

ILGALAIKIU SANTYKIŲ KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

AR JIS MAN SKIRTAS? AR JI MAN SKIRTA?

26 modulis



**Ar turite lūkestį surasti
sau skirtą antrą pusę, su
kuria nereikės dirbt i
santykiai tiesiog pavyks?**



ATSAKOMYBĖ

VIDINIS DIALOGAS, **NORINT ATSIKRATYTI ATSAKOMYBĘS**

Ar jis man skirtas?

Ar ji man skirta?

Kada pasikeis partnerio
(-ės) elgesys?

Kaip priversti jį/ją ...?

Kas gali sutvarkyti mūsų
santykius?

...

VIDINIS DIALOGAS, **PRISIĖMUS ATSAKOMYBĘ**

Kodėl jis/ji
taip elgiasi?

VIDINIS DIALOGAS, NORINT ATSIKRATYTI ATSAKOMYBĘS

Ar jis man skirtas?

Ar ji man skirta?

Kada pasikeis partnerio
(-ės) elgesys?

Kaip priversti jį/ją ...?

Kas gali sutvarkyti mūsų
santykius?

...

Kodėl jis/ji
taip elgiasi?

VIDINIS DIALOGAS, PRISIĖMUS ATSAKOMYBĘ

Kaip **aš sukeliu** mane žeidžiantj¹
partnerio (-ės) elgesj?

Kaip **aš prisidedu** prie mane žeidžiančio
partnerio (-ės) elgesio?

Kaip **aš neužkertu** kelio mane
žeidžiančiam partnerio (-ės) elgesiui?

Koks **mano elgesys** galėtų suteikti
instinktyvų **saugumą** partneriui (-ei)?

Koks **mano elgesys** galėtų petenkinti
tikruosius partnerio (-ės) **poreikius**?

Kaip **aš** galėčiau **palaikyti** savo partnerj²
(-ę) jo/jos būdu?

...

KAIP PRADEDAME SPRĒSTI NE TĄ PROBLEMA, IŠŠŪKĮ?

KĄ ir KAIPI stebime



Situacijos matymas



Vertybės



Išvados



Poreikiai, troškimai



Veiksmai



Rezultatai

Nusistatymas



Pasitenkinimas

Norėjau padiskutuoti apie Santykių savaitgalio metu darytą praktiką su vyru:
„Aš tavim rūpinsiuosi, aš tave saugosiu, aš mylēsiu tave amžinai“.

Žinai, kai ją dariau su vyru, man norėjosi nuo jo trauktis atbulomis, o mintyse kilo klausimas „Ar tikrai?“ Realybėje daug kartų jis man yra kartojęs priešingai.

Kaip j tai pakeisti savo pačios požiūrį?

KAIP PRADEDAME SPRĒSTI NE TĄ PROBLEMA, IŠŠŪKĮ?

KĄ ir KAIPI stebime



Situacijos matymas



Vertybės



Išvados



Poreikiai, troškimai



Veiksmai



Rezultatai

Nusistatymas



Pasitenkinimas



KĄ stebime?



A large cruise ship is sailing on a vast blue ocean under a sky transitioning from orange to yellow. The ship's wake is visible behind it. A white horizontal bar with rounded ends spans across the bottom of the image, containing the text.

KAIP stebime?



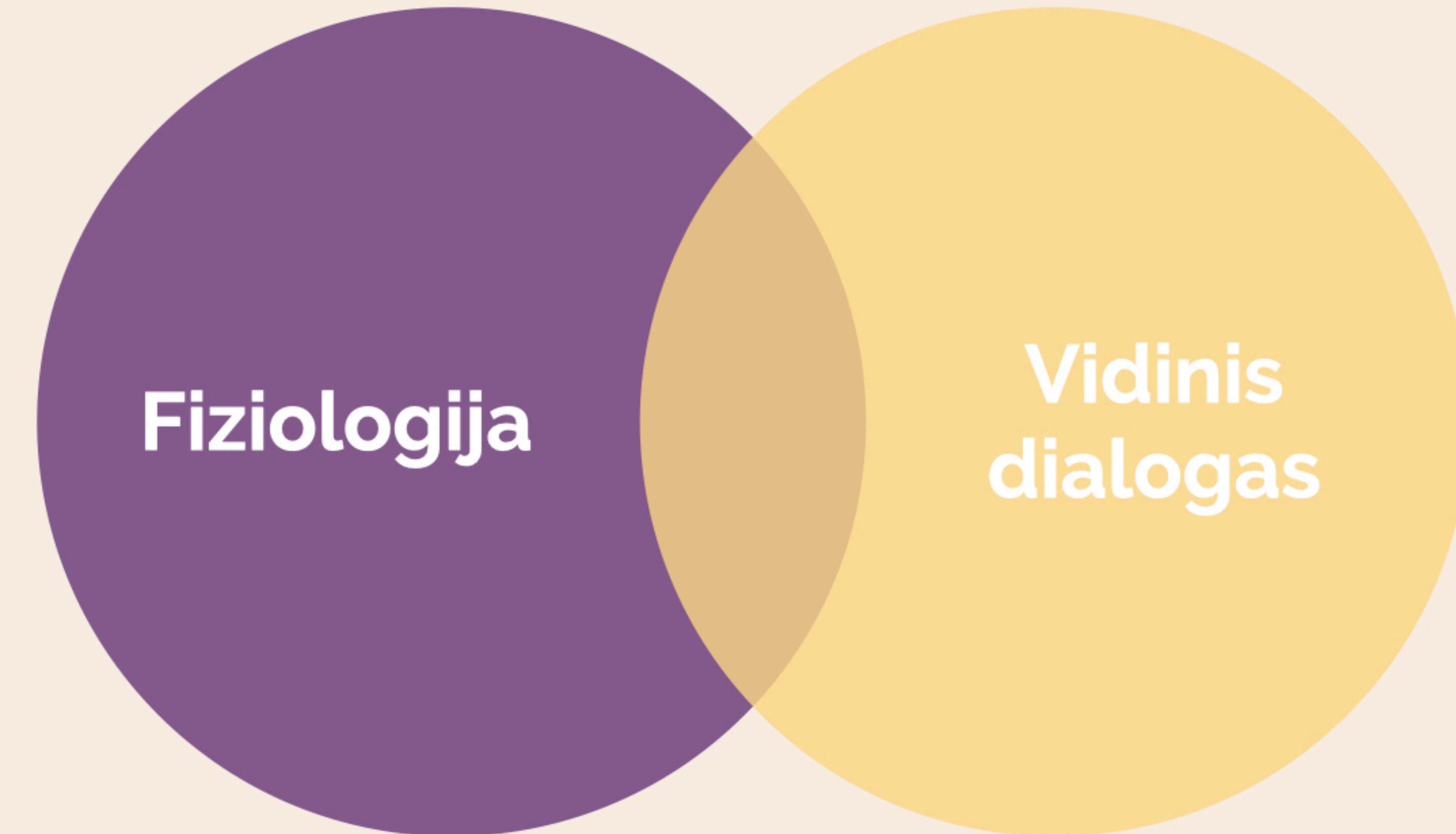
PAMATAS

ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ PAMATAS

Norėdami tvarių, jkvepiančių santykių, turime sukurti tvarą pagrindą jiems. Pagrindą, kuris nekistu be mūsų žinios.

Sąmoningi mūsų pačių sprendimai gali būti pagrindu.

SĄMONINGUMO VALDYMAS PRAKTIŠKAI



SĄMONINGAS SPRENDIMAS

Tai informuotas sprendimas, kuriame:

Atsižvelgiame į savo ir kito žmogaus instinktus.

Atsižvelgiame į savo ir kito žmogaus vertybes.

Priimame, suprasdami pasekmes.



**KODĒL TIEK DĒMESIO
INSTINKTAMS?**



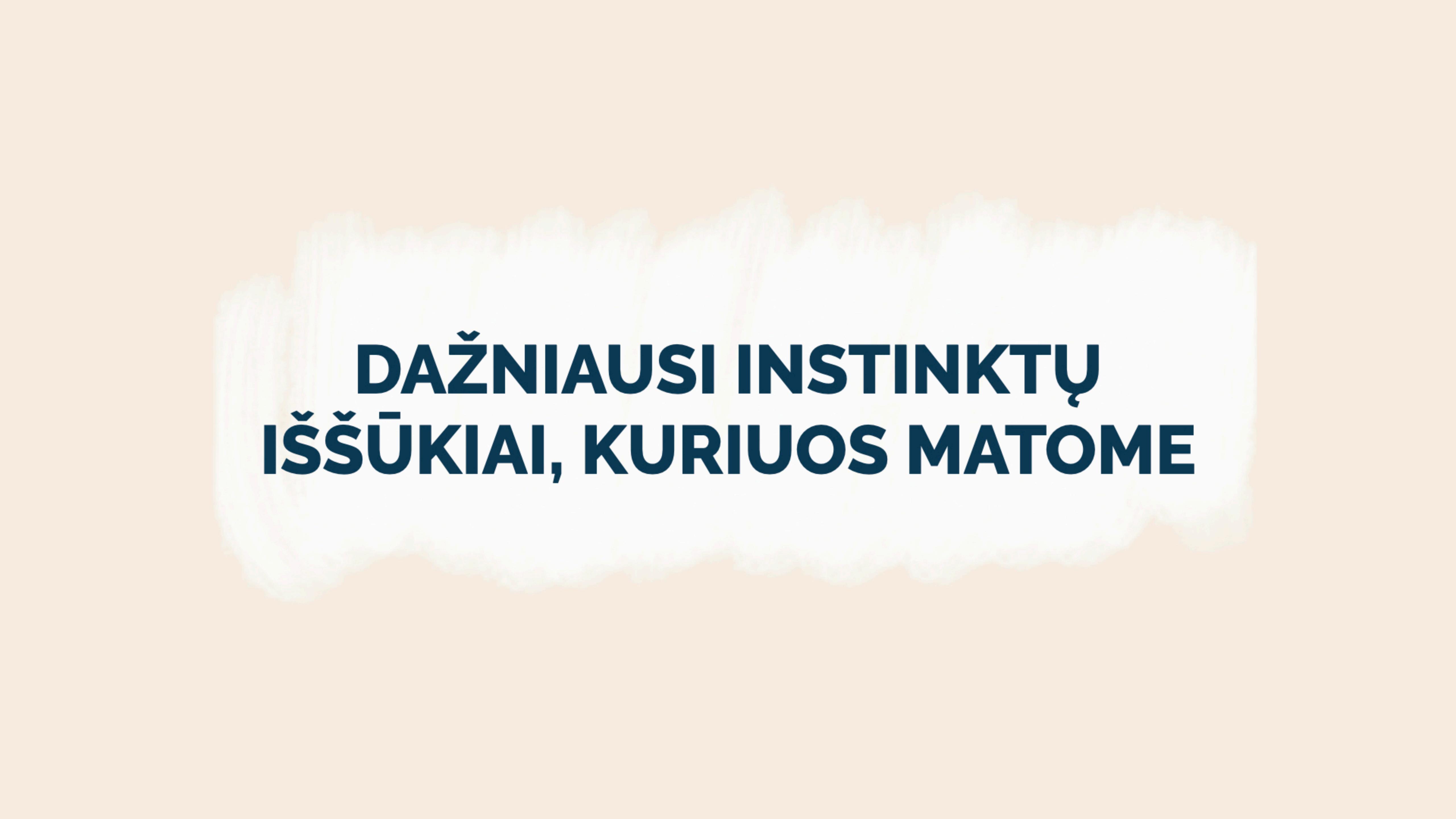
**Suvaldyti galime tik tai, ką suvokiamo, suprantame,
pažistame.**

MŪSŲ POŽIŪRIS APIE INSTINKTUS

Medžioklės ir rinkimo instinktai turi savo stiprybių ir silpnybių, bet yra lygiavertiški.

Todėl nereikia nusižeminti, kad būtum "moteriškesnė", ar būti despotu, kad būtum "vyriškesnis".

Yra kokybiškų, konstruktyvių būdų atskleisti savo medžioklės ar rinkimo instinktus.



**DAŽNIAUSI INSTINKTŲ
IŠŠŪKIAI, KURIUOS MATOME**



VYRAS



MOTERIS

**Neišvystęs medžioklės
instinktų**



VYRAS



MOTERIS

**Neišvystęs medžioklės
instinktų**

**Neišvystęs rinkimo
instinktų**



VYRAS

**Neišvystęs medžioklės
instinktų**

**Neišvystęs rinkimo
instinktų**



MOTERIS

**Neišvystęs medžioklės
instinktų**



VYRAS



MOTERIS

**Neišvystęs medžioklės
instinktų**

**Neišvystęs rinkimo
instinktų**

**Neišvysčiusi rinkimo
instinktų**

**Neišvysčiusi medžioklės
instinktų**



**TAI AR LIKTI
KARTU?**

KRAŠTUTINUMAI

Likti kartu nepaisant nieko?

Skirtis?

KRAŠTUTINUMAI

Likti kartu nepaisant nieko?



Sąmoningas sprendimas



Skirtis?



KAS GALI PALENGVINTI PASIRINKIMĄ - LIKTI AR SKIRTIS?



“Išmintis yra akimirksniu **suvokti**
palaimą kiekviename **prakeiksme** ir
praikeiksma kiekvienoje **palaimoje.**”

Dr.J. Demartini



Jokių santykių mes nesukuriame taip, kad negalėtume ištrūkti, ir jokių santykių mes nenutraukiamė taip, kad negalėtume jų atkurti.



PABAIGAI



Vis dar tikite, kad:

Įsimylėjimas gali trukti amžinai?

Antra pusė elgiasi neteisingai, nes yra su defektais?

Antra pusė elgiasi neteisingai, nes Jūs - su defektais?

Turite TEISĘ žeminti, menkinti, bausti antrą pusę?

Jūs nieko bendro neturite su antros pusės instinktyviu saugumu ar gebėjimu kurti rezultatus?

Už Jūsų saugumą ar gebėjimą kurti rezultatus atsakinga antra pusė?

Jūs nesate lygiaverčiai?

Jūsų nuomonė, būdas reikšti palaikymą, klausytis yra "teisingesni"?

Antra pusė "privalo" patenkinti ir Jūsų poreikius, ir Jūsų lūkesčius?

Antra pusė gali atspėti Jūsų poreikius ar lūkesčius be atviro bendravimo?

Gebėsite išvengti destruktyvių konfliktų, neturėdami susitarimų?

Vis dar tikite pasakomis?

SAVARANKIŠKA
užduotis

Rašykite klausimus ir vėliau:

<http://www.klausimai.santykiukursai.lt>



KUR JUDÉTI TOLIAU?



VERTYBIŲ SAVAITGALIS

ARNAS MARKEVIČIUS

“Žinojau, kad bus sunku, bet buvo daug kartų sunkiau, nei tikėjausi. Žinojau, kad bus naudinga, bet buvo daug kartų naudingiau, nei tikėjausi.” MARTYNAS NAGEVIČIUS 46 M.



ARNAS MARKEVIČIUS

Santykio savaitgalis

Lapkričio 16-17 d. | VILNIUS GRAND RESORT



Pažinkite save.



ILGALAIKIU *Santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę