

ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

КАРТА ЛЮБВИ



СОДЕРЖАНИЕ

Эволюция отношений.....	3
Жизненный сценарий.....	4
Жили они долго и счастливо и умерли в один день.....	5
Задание «Сказкотерапия».....	6
«Золушка».....	7
«Красавица и чудовище» («Аленький цветочек»).....	9
Любимая сказка Сабины.....	10
Задание «Перепиши сценарий».....	12
Установки, которые мешают быть счастливой.....	14
Откуда берутся негативные убеждения?.....	14
Негативные убеждения от Сабины.....	16
Задание «Мои установки».....	17
Когда умирает влюбленность, рождается любовь.....	19
7 этапов отношений.....	19
Медитация «Счастливые отношения».....	22
Поговорим про ценности.....	23
Какой мужчина тебе нужен?.....	25
Задание «Приоритеты и ценности».....	26
Задание «Большая пятерка».....	28
Задание «Мужчина мечты».....	30
Опыт визуализации от Сабины.....	30
Где искать того самого?.....	32
Где твои границы?.....	33
Бонус. Поговорим о ревности.....	39
Бонус. Женские ритуалы любви к себе.....	42
Список полезной литературы.....	43
Список вдохновляющих фильмов и книг.....	44
Карта любви.....	45
Послесловие.....	47

ЭВОЛЮЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Моя дорогая, давай с тобой переместимся во времени и посмотрим, для чего на протяжении многих веков нужны были отношения и брак между мужчиной и женщиной.

В те времена, когда по земле бродили саблезубые тигры, а мужчины ходили на мамонтов, женщина выполняла роль хранительницы очага. Брак, в современном его понимании, тогда еще не заключался, а отношения строились с целью выживания и продолжения рода.

В средние века саблезубых тигров сменили мифические драконы. Брак стал обретать культурно-социальный характер. В это время появляется прозаическое произведение «Роман о Тристане и Изольде», который стал первым прототипом пьесы «Ромео и Джульетта». Впервые в истории мы сталкиваемся с таким понятием, как «романтическая любовь». Это произведение также можно назвать прародителем всех романтических голливудских фильмов о любви.

Красивая история о рыцаре Тристане и его возлюбленной Изольде показывает нам всю картину взаимоотношений в брачном союзе того времени. Брак по-прежнему заключается не по любви, а по расчету. Поэтому юноша Тристан не может жениться на белокурой Изольде, хотя и любит ее. А все потому, что она была уже обещана королю Марку.

На протяжении многих веков гендерные роли не менялись. Мужчина выполнял роль добытчика, завоевателя, а женщина растила детей и занималась бытом. Сейчас (только подумайте!) женщина сама способна «убить мамонта». Иначе говоря, сделать выбор: выходить ли ей замуж, рожать детей или посвятить себя карьере. Никогда за всю историю человеческой цивилизации у женщины не было столько прав и возможностей!

Уверена, найдутся те, кто считает, что раньше было проще. Возможно, что так. Но сегодня мы с вами поговорим о том, как в современном мире выбрать того самого мужчину и построить с ним гармоничные отношения.

ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ

Ко мне на терапию часто приходят девушки именно с вопросами про отношения. Как бы мне хотелось, чтобы вместо бесполезных предметов в школе молодым людям рассказывали о том, как создавать отношения, построенные не на взаимных упреках, а на любви, поддержке и уважении.

Когда я была студенткой журфака, то ничего не знала о здоровых отношениях. Это было еще задолго до того, как я стала интересоваться психологией, получила второй диплом и вышла замуж.

История моей семьи всегда напоминала мне драматический фильм. Бабушка вышла замуж за моего дедушку, потому что ее мать умирала и не могла о ней больше заботиться. Моя мама была трижды замужем, но брак с моим папой не стал для нее счастливым. Я понимала, что, либо начну разбираться в этом вопросе, либо меня ждет та же участь.

Отсюда мы плавно переходим к теме жизненных сценариев.

Жили они долго и счастливо и умерли в один день

Или почему отношения складываются по одному и тому же сценарию.

Понятие «жизненный сценарий» было впервые описано Эриком Берном в книге «Люди, которые играют в игры». Рекомендую к прочтению.

Эрик Берн пришел к выводу, что судьба любого человека программируется в раннем возрасте.

Сценарий по Берну - это бессознательный жизненный план, который формируется в раннем детстве в основном под влиянием родителей. «Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора, - пишет Берн. - Чтобы ни говорили люди, чтобы они ни думали, какое-то внутреннее побуждение заставляет их добиваться того финала, который часто отличается от того, что они пишут в автобиографиях и заявлениях о приеме на работу. Многие утверждают, что хотят заработать много денег, но теряют их, тогда как окружающие богатеют. Другие утверждают, что ищут любви, а находят ненависть даже в тех, кто их любит».

Родители передают вербальные и невербальные послания. На основе этих посланий ребёнок формирует свои представления о себе, других людях и жизни, которые образуют основное содержание сценария. Таким образом, сценарий подкрепляется родителями.

То есть уже в детстве ребенок знает, как он должен воспринимать людей и как будут относиться к нему другие люди, опираясь на установки и убеждения взрослых.

Но тогда почему дети, воспитанные в одной семье, часто имеют абсолютно разные жизни?

Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала: «Вы оба попадете в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим психическим больным, а другой психиатром.

Оказывается, что не только внешние факторы, но и наша собственная воля имеет значение в том, какой сценарий мы в итоге выберем.

Хорошая новость! **Жизненный сценарий можно переписать.**

Плохая новость - сценарий лежит вне пределов сознания, поэтому самостоятельно, без помощи психолога, бывает очень сложно увидеть свой жизненный сценарий и изменить его.

Один из лучших способ рассмотреть свой сценарий - практика «Сказкотерапии».

ЗАДАНИЕ «СКАЗКОТЕРАПИЯ»

Закрой глаза и вспомни свою любимую сказку или мультфильм. Если в голову пришли два сюжета, выбираем тот, который появился в мыслях первым или имеет наибольший внутренний отклик.

Если на ум сразу не приходит сказка из категории любимая, запиши ту, которая просто возникла в голове первой.

Ответь на вопросы:

1. С кем ты ассоциируешь себя в этой сказке?
2. Какие качества героини тебя привлекают?
3. К чему стремится твоя героиня?
4. Какие отношения у выбранного тобой персонажа с другими героями сказки или мультфильма?
5. Есть ли у героини поддержка или любовь со стороны родителей?
6. С какими проблемами персонаж сталкивается по ходу сюжета?
7. Чем заканчивается сказка или мультфильм? Хочется так же?
8. Какая есть параллель между реальностью и твоей сказкой?

Попробуй проанализировать историю – как все начиналось, что происходило, как все закончилось. Не спеши. Когда выполнишь задание, двигайся дальше.

Слушая различные сказки, ребенок выбирает из них – ту, которая больше всего похожа именно на его бессознательный план жизни, то есть, сценарий. Ту, которая «про него». Это может быть сказка, прочитанная ему матерью или отцом, история, рассказанная бабушкой или дедушкой. Но, где бы ребенок ни услышал эту историю, она произведет на него сильное впечатление, что он сразу поймет и скажет: «Это я!».

Сценарий Вашей жизни уже написан Вами. Вы начали писать его, едва родившись, а к четырем годам определили основные моменты его содержания. К семи годам Вы внесли в него все существенные детали, а с семи до двенадцати совершенствовали его, добавляя отдельные положения. В юношеском возрасте вы усовершенствовали Ваш сценарий, придав ему реальные черты

(Ян Стюарт, В. Джойнс, 1996)

История даст «каркас» сценария, который может состоять из следующих частей:

- герой, на которого ребенок хочет быть похожим;
- злодей, который может стать примером, если ребенок подыщет ему
- соответствующее оправдание;
- набор этических правил, предписывающих, когда надо сердиться, когда
- обижаться, когда чувствовать себя виноватым или ощущать свою правоту.

Есть несколько ключевых моментов жизненного сценария:

- является результатом решения.
- подкрепляется родителями и значимыми людьми.
- сценарий не осознается.
- действительность «подгоняется» под сценарий.

Я дам психологический разбор двух самых популярных сказок моего поколения.

«Золушка»

Всеми любимая сказка о Золушке таит в себе много подводных камней, искажая роль счастливой женщины.

Золушка – жертвенный образ доброй девушки, которая не умеет отстаивать собственные интересы и брать ответственность за свою жизнь.

Золушка – «стряпуха», «на кухне с утра до самого позднего вечера», «исполняет черную работу», «встает рано утром», «носит воду», «топит печь», «моет», «причесывает другим волосы и чистит туфли», не имеет «приличной одежды».



В сказке она показана, как девушка, лишенная прав и агрессии по отношению к своим близким. Ей остается терпеть и надеяться, что когда-нибудь она попадет на бал и встретит там принца, который ее спасет.

Возникает много вопросов. Почему Золушка терпит обесценивание и унижение со стороны семьи, почему не стала бороться за свои права, а выбрала роль мученицы? Ведь у любого есть шанс изменить свою жизнь к лучшему.

Она живет в мире фантазий, поддерживая мечту о своей избранности, продолжая поддерживать нерушимый добродетельный образ, где под грязным домашним платицем прячется идеальная, умная, воспитанная красавица.

Золушка подавляет в себе целый спектр человеческих эмоций и чувств таких, как злость, ярость, раздражение, презрение, оскорбленность, отстраненность.

Золушка на протяжении сказки игнорирует печальную реальность. Она зависима от других, хотя является взрослой девушкой. Сначала она находится под властью мачехи, а затем принца.

Предположим, если бы принц в продолжение сказки нашел себе новую принцессу, Золушка оказалась на улице. Создается впечатление будто ее жизнь совершенно не принадлежит ей, она просто плывет по течению. Даже чтобы попасть на бал, ей приходится воспользоваться помощью крёстной феи.

Что касается любовной истории Золушки и принца, то она лишена глубины. Принца мало интересуют духовность будущей жены. Принц влюбляется в статус, внешность девушки. Проведя с ней целый вечер, он ничего о ней не узнал: ни о ее родителях, ни где она живет, ни ее предпочтений, вкусов, привычек. Он влюбился в красивый образ «принцессы». Золушка тоже ничего не узнает о принце, но мечтает выйти за него замуж, веря в то, что ее жизнь изменится. Мы видим, как эта история выгодна для обеих персонажей и не имеет ничего общего с реальными чувствами.

Эпизод с туфелькой – это метафора идеальных параметров женщины 90х60х90.

Этот образ до сих пор вынуждает женщин ложиться под хирургический нож или пользоваться небезопасными косметическими процедурами, чтобы соответствовать стандартам красоты.

Какой посыл женщине дает эта сказка?

Будь красивой, умной, сильной, много терпи и удачно выйдешь замуж.

«КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ» («АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»)

Купец отправляется в путешествие. Его старшие дочери просят привезти наряды и драгоценности, а младшая – цветок. Ему это не удается. Отец теряется в дороге и останавливается на ночь в замке, где утром обнаруживает цветок и срывает его. Тогда невидимый хозяин замка или Чудовище предрекает ему скорую смерть или заточение, но соглашается на то, чтобы взамен пришла дочь купца. Младшая является в замок к Чудовищу и проводит там длительное время, наблюдая за жизнью своей семьи через волшебное зеркало. Она отказывается выйти замуж за чудовище. Через некоторое время девушка возвращается домой повидать отца, несмотря на просьбы чудовища этого не делать. Старшие сестры строят ей козни, и она не возвращается в замок в срок и застаёт Чудовище уже умирающим. Однако, ее слезы возвращают его к жизни и превращают в прекрасного принца. После чего они женятся.

Главный ошибочный посыл этой сказки: сильная любовь способна превратить чудовище в принца.

В реальной жизни любовь может послужить лишь стимулом роста для другого человека, но не сделать его совершенно другим.

Если Золушка - это жертвенный тип, то Красавица является спасительницей. Она готова оправдывать чужие поступки, какими зверскими они не выглядели со стороны, она верит, что чудовище может превратиться в принца. Большое желание спасти - мешают увидеть реальность и свою заниженную самооценку.

Есть выражение, что девушки любят плохих парней, так вот оно применимо к этой истории.

В жизни мы часто видим, как хорошая, милая девушка вступает в отношения с парнем с зависимостью от алкоголя, наркотиков или азартных игр. Вся ее жизнь превращается в спасательный круг, где жизненные ресурсы направлены только на мужчину. Она берет на себя ответственность за его долги и загулы, создавая «Чудовищу» идеальные условия. И все потому, что верит – ее любовь способна изменить его.

Иллюзия того, что мужчина может измениться лишь крадет драгоценное время. Почему идея превратить несчастного, больного или «нехорошего» мужчину в безупречного партнера является для нас такой привлекательной? Почему она так прочно владеет нашими умами, так пленяет нас?

Для некоторых ответ может показаться очевидным:

- «В иудейско-христианской этике воплощен принцип необходимости помогать тем, кому повезло меньше, чем нам. Нас учили со щедростью и состраданием относиться к чужим проблемам, не судить, но помогать. Это, похоже, является нашим моральным долгом», - пишет Робин Норвуд в своей книге «Женщины, которые любят слишком сильно».

Это книга номер один в моем списке по отношениям. Поэтому я не буду углубляться в этом файле о тех или иных причинах бессознательного выбора партнера, а оставляю вам право насладиться этой замечательной книгой.

“



Любимая сказка Сабини

Моя любимая сказка детства «Русалочка».

Да, та самая красноволосая русалочка Ариэль, которая в одиночку работала над отношениями, боролась за любовь, пожертвовала своей речью ради любимого, покинула семью и морское королевство, а принц едва узнал ее при второй встрече.

В этой сказке ЖЕНЩИНА добивается мужчину. Сейчас своим взрослым взглядом я могу сказать, что это не про здоровые отношения двух личностей. Мои прошлые отношения развивались именно по этому сценарию: я была готова на все, чтобы моему ухажеру было УДОБНО ходить со мной на свидания. Меняла планы, подстраивалась под его увлечения, ссорилась с мамой, чтобы побежать на встречу, однажды даже соврала. Чем закончилась первая любовь?

Я сбежала из этих отношений. Как только перестала быть «удобной» и сворачивать горы ради отношений, я увидела, что играла в одни ворота, а партнер работать не хотел.

”

Как работать с жизненным сценарием?

Подумай, какие ошибки совершает героиня сказки?

Какие положительные черты ты можешь заимствовать, а от каких лучше отказаться?

Правда ли в жизни все заканчивается «Хэппи Эндом»?

Ответь себе на вопрос, с какой стороны своей личности тебе нужно поработать, чтобы больше не выбирать «чудовищ»?



A series of horizontal pink lines for writing, spaced evenly down the page.

УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Нашей жизнью управляют не гены – ею управляют убеждения...

*Брюс Липтон,
биолог-разработчик*

Откуда берутся негативные убеждения?

Все родом из детства. Ребенок растет и как губка впитывает информацию от значимых взрослых: мамы, бабушки, сестры, соседки, тети. Все эти фразы оседают в бессознательном, а затем руководят нашей жизнью. Система наших убеждений буквально создает нашу жизнь.

Наш мозг просто не способен увидеть в реальности того, чего нет в нашей системе убеждений.

Кроме того, убеждения формируются благодаря нашему опыту, информации полученной из ТВ передач, сериалов, книг и часто не имеют ничего общего с настоящей реальностью.

Если ты будешь думать о том, что все мужики козлы, то твой внутренний навигатор будет искать подтверждение данной мысли. И тогда тебе ничего не останется, как раз за разом подкреплять это убеждение.

Если, зайдя в магазин, ты все время будешь думать о черной сумочке, то будешь проходить мимо всех белых. Так и в жизни, ты будешь пропускать достойных мужчин, концентрируясь на «козлах».

Я постаралась найти для тебя наиболее популярные негативные убеждения для анализа, с которыми ты наверняка могла столкнуться в жизни.

- Все мужики - козлы
- Все мужчины изменяют.
- Мужчинам нужен только секс.
- Мужчины только жрут и спят.
- Ни одной юбки не пропустит.
- Мужчинам плевать на чужие чувства.
- У мужчин нет совести.
- При первых же трудностях в отношениях - мужчины уходят.
- Нормальных мужиков не осталось.
- Мужчины в наше время совсем перевелись.
- Мужчины стали хуже баб.
- От мужчин одно беспокойство.
- От мужчин одни проблемы.
- Я несчастна из-за мужчин (мужчины).
- С мужчинами лучше не связываться.
- Без мужчин проще.
- Мужчины забирают свободу.
- Я должна подстраиваться под мужчину.
- Я должна угождать мужчине.
- Мужчина и его интересы для меня на первом месте.
- Я должна быть такой, как мужчина хочет меня видеть.
- Я должна убедить мужчину в том, что ему будет со мной хорошо.
- Мужчинам нельзя доверять.
- Все мужчины врут.
- Мужчины любят тех, кто их не любит.
- Чтобы мужчина любил тебя и был с тобой, его нельзя любить.
- Мужчинам нравятся беспомощные женщины.
- Мужчины любят стерв.
- Для того чтобы меня полюбили, я должна стать стервой.
- Если мужчина зарабатывает меньше меня, то он не мужчина.
- Я всё умею сама, поэтому мне никто не нужен



НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ОТ САБИНЫ

Мои установки из прошлой жизни:

- Нужно быть хорошей хозяйкой, иначе мужчина не женится или уйдет.
- Все мужчины изменяют.
- Я недостаточно сексуальна, мужчин привлекает большая грудь, а у меня такой нет.
- Нужно быть глупее мужчины, чтобы он не чувствовал себя хуже на моем фоне.
- Мужчина должен много зарабатывать.
- За любовь надо бороться.
- За мужчину нужно держаться.
- Быть одной плохо.
- Нет жизни после расставания.
- Всеми силами нужно сохранить первую любовь.

Пока в моей голове сидели подобные убеждения, я не могла построить здоровые отношения. Меня отовсюду преследовал страх быть обманутой, брошенной и ощущение, что я недостаточно хороша для какого-то мужчины.

ЗАДАНИЕ «МОИ УСТАНОВКИ»

Выпиши карандашом все установки про себя и мужчин, которые резонируют у тебя в голове. Вспомни, что тебе говорила мама, бабушка, сестра, подруга.

- **С такими внешними данными не рассчитывай на удачное замужество.**
- **Ты слишком наивная и тебя могут использовать.**
- **Всем мужчинам нужно только одно.**
- **Хорошие мужчины уже все женаты и т. п.**

Посмотри на этот список и почувствуй, как тебе? Имеют ли эти установки что-то общее с твоими собственными ценностями?

Выбери те, которые тебе не подходят и напротив каждой напиши положительную аффирмации ручкой.

Это упражнение нужно писать от руки, в этот момент в мозгу будет рождаться волшебство и тысячи нейронных связей.

Например,

Меня не любят **Я люблю и любима**

Нормальных мужиков не осталось **В моем жизненном пространстве много достойных мужчин**

Все мужики - козлы **Я привлекаю добрых и порядочных мужчин**

Когда список будет готов, сотри негативные убеждения, которые написаны карандашом.

Оставь только позитивные, написанные ручкой.

Чем четче и конкретнее сформулировано послание самому себе, тем оно эффективнее.

Аффирмации нужно формулировать в настоящем времени.

Следует избегать отрицаний, то есть частицы «не», слов «нет», «никогда»

Аффирмация должна идти от души, не нужно писать то, во что не готова поверить.

Аффирмации можно произносить мысленно, проговаривать вслух, сделать аудиозапись и прослушивать ее. Достаточно повторять их по 10–15 минут ежедневно, и со временем позитивные установки перевесят приобретенные с годами негативные стереотипы.



A series of horizontal pink lines for writing, spaced evenly down the page.

КОГДА УМИРАЕТ ВЛЮБЛЕННОСТЬ, РОЖДАЕТСЯ ЛЮБОВЬ

7 этапов отношений

1. Конфетно-букетный период (в среднем длится приблизительно 12 - 18 месяцев)

Теперь есть не «я» и «ты», а «мы». Это самый сладкий период в отношениях. Именно про него пишут романы, снимают красивые фильмы. Это те отношения о которых мечтают, часто не понимая, что это лишь первая стадия - период власти гормонов. Хитрость природы, которая позаботилась о продолжении рода на Земле.

В этот момент все в человеке кажется прекрасным: как он выглядит, говорит, смеется, жестикулирует.

Мы влюбляемся в собственную проекцию, иллюзию, принимая ее за чистую монету. Кажется, что два человека стали единым целым и между ними нет различий. Но действие любовного наркотика заканчивается рано или поздно, и тут начинаются первые проблемы, связанные с потерей иллюзии.

2. Пресыщение

Когда гормоны поутихли, начинается первая реальная оценка своего партнера. Теперь он уже не кажется таким идеальным.

Кто-то первый начинает выходить из слияния, ему становится тесно. Все чаще хочется побыть в уединении, наладить свою целостность, больше не хочется разговаривать часами на пролет и проводить время только с одним человеком.

Появляется потребность видаться с друзьями, родными. Глазами одного из партнеров - это может выглядеть, будто от него отдаляются, бросают, причиняя нередко сильную душевную боль. Часто такие люди имели похожий эмоциональный опыт в детстве, когда родитель оставлял своего ребенка без внимания надолго и тот не мог в силу возраста справиться с чувством одиночества, либо один из родителей был эмоционально недоступным или совсем ушел из семьи.

Но это естественная и здоровая фаза, которая чередуется близостью и уединением. Хотя симбиотический партнер чувствует угрозу и пытается усилить связь, «цепляясь за возлюбленного».

Нежелание сепарации (лат. *separatio* — отделение) от партнера приводит к повышенному контролю, тревожности и ревности. Другой партнер начинает ощущать себя будто в клетке. На это стадии характерны: гнев, печаль и отчаяние воспринимаются как разочарование в романтических иллюзиях.

В этот период важно развивать способность мириться с различиями в паре. Четко определять поле ответственности и прав каждого.

Симбиотические отношения переходят в ранг патологического, когда:

- присутствует доминирование и подчинение одного другим;
- эксплуатация и манипуляция чувствами другого человека;
- преобладает страх и агрессия в отношениях;
- существует запрет на выход из симбиоза.

3. Отвращение

Розовые очки разбились об асфальт, бабочки в животе сделали харакири, и вы вышли на тропу «Мы слишком разные, чтобы быть вместе». В этот период все что раньше казалось милым начинает бесить до чертиков. Конфликты и споры становятся чем-то обыденным. Вам сложно договориться по любому вопросу.

Создается ощущение будто между вами различий больше, чем сходств. Тогда ты задаешь себе вопрос, а вообще подходим ли мы друг другу?

По статистике именно на этом этапе происходит наибольшее количество расставаний/разводов.

4. Терпение

Если партнеры принимают решение сохранить отношения, то теперь они учатся договариваться. Конфликты носят менее разрушительный характер и быстро сводятся на нет. Это время принятия непохожести друга на друга и индивидуальных особенностей уже без яркого желания переделать партнера.

На этом этапе существует новый договор, о том, как будет проходить совместная жизнь.

5. Долг

На этой стадии предстоит понять, что каждый в паре должен что-то отдавать друг другу. Каждый начинает больше внимания уделять своим обязанностям и больше заботиться о партнере.

6. Дружба

Вы становитесь настоящими друзьями, которые прошли через огонь, воду и медные трубы.

7. Любовь


Собственный эгоизм уходит на второй план.

Теперь вы знаете человека со всеми его теневыми сторонами, недостатками и уже подружились с ним, открыли всю его глубину. На этом этапе много тепла, принятия и нежности, партнеры становятся ближе друг к другу, при этом остаются независимыми. Есть ощущение красивого танца. Оба партнера помнят и активно используют навыки, которые они усвоили на предшествующих стадиях. Теперь они более ярко выражают свои чувства и не опасаются раствориться в партнере или потерять индивидуальность. По мере развития отношений они выработали способы решения кризисных ситуаций.

Партнеры решают использовать различия для обогащения отношений, а не как повод для отдаления, отчуждения или развода. Отношения становятся ответственными и прочными

P.S. Многие пары так и не доходят до этого этапа даже спустя 30 лет, застревая на этапе Отвращения.

Все романтические фильмы, песни воспевают первый этап - влюбленность. Эту тему подогревают социальные сети, где пользователи сети зачастую рисуют «идеальную картинку», которая не имеет ничего общего с реальностью. Пара не может находиться все время в конфетно-букетном периоде, это противоречит эволюции отношений, конфликты интересов неизбежны, не нужно их бояться, нужно извлекать из них пользу и учиться договариваться. Когда партнеры перестают замыкаться на отношениях друг с другом для того, чтобы проявить себя в окружающем мире, они переходят на новый этап. В результате каждый из партнеров лучше понимает мысли, чувства, ценности и желания партнера, а также самого себя.



Многие полагают, что страсть в отношениях будет всегда и если ее нет, то значит любовь пропала. Разочаровываются и подают документы на развод. Хотя мы теперь знаем, что настоящая любовь в такие моменты еще даже не наступила. В долгосрочных отношениях романтика и страсть - это работа, а не спонтанное проявление, огонь, который нужно поддерживать, потому что при любом дуновении ветра можно ощутить холодок. Это работа двух людей, которые замотивированы на сохранение отношений.

Запись медитации «Счастливые отношения»

<https://goo-gl.su/iAxtUyk3>

ПОГОВОРИМ ПРО ЦЕННОСТИ

Для того, чтобы строить осознанные отношения, нужно поймать своих тараканов и посмотреть им в лицо. Каким бы замечательным не был мужчина, он не сможет закрыть черную внутреннюю дыру. Неуемная потребность в любви и принятии приводит к зависимости от партнера. Жажда, которую невозможно утолить отдаляет нас от реального человека со своими потребностями, он становится лишь донором нашей травмы. Такие отношения носят эгоистический характер и не позволяют продвинуться вперед.

Поэтому для начала нужно разобраться со своими потребностями, полюбить свою внутреннюю девочку, которая по-прежнему живет внутри тебя, того ребенка, которого, возможно, обижали и предавали. Закрой глаза, посмотри на нее, посмотри, сколько ей лет, спроси чего она хочет? Теперь ты самый значимый взрослый в ее жизни, и в твоих силах вручить ей много любви, тепла, поддержки и подарков, о которых она так мечтала. Не перекладывай такое приятное и ответственное задание на мужчину.

Мужчины - это наше зеркало.

Если ты не любишь и не уважаешь себя, твой мужчина будет это транслировать нарушением твоих границ.

Мы часто видим, как с разными женщинами мужчина ведет себя совершенно по-разному. Например, у одной заниженная самооценка и она позволяет мужчине поднимать на себя голос, закрывая глаза и нередко оправдывая возлюбленного тем, что сама спровоцировала конфликт, а другая не позволяет с собой такое обращение, ставя жесткий ультиматум.

(Тема границ, обязательно выполни это задание)

Здоровые отношения - это когда ты счастлива сама по себе, но становишься еще более счастливой с любимым человеком.

Мужчина не несет ответственности за твою травму прошлого, он не обязан терпеть истерики и манипуляции, быть твоим личным психотерапевтом, как и ты не обязана его спасать и быть ему «мамкой». Вы равные партнеры.

Если мы начинаем строить отношения от нехватки любви, поддержки, безопасности, самооценности, то такие отношения всегда будут напоминать костыли.

Мы кратко прошли по всем этап отношений.

Теперь давай разберемся, как подстелить себе «соломинку» и благополучно пройти первые стадии без лишних потерь.

Начнем сначала. Этап поиска.

Многие девушки именно на этом этапе застревают на долгие годы, либо быстро соглашаются на отношения, которые им не подходят.

Однажды ко мне на терапию пришла девушка, которая уже больше двух лет не может построить ни с кем отношения. Проблема была в том, что она много работала и мало времени проводила в общественных местах. В те редкие случаи, когда с ней в кафе знакомился мужчина (напоминаю, она редко посещала какие-либо места), она строила на него долгоиграющие планы. Но когда он резко пропадал после милого общения, она видела причину в себе.

Словно он не мог быть просто пикапером, женатиком, или любителем флирта без продолжения. С каждой такой встречей самооценка падала, и она была готова продолжить отношения почти с любым понравившимся ей внешне молодым человеком, который готов был ответить взаимностью.

Низкая самооценка очень часто не позволяет вступить в отношения с подходящим мужчиной, останавливая выбор на мимо проходящем парне, чтобы еще сильнее не ранить уязвимое Эго.

Выбор, сделанный из-за ущемленной самооценки, зачастую становится роковым. Такие отношения сначала могут не восприниматься всерьез, просто тешить самолюбие, но со временем становится все сложнее и сложнее из них выбраться, потому что пара формирует некую привязанность, обрывает общей историей, бытом, совместным имуществом при сожительстве.



КАКОЙ МУЖЧИНА ТЕБЕ НУЖЕН?

Часто мы сами не понимаем, кто нам нужен.

Хочется, чтобы, как у Маринки, был бизнесменом, каждый день дарил розы, подарки. При этом мы не задумываемся о том, кто стоит за всеми подарками и разделяем ли мы его ценности.

Часто на девушек давит общественное мнение, и бывает сложно разобраться в том, какой человек по-настоящему нужен рядом.

Поэтому предлагаю сделать упражнение на твои приоритеты и ценности. Только зная свою собственную сущность, ты можешь решить, кто тебе подходит.



ЗАДАНИЕ «ПРИОРИТЕТЫ И ЦЕННОСТИ»

Возьми листочек и ручку и выпиши в левой колонке все сферы своей жизни: здоровье, любовь, финансы, дружба, общественное призвание, развлечения, семья, отношения, творчество, отношения с собой и т.д. В правой колонке напиши в процентном соотношении сколько времени и собственных ресурсов ты этому уделяешь.

Посмотри, чему в своей жизни ты отдаешь приоритет. А чего в этом списке нет, но очень хотелось. Например, у тебя спокойная, размеренная жизнь, но ты мечтаешь о приключениях и кругосветном путешествии. Важны ли для тебя дорогие украшения, подарки, стабильность или тебе важнее, чтобы кто-то разделял твои интересы и мог умчаться с тобой спасать вымирающих тигров на другой континент.

Не существует шаблона правильных или не правильных отношений. Кто-то чувствует себя счастливым имея пятеро детей, а кто-то будет счастлив без детей. Мы все разные, каждый со своей историей и воспитанием. Самое главное, чтобы отношения не несли в себе физическую или психологическую угрозу. В остальном только тебе решать, как будут выглядеть твои идеальные отношения, а не твоим подругам, родным и коллегам.

Вопросы, которые помогут тебе лучше понять свои ценности:

- Назовите трех человек, которыми ты восхищаешься? Какие именно качества тебя восхищают? Какую миссию и философию несут эти люди?
- Вспомните три ярких момента в своей жизни. Что тогда происходило? Каким ценностям ты следовала в эти моменты?
- Что должно обязательно присутствовать в твоей жизни? Ценности, без которых ты не можете обойтись?
- Что еще в жизни, кроме основных потребностей, ты должна достичь или иметь?
- Какие ценности должны безоговорочно присутствовать в твоей жизни, без которых ты лишилась бы части себя?
- Что в жизни доставляет тебе наибольшую радость, удовлетворение и придает новые силы? В чем важность этих вещей?



A series of horizontal pink lines for writing, spaced evenly down the page.

ЗАДАНИЕ «БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА»

Если можно было перенестись в будущее на 30 или 40 лет вперед, попасть на свой юбилей, то каким ты видишь этот праздник: Где ты находишься? Кто тебя окружает? Что эти люди говорят о тебе? Как ты себя чувствуешь? О чем ты радуешься, а о чем сожалеешь?

Что ценного видят в тебе другие люди? За какие яркие моменты в твоей жизни тебе хочется произнести тост? Какими советами и мудростью ты могла поделиться с другими людьми на празднике? Расскажи, откуда ты брала поддержку и вдохновение все эти годы?

А теперь возвращайся в настоящее.

Чтобы проверить себя на совместимость с другим человеком, предлагаю проанализировать сначала себя, а потом потенциального партнера по модели «Большая пятерка». Эта теория о чертах личности была первоначально найдена двумя независимыми исследовательскими группами — Поль Коста, Роберт МакКрей и Уоррен Норман, Льюис Голдберг.

«Пятерка» другого человека не может совпадать на 100 %, но чем больше совпадений, тем гармоничнее будут ваши отношения», - утверждает американский психолог Мэг Джей.

Приведенная таблица носит ознакомительный формат и не является полноценным тестом, но может являться экспресс-анализом на бытовом уровне. Перед тем, как вступать с человеком в близкие отношения, ты можешь сравнить ваши портреты личности по пятибалльной шкале и сделать определенные выводы. Возможно, что ты, наоборот, ищешь в партнере противоположные черты. Например, ты осознаешь, что тебе не хватает практичности в жизни и хочешь, чтобы твой мужчина обладал этим качеством. Ты готова принять его нелюбовь к новым впечатлениям. Самое главное, чтобы это решение было принято тобой осознанно.

Например,

Я: Практичный (2), Открытый для новых впечатлений (5).

Другой: Практичный (5), Открытый для новых впечатлений (2).

Фактор	Нижний сегмент	Верхний сегмент
Открытость	Практичный, консервативный, предпочитающий установленный порядок, скептический, рациональный, избегающий нового	Открытый для новых впечатлений, любознательный, творческий, одаренный богатым воображением, любящий приключения, проницательный
Добросовестность	Спокойно относящийся к общепринятым нормам, беззаботный, порой беспечный, непринужденный, предрасположенный к пагубным привычкам	Дисциплинированный, эффективный, организованный, ответственный, исполнительный, самостоятельный, обстоятельный, склонный к контролю
Экстраверсия	Любящий уединение, застенчивый, сдержанный, более энергичный в одиночестве, спокойный, независимый, осторожный, замкнутый	Общительный, полный энтузиазма, стремящийся к новому, получающий энергию от взаимодействия с другими людьми, разговорчивый
Доброжелательность	Несговорчивый, настроенный враждебно, недоверчивый, не всегда способный понять других	Отзывчивый, добрый, ласковый, дружелюбный, сочувствующий, доверчивый, сговорчивый, способный понять других
Нейротизм	Не склонный к беспокойству, безмятежный, принимающий все за чистую монету, эмоционально устойчивый	Напряженный, легко поддающийся переменам настроения, беспокойный, склонный грустить, часто ощущающий тревогу, сразу же замечающий негатив

Полный вариант теста по ссылке

<https://goo-gl.su/C7Ror3p>

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

ЗАДАНИЕ «МУЖЧИНА МЕЧТЫ»

Возьми листочек и ручку. Закрой глаза и представь себе мужчину мечты.

Какая у него внешность, какой характер, чем он занимается, в чем его особенность, как он относится к тебе (этот пункт самый важный!), есть ли у вас совместные увлечения или хобби, если да, то какие? Чем больше конкретики, тем проще твоему «внутреннему радару» найти именно такого мужчину. Но помни идеальных людей не бывает, поэтому напиши пять обязательных качеств, пять, с которыми готова мириться и еще пять, с которыми мириться не готова.

Чтобы закрепить картинку в своей голове, опиши свой идеальный быт в отношениях, что ты делаешь для него, а что он делает для тебя.

Теперь посмотри на свое эссе и почувствуй, как тебе с таким мужчиной. Если ты внутренне чувствуешь, что не дотягиваешь до этого образа, подумай, что тебе нужно сделать, чтобы соответствовать этому мужчине. Например, ты считаешь, что недостаточно привлекательно одеваешься, чтобы зацепить такого мужчину, запишись на курсы по стилю.

Проработай этот момент на личной консультации у психолога, если требуется.

“



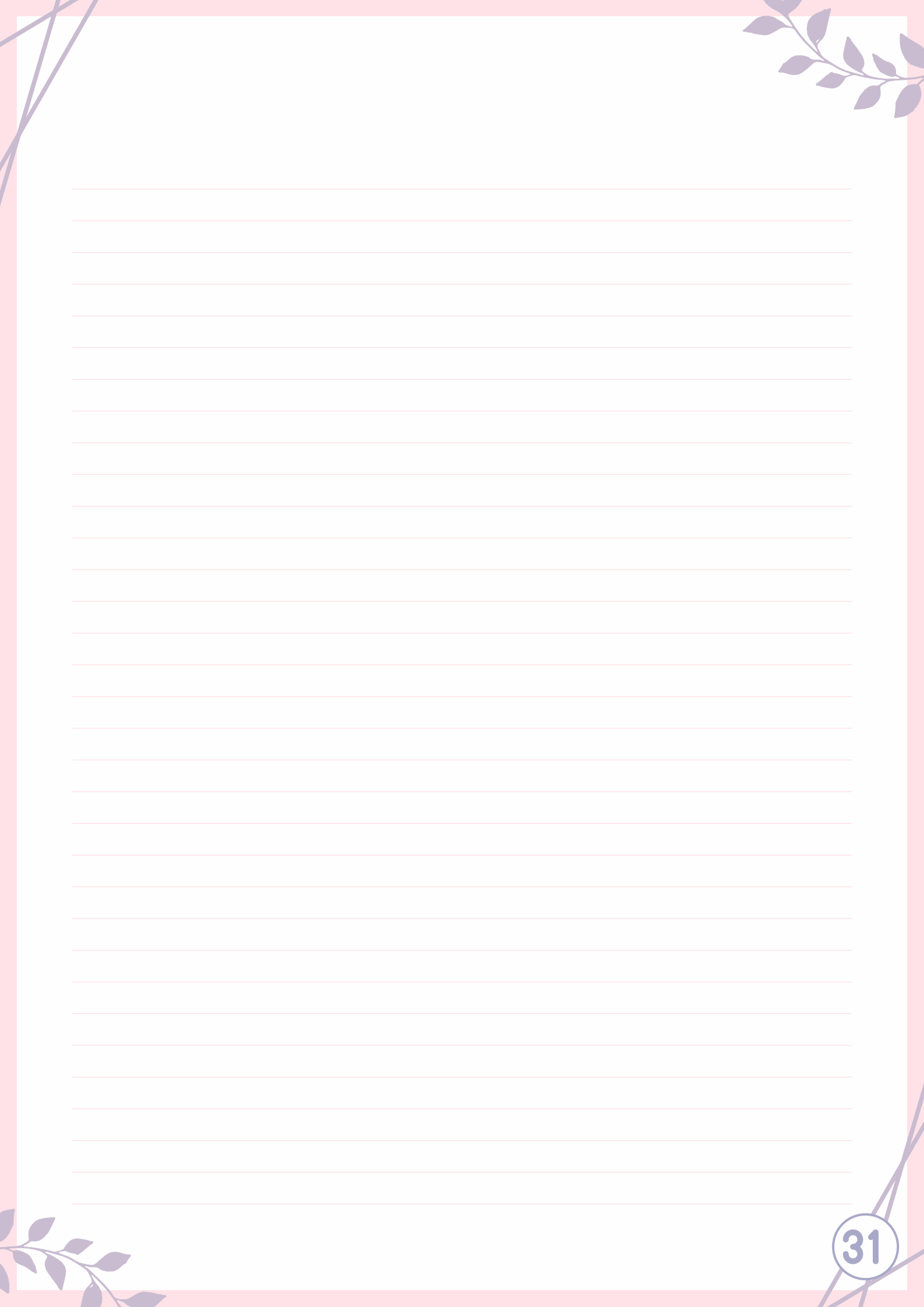
Опыт визуализации от Сабины

Хэй, я записала тебе видео о том, как визуализировала своего мужа!

Вот ссылка.

<https://goo-gl.su/NQE4HZBX>

”



A series of horizontal pink lines for writing, spaced evenly down the page.

ГДЕ ИСКАТЬ ТОГО САМОГО?

Если ты сделала упражнение, то теперь можешь проанализировать, куда ходит мужчина твоего типа и где с ним можно познакомиться.

Например, ты увлечена йогой и хочешь, чтобы твой партнер вел здоровый образ жизни, то логичнее всего искать мужчину на различных ретритах и лекциях. Знакомство состоялось.

Кажется, что ты нашла того самого. Но как узнать наверняка?

Не торопись вывалить на него информацию о всех своих годах жизни. Старайся больше слушать и пока себе ничего не додумывать. Не убегай мыслями в будущее, сосредоточься на настоящем.

Узнай все о его ценностях, совпадают ли они с твоими.

О чем он мечтает и как видит свою жизнь через пять, десять, двадцать лет. Так ты ненавязчиво сможешь узнать о его жизненных планах, хочет ли он крепкую семью, детей или наоборот он нацелен покорить мир и много времени проводит на работе. Если ты тоже карьеристка, то такой вариант будет более гармоничным, если нет, то скорее всего тебе будет одиноко в таких отношениях, но выбор, в любом случае за тобой.

Самое главное, не строй иллюзий, что человек может измениться. Если он говорит, что не представляет себя отцом, у тебя нет никаких оснований ему не верить. Бывают случаи, когда люди сильно меняются, но как правило, на это не влияют другие люди, а только собственное желание, воля самого человека или серьезные жизненные обстоятельства.

Лайфхак

Спроси его, как он относится к маме, сестре, подруге, коллеге. Эта уловка позволит тебе увидеть его истинное отношение к женщинам, а не то что он хочет тебе сейчас продемонстрировать. Если мужчина много критикует и обвиняет, то, поверь, ты будешь в этом списке следующая.

Если он положительно отзывается о других и вроде бы все хорошо, но он постоянно рассказывает о своей маме, то это может быть тревожным звоночком о его сильной привязанности, которая со временем сможет стать камнем преткновения ваших отношений.

Будь собой

- В момент, когда бабочки начинают оживать, хочется казаться в миллионы раз лучше, чем есть на самом деле. Это здорово, что влюбленность активизирует все прекрасное в тебе. Однако, если ты говоришь, что обожаешь готовить, а на самом деле большую часть жизни заказываешь еду на дом, то этот обман начнет вскоре напрягать тебя. Ты сама создала образ, которому нужно теперь соответствовать. Если ты действительно в чем-то не готова меняться, то лучше сразу искренне сказать об этом.

ГДЕ ТВОИ ГРАНИЦЫ?

Это очень важная тема.

В период влюбленности мы размываем свои границы. У кого-то изначально они очень слабо сформированы. В таком случае, когда настает время выходить из симбиоза, один из партнеров начинает сильно страдать.

Зачем нужна сепарация и границы?

Дело в том, что когда мы долго находимся в симбиозе, мы теряем себя, свою идентичность и перестаем развиваться, как личности. Длительное отсутствие контакта с собой может привести даже к депрессии.

Женщина, которая долгое время сохраняет слияние с мужчиной, перестает быть социально активной, теряя друзей, задвигает собственные карьерные амбиции и успехи на второй план, живя жизнью и приоритетами своей второй половинки. Не удивительно, что при потере мужчины, такая женщина может впасть в сильнейшую депрессию. Когда мы знаем, где проходят наши границы, когда мы надолго не застреваем в слиянии с другими людьми, мы не теряем свой собственный путь и с легкостью можем различить где свои, а где навязанные ценности.

Что такое грани?

Это свод правил, как можно с тобой поступать, а как нельзя. Сюда же относится непрошенная критика, советы и любое давление. Границы - это твой внутренний забор, который защищает твой дом от соседей и непрошенных гостей. У кого-то на участке деревянный забор с огромными дырками и через него легко проскочить, а у кого высокий каменный свод. Только от тебя зависит, какой забор будет защищать твой собственный храм. цы?



Lined writing area consisting of 25 horizontal pink lines.

Больше узнавайте друг друга

Узнавая о приоритетах и ценностях друг друга, ты можешь лучше понимать, насколько совпадают ваши жизненные позиции.

Не бойся быть неудобной, говори открыто о своих чувствах. Если ты не хочешь жить сексуальной жизнью до замужества или понимаешь, что еще не готова к совместной жизни, то скажи об этом открыто. Ты не обязана оправдываться, врать или идти на жертву.

Договор

На каждом этапе отношений хорошо было бы установить устный договор, о том, кто какую роль несёт в отношениях, какие обязанности у каждого партнера, сколько времени вы готовы проводить вместе, а сколько отдельно, возможен ли отдельный отпуск, будет ли у вас совместный или отдельный бюджет, какую поддержку вы хотели бы получать друг от друга. Чем шире будет договор, тем меньше слепых зон в отношениях. Договор со временем может меняться и «переписываться» под текущие потребности пары.

Золотое правило

Слышать не только свои желания, но и партнера. Не обвинять, а выражать свои чувства при помощи техники «Я – сообщений».

Сравните две фразы:

«Ты постоянно опаздываешь!» (Обвинение на которое сразу же включается защитная реакция)

«Когда ты опаздываешь, я начинаю переживать, потому что это сдвигает мои планы на день. Я буду тебе очень благодарна, если ты будешь более пунктуальным».

Анализ:

В первом варианте человек просто слышит претензию, во втором он узнает про твои чувства и желания, осознает, как его действия влияют на тебя и может вступить в конструктивный диалог.

Структура «Я – сообщения»:

Начни фразу с описания факта, который тебя не устраивает.

Вырази свои чувства.

Объясни, какое воздействие имеет на тебя поведение партнера.

Сообщи о своем желании, чего тебе хотелось бы от партнера.

Вопросы, которые помогут стать ближе:

1. Как я могу тебя поддержать?
2. Что я могу сделать для тебя, чтобы ты чувствовал себя лучше?
3. Задавая эти вопросы, ты даешь понять, что человек тебе не безразличен и ты готова быть с ним в диалоге, близком контакте.

Напоследок

Помни, у тебя всего одна жизнь и тебе выбирать, какие отношения строить.

Отношения - это совместная работа двух взрослых людей. Если твои текущие отношения причиняют лишь боль и вводят в депрессию, спроси себя: «Почему я так держусь за эти отношения? Совпадают ли наши ценности? Готова ли я и дальше так жить, теряя драгоценное время на мужчину, с которым вижу призрачные перспективы?».

Если ты боишься остаться одна, то спроси себя: «А что такого страшного в одиночестве? Чего я так боюсь, что готова согласиться на отношения, которые не сделают меня счастливой?»



Бонус. Поговорим о ревности

В нашей стране ревность и любовь почти стали синонимами.

Но нередко ревность приводит к вспышкам гнева и неадекватному поведению, доставляет много страданий ревнивцу и его партнеру, делая совместную жизнь невыносимой.

В толковом словаре Д.Н. Ушинского дается следующее определение ревности:

- страстное сомнение в верности возлюбленного или возлюбленной;
- неуверенность в себе и боязнь оказаться менее выигрышным вариантом по сравнению с другим потенциальным партнёром;
- чрезмерная старательность, рвение, усердие.

Виды ревности:

Тираническая ревность

Часто такая ревность возникает у людей с синдромом собственника, такие люди хотят контролировать все аспекты жизни возлюбленного.

Проективная ревность

Таким видом ревности страдают люди, которые сами изменяли или изменяют. Можно сказать, что они судят по себе.

Ревность, связанная с установкой «Все мужчины изменяют»

Есть стереотип, что все мужчины полигамны и рано или поздно идут налево. Поэтому нужно держать руку на пульсе, чтобы этого не случилось. Но статистика говорит о том, что мужчины и женщины изменяют практически в равном соотношении, так что это не зависит от пола, а скорее от зрелости и осознанности человека.

Развею самый большой миф - ревность не является выражением любви, а скорее наоборот, чувство, которое способно навсегда отдалить влюбленных друг от друга.

Но каковы причины ревности?

Низкая самооценка. Привычка сравнивать себя с кем-то не в свою пользу. Часто в голливудских фильмах героиня говорит фразу: «Ты что засмотрелся на ее грудь...», считая, что ее «первого размера» совсем не привлекательна и партнер уйдет к той у которой более выпуклые формы.

1. Страх одиночества, неопределенности, оказаться использованной и ненужной
2. Страх потерять статус в глазах других людей, оказаться посмешищем с «рогами».
3. Ревность, заложенная в жизненном сценарии. Девушка, от которой в детстве ушел отец, став взрослой неосознанно будет ожидать подставы от других мужчин.
4. Зацикленность на прошлом. Для некоторых трудно признавать, что любимый человек в прошлом мог быть счастлив с кем-то другим. Есть фантазия будто мужчина и его прошлое должно принадлежать настоящему партнеру. Часто женщины просят сжечь мосты. Либо наоборот чувствуют элемент соперничества и стараются быть лучше, чем прошлая пассия.
5. Обоснованная ревность. Если ваш партнер приходит в 2 часа ночи со шлейфом женских духов, то такая ревность обоснованная и имеет под собой реальные основания. Ревность в малых дозах не несет разрушающего характера и является нормой, если же поводом для скандала служит пятиминутная задержка с работы, безобидная беседа с коллегой или мимолётный взгляд прохожего – это тревожный звоночек, который говорит о патологической ревности.

Профилактика ревности:

В первую очередь, это работа с самооценкой. Запишись на курсы, которые позволят тебе повысить самооценку. Возьми консультацию у психолога. Посмотри на ситуацию глазами другого человека. Если у тебя есть привычка закатывать скандалы, допросы, слезки, подумай, насколько комфортно твоему возлюбленному, сможет ли он долго находиться в таком капкане.

Открытый диалог

Расскажи о своих чувствах и переживаниях без упреков и наездов. Возможно, тебе просто не хватает внимания с его стороны и возникает чувство обделенности. Мужчины не умеют читать мысли, скажи прямо, чего ты хочешь от него без намеков и объясни, почему это важно для тебя.

Заклучи договор о доверии

Подумай, что мешает тебе доверять партнеру, насколько твои страхи обоснованы и реальны.

Поговорите с партнером, о том, что для вас значит «доверять». Например, для кого-то доверие основано на таком договоре, как не при каких обстоятельствах, не смотреть личную переписку в социальных сетях, сохраняя личное пространство, а для кого-то доверие - это открытый доступ ко всем контактам. В моей семье есть договор, что мы не читаем личные сообщения с другими людьми. Я психолог и мне часто пишут по работе. По этическим соображениям, муж не в праве знать о жизни моих клиентов, и он уважает это право. Я так же не вижу необходимости, читать его личные сообщения, полностью доверяя ему.

Если у тебя много тревоги, то попробуй перевести фокус на себя: занимайся своими делами, учись, путешествуй, радуйся каждому дню. Если так выйдет, что мужчина пропадает из твоей жизни, то вместо того, чтобы долго сожалеть о нем и убиваться, ты будешь дальше вести насыщенную и яркую жизнь.

Чаще говорите по душам, обнимайтесь, целуйтесь.
Там, где есть настоящая близость не бывает ревности.

Отношения - это танец, в котором партнеры танцуют вместе, а иногда отдельно. Если их интересы расходятся, например, ты любишь танцы, а он футбол, то каждый спокойно занимается своим делом в одиночестве или в компании друзей.

Спроси себя: «Почему я ревную? Какая причина заставляет меня так ревновать? Что я пытаюсь сохранить? Почему я страдаю?»

Бонус. ЖЕНСКИЕ РИТУАЛЫ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Каждый раз проходя мимо зеркала, говори себе хотя бы несколько комплиментов. Улыбнись своему отражению.

Купи себе букет любимых цветов, комплект красивого женского белья, духи - все, что поднимет тебе настроение.

Хотя бы час в день проводи наедине с собой. Заряжайся танцами, пением, энергичной музыкой.

Позволь себе раз в месяц насладиться релаксирующим массажем, устрой спа-день.

Прими ванну с ароматическими маслами, подойдет лаванда, иланг-иланг, бергамот, роза.

Проводи больше времени на природе, в кругу близких людей от которых чувствуешь поддержку и позитив.

Оторвись на концерте любимой группы.

Смотри больше жизнеутверждающих фильмов, старайся избегать фильмов ужасов и триллеров.

Прими за правило выполнять хотя бы одну большую мечту в год и каждый месяц по одной маленькой.

Напиши позитивные аффирмации и произноси их каждый день.



СПИСОК ПОЛЕЗНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Люди, которые играют в игры.** Эрик Берн
2. **Женщины, которые любят слишком сильно.** Робин Норвуд
3. **Надо ли быть рабой любви.** Робин Норвуд
4. **Пять языков любви.** Гэри Чепмен
5. **Мы. Глубинные аспекты романтической любви.** Роберт Джонсон
6. **Мужчины и женщины с одной планеты.** Джон Готтман
7. **Язык взаимоотношений мужчина-женщина.** Аллан и Барбара Пиз
8. **Вы просто ему не нравитесь: вся правда о мужчинах.** Грег Берендт, Лиз Туччилло





Список вдохновляющих фильмов и книг:

Фильмы

1. Красотка на всю голову.
2. Начни сначала.
3. Ешь, молись, люби.
4. Эрин Брокович
5. Коко до Шанель
6. Дикая
7. Прислуга
8. Дневник Бриджит Джонс
9. Улыбка Моны Лизы
10. Фрида
11. Под солнцем Тосканы

Книги

1. Просто быть счастливой. Кейт Хадсон
2. Книга о теле. Камерон Диас



КАРТА ЛЮБИ:



Ссылка на видео-инструкцию по созданию карты любви.

<https://youtu.be/RCVVGcXxcml>

Написание файла меня вдохновили следующие книги:

1. **Люди, которые играют в игры.** Эрик Берн
2. **Женщины, которые любят слишком сильно.** Робин Норвуд
3. **Мы. Глубинные аспекты романтической любви.** Роберт Джонсон
4. **Важные годы.** Мэг Джей
5. **Приручение одиночества. Сепарационная тревога в психоанализе.** Жан-Мишель Кинодо.

Отдельное спасибо сайту b17 за информационную поддержку.

«В файле я осветила вопросы, которые чаще всего встречались в моей практике.»



Наташа

«Дорогая, мы желаем тебе найти себя в круговороте жизни и обрести настоящую любовь.»



Наташа и Сабина
@sabintag @shafran_tasha



Связаться со мной можно через Инстаграм

@shafran_tasha

Telegram или WhatsApp

8 (953)-739-99-48

Промокод на 1 консультацию

tashapromo

Скидка 20%