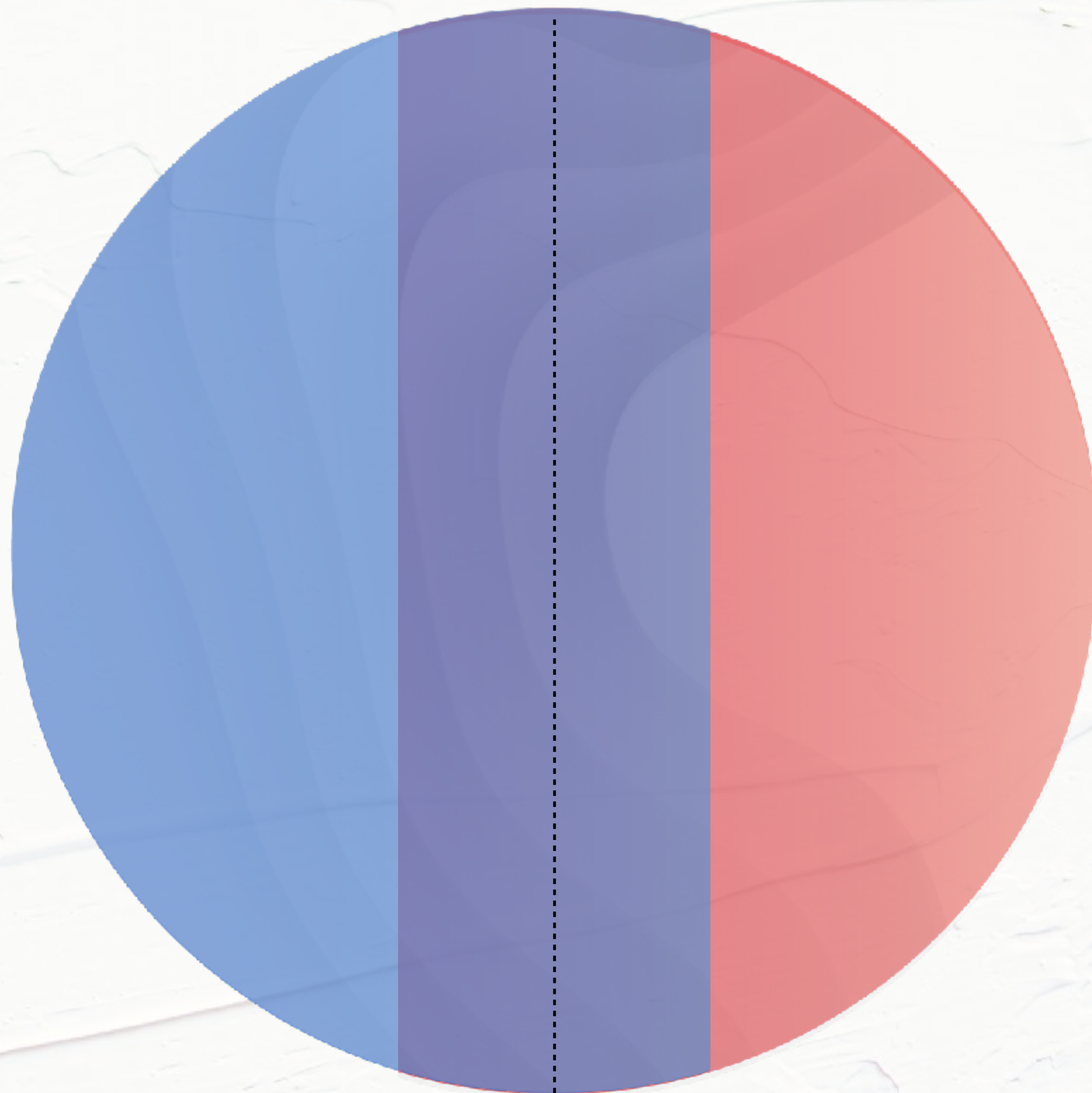


BENDROS POROS “ERDVĖS”

TURÉTI BENDROS “ERDVÉS” - NORMALU.



Tarkime, Jūsų nuomonės dėl kažkurios bendros “erdvės” - nesutampa.

GALIMI PASIRINKIMAI:

RASTI PRIIMTINĄ SPRENDIMĄ SĄMONINGAS POKALBIS

Jeigu pavyksta, tai beabejo
sklandžiausias, bet
mažiausiai ugdantis
pasirinkimas.

BRĖŽTI RIBĄ KITAM TEKS PRIIMTI SKIRTUMUS

Jeigu žinote, kad negalite
toleruoti skirtumų (Jūsų
pasirinkimas) - brėžkite ribą.

Ir Jus, ir partnerį (-ę) ugdantis
pasirinkimas.

PRIIMTI SKIRTUMUS PARTNERIUI LEIDŽIANT PASIRINKTI RIBĄ

Jeigu žinote, kad jis/ji
nepajėgs priimti skirtumų -
priimkite Jūs.

Ir Jus, ir partnerį (-ę) ugdantis
pasirinkimas.

IEŠKOTI KOMPROMISO IR RASTI PRIIMTINĄ SPRENDIMĄ, IR BRĖŽTI RIBĄ IR PRIIMTI SKIRTUMUS.

Dalyje apimties pavyks susitarti, dalyje apimties teks priimti skirtumus (nes jis/ji brėš ribą), o dalyje apimties Jūs brėšite ribą ir skirtumus teks priimti partneriui (-ei).

Klausimai Atsakymai

”

Ką daryti kai poros ribos susikerta, kaip nuspręsti, kurio poreikis didesnis, svarbesnis?

“

Asmeninis, individualus sprendimų priėmimo
algoritmas priklauso tik nuo Jūsų poros.

Nėra “teisingo” būdo gyventi.

Klausimai Atsakymai

“

Kaip brėžti erdvę, jei mane erzina, blaško, trukdo susikonscentruoti, skirti dėmesio vaikams, ir net namų ruošos planavimui ar oiačiai namų ruošai, nuolat įjungtas TV? Vyrui tai yra normalu, kaip fonas, o mane tai erzina, norėčiau tylos, ar ramaus muzikos fono, kad susiplanuoti dieną ar kitą dieną ar kažkokius buitines darbus, ar tiesiog pabendrauti, kas buvo, ką norėtume veikti. Dažniausia išeinu į kitą kambarį, jei noriu kažko pasimokyti, atlikti savo kažkokius papildomus ar buitinius darbus, bet bendravimo dar labiau mažėja ir suprantu, kad santykiams šeimoje, poroje tik blogiau.

”

SVARBU

Mano patirtis rodo, kad **tvarūs** susitarimai, kompromisai įmanomi tik turint žinių (platesnį požiūrį) ir atgavus emocinį stuburą, kai abu partneriai pasitiki bent savimi.

Tam reikia ne tik gebėjimo būti savimi.

T.y. būti atgavus/atsiėmus bent savo pagrindines “erdves”.

Jaustis lygiavertiškai ar bent jau ne menkesniam (-iai).

Tam reikia ir suprasti instinktus (tai, kas nekontroliuojama):

Kaip planuoti pokalbį instinktuose;

Išsiliejimo, ventiliavimo procesus;

Persijungimo, pasinėrimo procesus;

Instinktyvias grėsmes bei atsiprašymus;

Savireguliacijos įgūdžiai;

Ir kt.

Mums reikia **progreso**, ne visų problemų sprendimo.

SUSIMĄSTYmui

Kokiu tempu norite augti?



arnas.marketvicius

ELITONAS



129 anuomenininkai
228 patikėpusių

18,71M
3:22 followniss

18,29 realnewsis

Follow



KASDIENYBĖJE



KNYGOS



MOKYMAI





ASMENINĖS KONSULTACIJOS



GRUPINĖS KONSULTACIJOS



GRUPINĖS KONSULTACIJOS



Konsultacijos mažose grupelėse (iki 12 asmenų)

Konsultacijos vyks tik gyvai susitikus be įrašų. Grupėje - vienos lyties asmenys.

Susitikimai vyks kas 3 savaites

Trukmė - 3+ valandos. Laikas - grupėje sutartos darbo dienos vakaras.

Programos minimali trukmė - 6 mėnesiai (asmeninė pasiruošimo konsultacija + 8 gr. susitikimai).

Grupei pageidaujant trukmė gali būti pratęsiama.

Konsultacijų turinys bus plečiamas kursų pagalba.

Visi mano kursų ir mokymų įrašai (505,95 eurų vertės) bus nemokamai prieinami dalyviams.

SANTYKIŲ PRASMĖ KITU ŽVILGSNIU

Pagrindas, kuris išlaiko kartu sunkiomis akimirkomis

Diskusijai

Ar galėtumėte išmokti brėžti ribas, priimti skirtumus, sąmoningai kalbėtis santykiuose, jeigu antra pusė elgtųsi **TIK** priimtina?

4 LYGMEINYS, KAIP MES SUVOKIAME SANTYKIUS SU ANTRA PUSE

4 Besąlyginė meilė

3 **Tavo poreikiai yra mano poreikiai
(mūsų poreikiai - lygiaverčiai)**

2 Mainai (lygybė)

1 Viskas apie mane

PAVOJUS!

Neugdykite partnerio (-ės) naudodami kursų medžiagą. Tai bus tik dar didesnė kontrolė.

Klausimai Atsakymai

“

Pradėjus žiūrėti jūsų instą, potkestus kartais prisijungdavo ir vyras, pasiūliau su manimi paklaustyti ir kursą, nors jau tada atrodė, kad žiūri ne dėl to kad pamatyti ką pats blogai daro, o kad žinoti kaip manipuliuoti, ty bet ką pasakius pradeda aiškinti, kad įžeidžiau jį ir turiu atsiprašyti, "db netinkamas metas brėžti ribai, ne taip nubrėžei, tu kalbi pagauta emocijų, nes sakai visada ir tt"

Iš pradžių prašiau liautis, bandžiau įrodyti, kad ne tokia jūsų info esmė, tada pasakiau, kad jei nesiliaus nežiūrėsiu su juo (žiūrima iš mano paskirų, kursą pirkau viena), kelis kartus įspėjau, nesiliovė, neleidžiu žiūrėti, matau kad stengiasi nebeprikaišioti kurso medžiagos, bet kas toliau ar leisti vėl žiūrėti? Nes db galvoju, gal per griežtai iškart nubrėžiau, iš kitos pusės norėtų pats sektų. Ir apskritai nuolat atsiprašinėju, nes viskas jį žemina, manęs taip pat atsiprašo, bet dažniausiai ne už tai kas pažemino, todėl nepasakyčiau kad man palengvėja... Ką darau blogai?

”

Klausimai Atsakymai

”

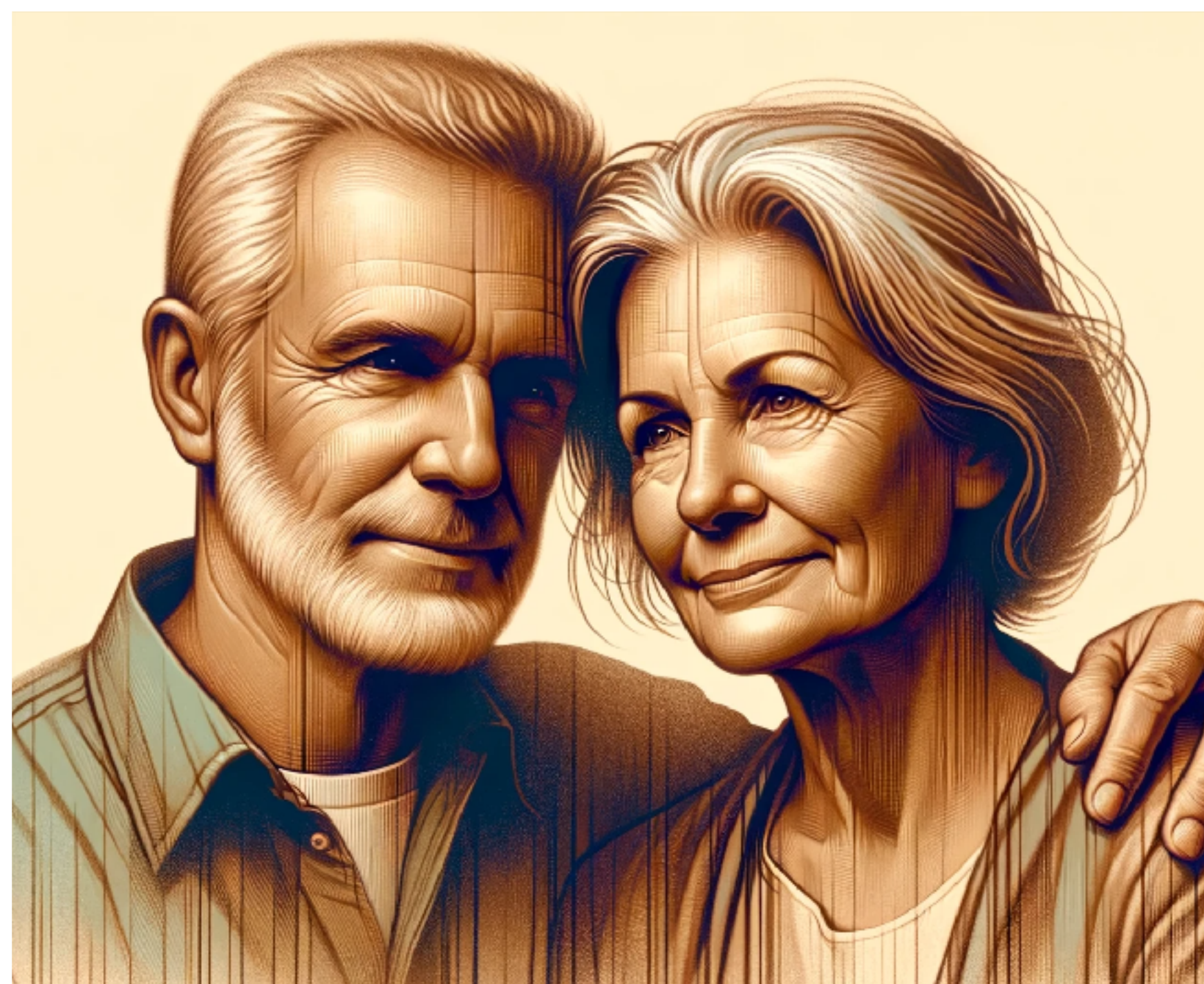
Kaip sušvelninti konfliktinę situaciją, kai partnerė jau būna visiškai instinktyvi, o pats dar bandau išlaikyti šaltą protą? Pasakymas "tu dabar instinktyvi, nusiramink" veikia priešingai 😊

“

AUGTI EMOCIŠKAI

AR

REIKALAUTI, KAD APLINKA
PRISITAIKYTŲ PRIE MANO
NEBRANDUMO?



Namuose

Kurkite brandų, įkvepiantį ryšį.



Kaip **NEBEĖISTI** *antros pusės?*

Mokymai apie lygiaverčių
santykių (at)kūrimą, menkinimo
žalą bei ribų brėžimą.