ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

BŪTINA SĄLYGA ĮKVEPIANČIAM SANTYKIUI POROJE

I modulis

Pažinsime savo tikruosius poreikius.

AR ĮMANOMI TIKRAI ĮKVEPIANTYS SANTYKIAI?

2018 m. **100 santuokų teko**
44,1 skyrybos
2017 m. – **39,7** skyrybos

Statistikos departamento inf.

Ar įmanoma nubėgti mylią greičiau nei per 4 minutes?

1954 Roger Bannister rekordas

išliko tik porą mėnesių.

Daugiau nei **1000 žmonių** yra

peržengę šią ribą!

Ar įmanoma nubėgti 100 metrų greičiau nei per 10 sek?

Po **1968** Jim Hines rekordo

dar 27 sportininkai per

metus peržengė 10 sek. ribą!

Laiminga santuoka

statistikoje pasitaiko retai.

Įkvepiantys santykiai

lygiai tap pat - reti.

Vidutinės pastangos *(taip, kaip pas visus)* **kuria vidutinius rezultatus**. O šie - neįkvepia.

Įkvepiančiam santykiui poroje - **būtinos IŠSKIRTINĖS PASTANGOS.**

IŠSKIRTINĖS PASTANGOS

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

IŠSKIRTINĖS PASTANGOS

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

IEŠKOKITE ĮRODYMŲ, KAD ĮMANOMA.

Kai pamatome, nebegalime nematyti!

REZULTATAMS BŪTINA:

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

- **Dalyvauti nuosekliai**

Kas norite sužinoti?

O kas norite

IŠSPRĘSTI IŠŠŪKIUS, PROBLEMAS?

REZULTATAMS BŪTINA:

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

- Dalyvauti nuosekliai
- **Vadovautis instrukcijomis**

DIDŽIAUSIAS STABDIS

Žinojimas

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**

Nebūkime mažvaikiais

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**

Tikslumas padeda gyti žaizdoms

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**

DALYVAUJATE DVIESE?

Kas jaučiatės stebimi?

Savijauta priklauso nuo to, KAS inicijavo ir KAIP sutikote.

O jeigu tiesiog pasitikėtumėte?

NESKUBĖKITE NAUDOTI

Įrankiai, kuriais dalinsimės reikalauja laiko įvaldymui.

Viskas stos į savo vietas vėliau.

TRANSFORMACIJOS PROCESAS

- Suprasti, kas lemia dabartinius rezultatus/iššūkius

TRANSFORMACIJOS PROCESAS

- Suprasti, kas lemia dabartinius rezultatus/iššūkius
- **Surinkti informaciją, kuri padėtų pasiekti norimų rezultatų**

TRANSFORMACIJOS PROCESAS

- Suprasti, kas lemia dabartinius rezultatus/iššūkius
- Surinkti informaciją, kuri padėtų pasiekti norimų rezultatų
- **Užtikrinti, kad nauji įgūdžiai formuotųsi įkvepiančiame kontekste**

TRANSFORMACIJOS PROCESAS

- Suprasti, kas lemia dabartinius rezultatus/iššūkius
- Surinkti informaciją, kuri padėtų pasiekti norimų rezultatų
- Užtikrinti, kad nauji įgūdžiai formuotųsi įkvepiančiame kontekste
- **Padėti susikurti naujus įpročius mūsų smegenims**

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.**

Tamsoje tikrieji poreikiai - dar ryškesni.

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę