

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SVAJONĒS IR VERTYBĒS

22 modulis

SVAJONĖS

Kiek žmonių žino Jūsų svajones?

Svajonės

Jeigu galėčiau bet ką, aš...

Jeigu turėčiau kiek tik noriu laiko / pinigų / resursų, aš...

Aš visuomet svajoju apie...

Svajonės

Jeigu galėčiau bet ką, aš...

Jeigu turėčiau kiek tik noriu laiko / pinigų / resursų, aš...

Aš visuomet svajojau apie...

**Tikrosios mūsų svajonės – vienas intymiausių dalykų,
kuriuo galime pasidalinti.**



**Svajonēje gali nebūti realybės pojūčio ir
īsipareigojimo imtis veiksmu.**



Mes retai dalinamės svajonėmis, nes kiti stengiasi sugrąžinti mus į realybę arba skatina imtis veiksmų.

Kalbantis apie svajones svarbu nebūti nei
atsakinguoju (-a) už jas, nei palaikančiuoju (-ąja).

Tiesiog, sąmoningai klausantis
pasinerti į savo partnerio
PAŽINIMĄ.

INSTINKTYVUS KLAUSYMASIS

Kokia esmė?

Kaip tai liečia mane?

Ką aš manau apie tai?

Ką aš turiu į tai pasakyti?

Ką dar noriu sužinoti?

Kodėl tu man tai sakai?

Ko tu nori iš manęs?

Ar čia yra problema?

Kaip aš atrodau?

Kas su manim/jais blogai?

...

SĄMONINGAS KLAUSYMASIS

Kas šiam žmogui išties rupi?

Ką įdomaus galiu pastebėti apie šį asmenį?

Ko šis žmogus dabar išties trokšta?

**Kokius emocinius/instinktyvius poreikius
turi pašnekovas?**

...

Galimi rezultatai, kai sužinosite partnerio svajones:

#1 Aš irgi apie tai svajoju!

#2 Aš noriu įtraukti šią svajonę į savo planus.

#3 Aš esu pasiruošęs (-usi) palaikyti tave siekiant šios svajonės
(net jei nežinau kaip).

#4 Ši tavo svajonė mane gąsdina / prieštarauja mano gyvenimo planams.

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

1 žingsnis. Sąmoningai klausykite ir išgirskite vienas kito svajones nevertindami. Nebūkite nei atsakinguoju (-aja) už jas, nei palaikančiuoju (-aja). Tiesiog, pažinkite antrą pusę.

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

1 žingsnis. Sąmoningai klausykite ir išgirskite vienas kito svajones nevertindami. Nebūkite nei atsakinguoju (-aja) už jas, nei palaikančiuoju (-aja). Tiesiog, pažinkite antrą pusę.

2 žingsnis. Išklausykite ir išgirskite vienas kito svajones dar kartą ir išsakykite savo nuomonę apie kiekvieną svajonę:

#1 Aš irgi apie tai svajoju!

#2 Aš noriu įtraukti šią svajonę į savo planus.

#3 Aš esu pasiruošęs (-usi) palaikyti tavo siekiant šios svajonės (net jei nežinau kaip).

#4 Ši tavo svajonė mane gąsdina / prieštarauja mano gyvenimo planams.

Grupelėje atlikite tik pirmą savarankiškos užduoties žingsnį.

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

VERTYBÈS

Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

PRIMESTOS



Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

MORALINĖS



Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

JŪSŲ



SAVARANKIŠKA *užduotis*

Vertybės:

Kas tau ištis svarbu gyvenime? Ko ištis sieki?

Mes sau nesakome tiesos.

Bet mūsu kasdieniai veiksmi nemeluoja.

SAVARANKIŠKA uždavinys

Vertybių nustatymo klausimai:

1. Kam skiri savo laiką?
2. Kam skiri savo pinigus?
3. Kas suteikia energijos?
4. Kur esi organizuotas?
5. Kur esi labiausiai patikimas?
6. Apie ką dažniausiai mąstai?
7. Apie ką dažniausiai kalbiesi?
8. Apie ką dažniausiai mokaisi?
9. Ką dažniausiai vizualizuoji?
10. Kas labiausiai įkvepia?

SAVARANKIŠKA *uždavinys*

Kokias vertybes atspindi tavo atsakymai?

Atsakyk į kiekvieną klausimą tris kartus. Kiekvienam atsakymui priskirk po vieną ar daugiau vertybių, ko išties sieki, trokšti, kas svarbu tau. Suskaičiuok rezultatus.

KĄ IŠSIAIŠKINAME ŠIOJE PRAKTIKOJE?

Jūsų tikrųjų vertybių ir Jums primestų, bei
moralinių vertybių,

KURIOMIS DABAR GYVENATE,
apibendrintus pavadinimus.

Žodžiai yra nepakankama priemonė, norint apibrėžti vertybes.
Manau, tik savo vertybes galime išties suvokti.
Partnerio – galime tik nutuokti.

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

Pasidalinkte savo vertybėmis tarpusavyje – bus lengviau suprasti, ko išties reikia Jūsų partneriui kuriant SUSITARIMUS.

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: **<http://www.klausimai.santykiukursai.lt>**

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę