojimas**
6. **Nesuderinamumo istorija** *(skyrybų racionalizacija)*



BALANSAS

“Nothing is ever missing”

Niekuomet nieko netrūksta.

TRANSFORMACIJA

Kartais savybė ar veiksmas keičia formą:

Iš vienos intensyvios **į daug mažai** intensyvių.

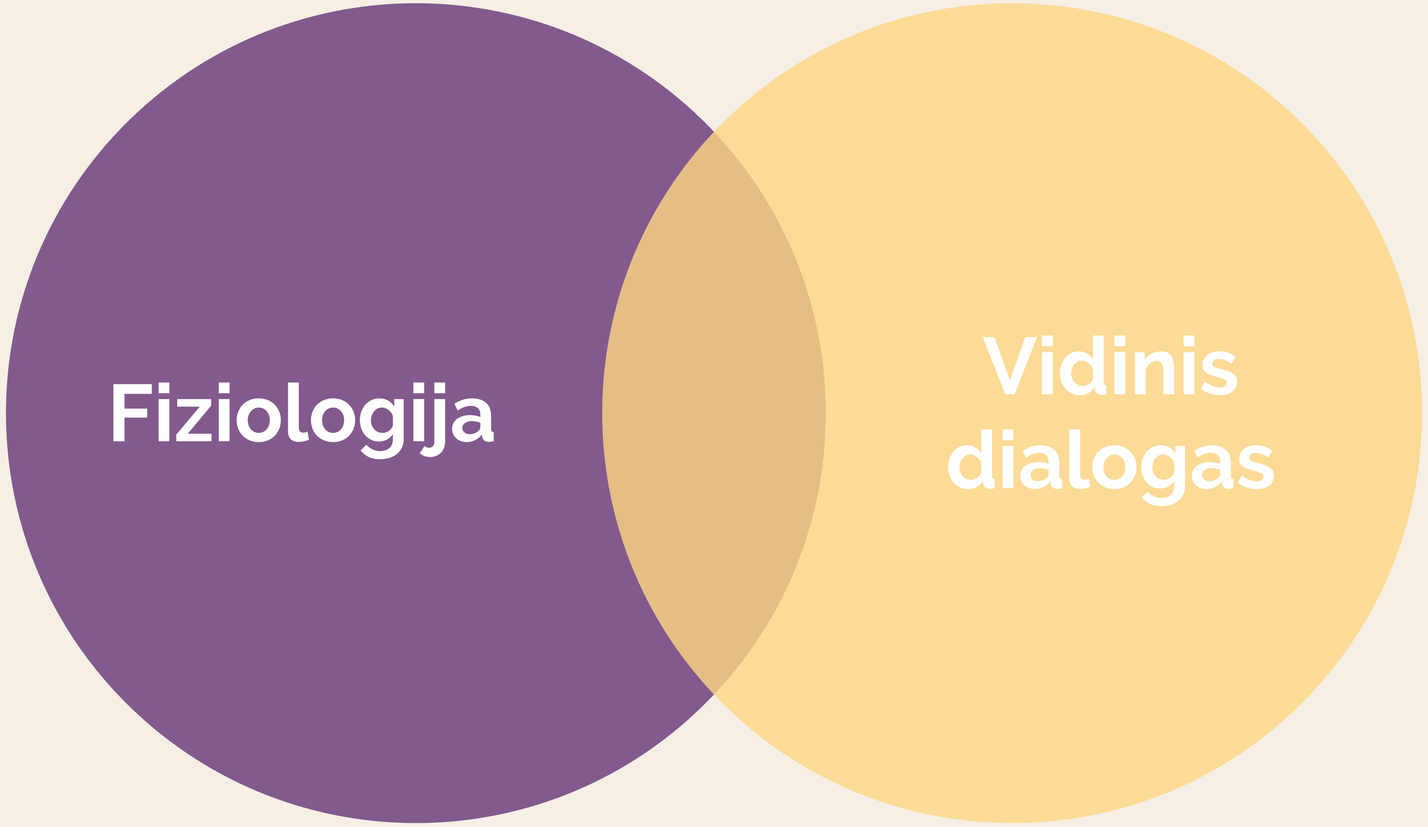
Iš vienos intensyvios **į kitą vieną** intensyvią.

Iš daug mažai intensyvių **į kitas daug** mažai intensyvias.

Iš daug mažai intensyvių **į vieną** intensyvią.

PRAKTIKA

SĄMONINGUMO VALDYMAS PRAKTIŠKAI



SAVARANKIŠKA

užduotis

Apžvelkite savo norimus santykius

Ką, Jūsų suvokimu, turėtų Jums suteikti romantiški santykiai?

SAVARANKIŠKA užduotis

Pasižymėkite:

Ko, Jūsų suvokimu, labiausiai trūksta Jūsų santykiuose *(jei turite antrą pusę)***?**

Ko, Jūsų suvokimu, labiausiai trūksta, norite *(jei neturite antros pusės)***?**

SAVARANKIŠKA

užduotis

Apžvelkite dabartinę realybę

Kas, Jūsų suvokimu, visa tai jau suteikia?

Dėka transformacijos,
negalite **VISKO** gauti ir romantiškuose santykiuose, ir išorėje.

Jeigu turite antrą pusę

Ar esate pasirįžę paleisti, kas jau suteikia tai, ko trokštate?

Jeigu neturite antros pusės

Ar įvertinate, kas jau suteikia tai ko trokštate?

Ar neigiate, kad jau dabar turite viską?

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę