

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ И САМОРАЗВИТИЯ

Как **удалить** обиду и наладить **ОТНОШЕНИЯ** с партнёром

Практический вебинар для тех, кто хочет построить долгосрочные и радостные отношения без обид и взаимных претензий



Ирина Маноха

Мастер – тренер Радикального Прощения

Официальный представитель Колина Типпинга в Украине



Идеальный результат

Идеальный результат

1

Видение

Поняли и осознали как обиды разрушают ваши отношения и зачем кого-то прощать

+

2

План

Увидели, с чего начинать прощать и как двигаться дальше

+

3

Действия

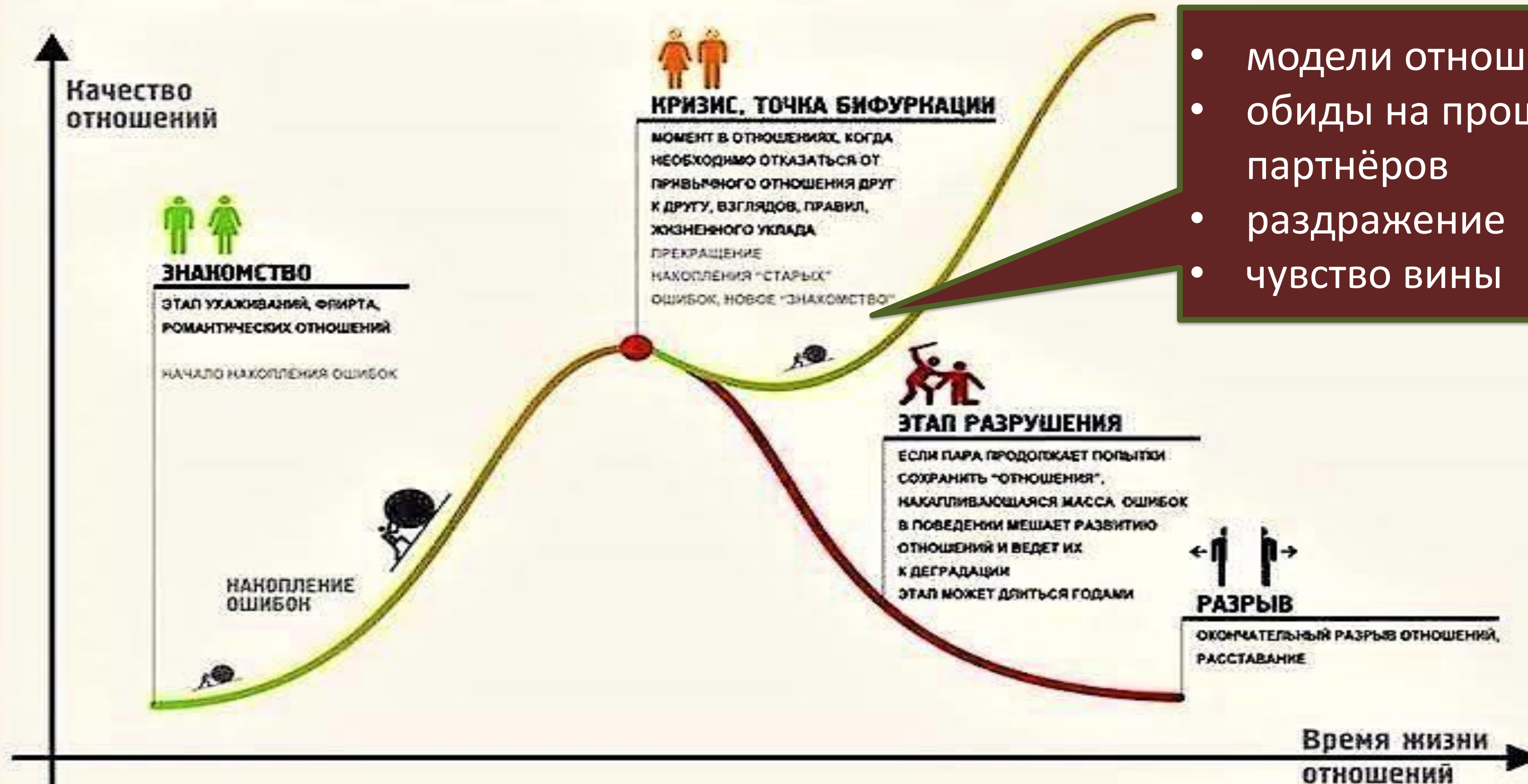
Вдохновились и сделали первые конкретные шаги

Радикальное Прощение — инструмент



ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ ОТНОШЕНИЙ*

* В данном случае рассматриваются любовные отношения мужчины и женщины



- модели отношений
- обиды на прошлых партнёров
- раздражение
- чувство вины

4 правила отношений для Любви

1) Не начинайте новые отношения сразу после завершённых – дайте себе время

2) Простите предыдущего партнера

3) Чётко определитесь, что Вы хотите в отношениях, а чего НЕТ

4) 6-12 месяцев на изучение партнера



7 причин для беспокойства в отношениях

1. Партнер вас унижает и подавляет морально или физически.



2. Вы живете в паре по принципу «Мое счастье — в твоих руках».



3. Вы не представляете свою жизнь без детей / общего совместного отдыха / раздельного отдыха / секса и т.д., а ваш партнер не разделяет эти ценности.



4. В отношениях вы отдаете намного больше, чем получаете.



5. Вы бы хотели разойтись, но не делаете этого из-за детей / ипотеки / страха одиночества / вины / зависимости / жалости к партнеру и т.д.



6. Партнер шантажом заставляет вас оставаться вместе.



7. Вы годами безуспешно стараетесь переделать партнера, но не оставляете попыток.



Проекции «Ваш партнер – Ваше отражение»



Задание

Возьмите листок бумаги и напишите «Список того, что раздражает в партнёре» с оценкой важности для вас % (от 0% до 100%). Цель - осознать что проецируете на партнёра

Кто	За что	% важности

7 причин не беспокоиться об отношениях

1. В целом вы счастливы, большую часть времени вы чувствуете себя любимыми и любите сами.



2. Ваши ссоры не заканчиваются угрозами разрыва отношений и долгими периодами молчания.



3. Вы можете рассказывать партнеру о своих желаниях, ошибках, печалях, сомнениях, фантазиях. Он не всегда разделяет их, но уважает и поддерживает вас.



4. Вы можете быть собой, и вам не надо постоянно подстраиваться под настроение и желания партнера.



5. Вы хорошо проводите время и вместе, и порознь.



6. У вас нет ощущения, что вы «сражаетесь за отношения».



7. У вас есть совместные цели и планы.



Подарок для АКТИВНЫХ



Анкета в pdf

Анкета Принятия Партнёра:
Работа над отношениями
для самостоятельной работы

Как проверить, что простили?

Эмоциональные триггеры:
при встрече с партнёром-
обидчиком или ситуацией –
внутренний покой и 0 негативных
эмоций

Эмоциональные триггеры:
при встрече с партнёром-
обидчиком или ситуацией –
внутренний покой и 0 негативных
эмоций

Эмоциональные триггеры:

Проверьте себя.

Представьте партнёра- обидчика или ситуацию и прислушайтесь к своим ЭМОЦИЯМ.

Что чувствуете?

Что такое Радикальное Прощение

- простая и эффективная методика, доступная каждому,
- даже если вы не верите – метод работает и трансформирует вас,
- прощая последнее самое эмоционально заряженное событие – вы прощаете освобождаетесь и отпускает все подобные события в прошлом

Важные особенности Радикального Прощения

- Разрешая ситуации в ближайшем ПРОШЛОМ мы автоматически разрушаем и боль, связанную с более ранними историями
- Радикальное Прощение даёт возможность сформировать определенное мировоззрение, позволяющее изменять качество жизни
- Благодаря Радикальному Прощению мы духовно растем, развиваемся и начинаем жить с позиции Автора своей жизни

Важные отличия Радикального Прощения

- Отсутствует архетип жертвы
- Нет виновных в ситуации
- Истинное освобождение без «осадка»
- БЛАГОДАРНОСТЬ!

5 стадий Радикального Прощения

- 1 Расскажите свою историю / последнюю эмоционально окрашенную
- 2 Соедините со своими эмоциями / физическое действие на эмоции
- 3 Избавьтесь от своей истории/ взгляд со стороны обидчика на ситуацию
- 4 Переформулируйте свою историю/ с духовной точки зрения
- 5 Интеграция / физические действия

Почему нужно начать прощать сейчас



Время – самый драгоценный наш ресурс



Токсичные отношения + токсичные эмоции = депрессия + жизнь жертвы

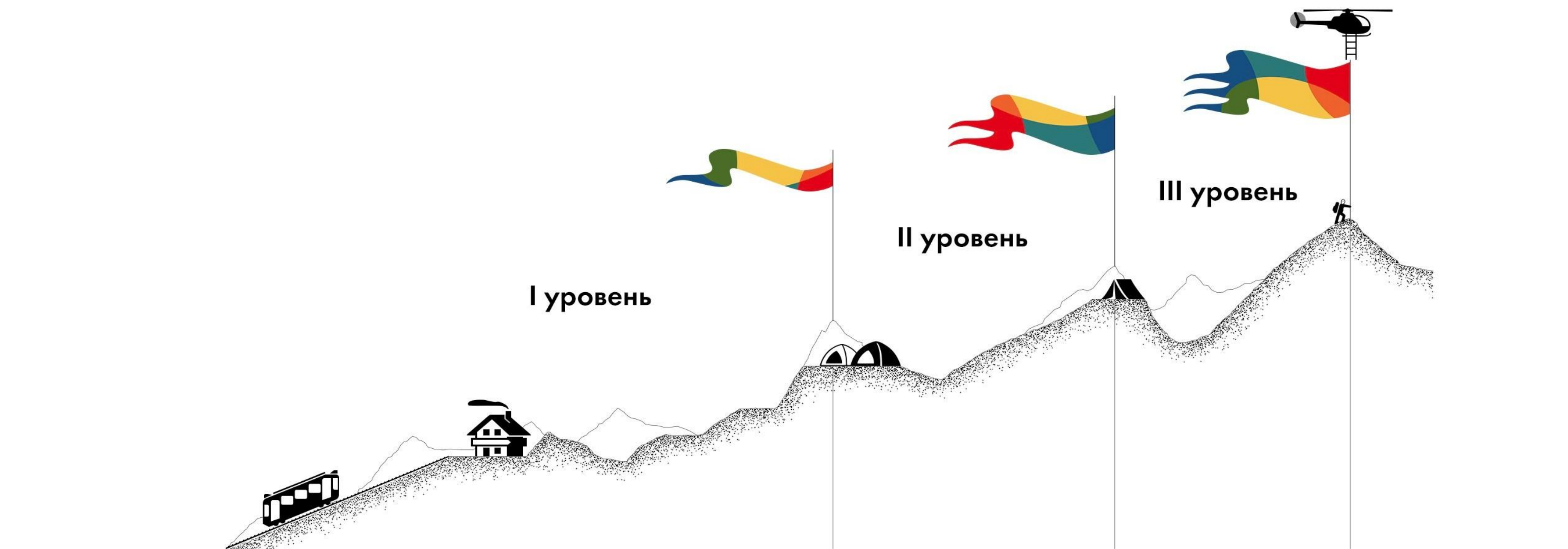


Иногда соматические болезни становятся необратимы и смертельны

4 шаговый процесс «Проснуться и увидеть»

- Я исследую, какие взаимоотношения мы создали с этим человеком
- Я отдаю себе отчет в собственных суждениях и чувствах, но все равно продолжаю любить себя
- Я готов расти в направлении Любви, принимая партнера таким, какой он есть
- Я выбираю мир и Любовь

План с чего начать прощать



Прощение родителей

Прощение других

Прощение себя

План с чего начать прощать /

Прощение родителей

Этапы

- 1 Прощение отца
- 2 Прощение матери

Результат

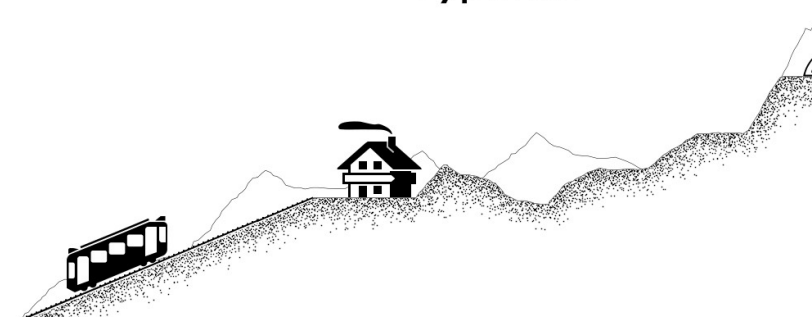
Старые «триггеры поведения» прекращают работать – расширение осознанности. Деньги, здоровье, отношения

Налаживание отношений с партнёром. «Грабли» в отношениях прекращаются (паттерны сломаны)

Налаживание отношений с родителями. Качественно новый уровень общения, который приносит тепло и радость



I уровень



План с чего начать прощать /

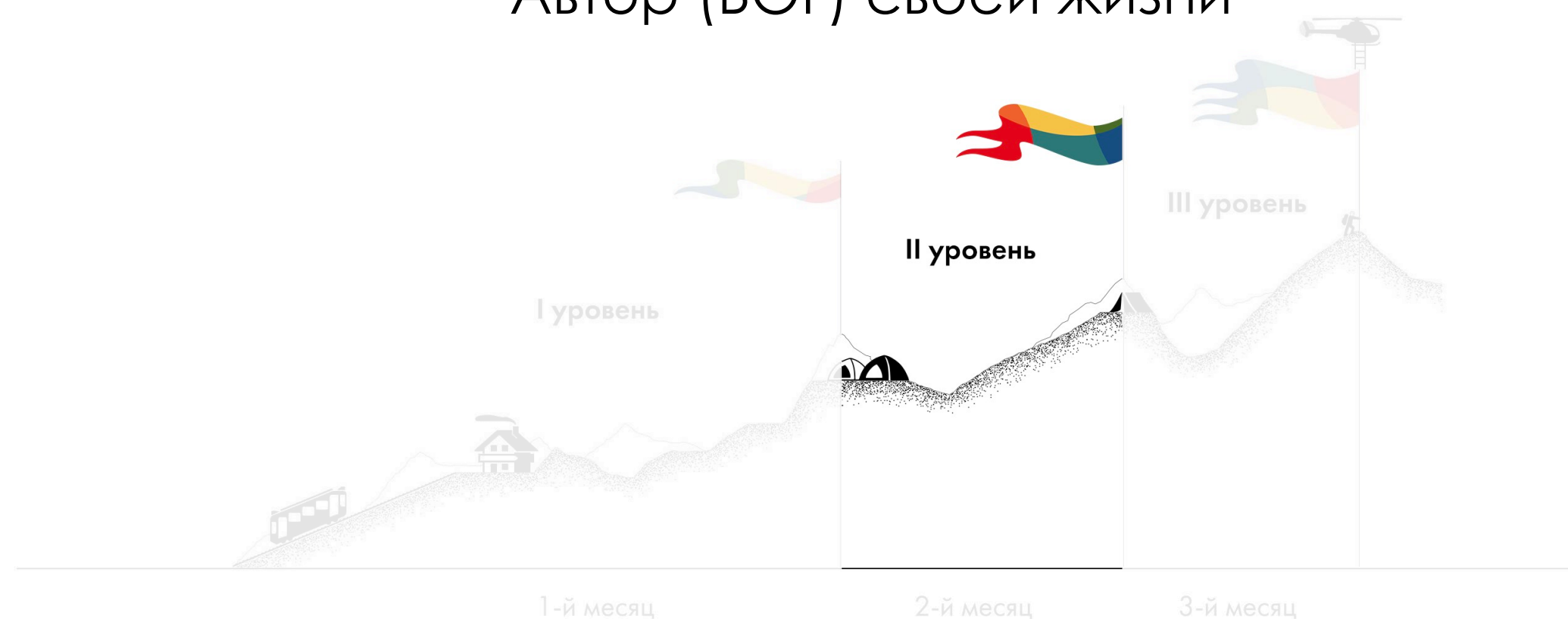
Прощение других

Этапы

- 1 Прощение близких людей
- 2 Прощение коллег, одноклассников, друзей

Результат

Усиление эффекта от прощения родителей. Принятие партнёров, супругов, братьев и сестер. Качественное улучшение отношений с близкими. Новый горизонт и перспективы в качестве жизни. Всё происходит для Вас, а не с Вами. Люди вокруг – ангелы исцеления и Учителя. Принятие оставшихся обид прошлого во всех сферах жизни. Уровень – Автор (БОГ) своей жизни



План с чего начать прощать /

Прощение себя

Этапы

- 1 Принятие себя
- 2 Любовь к себе

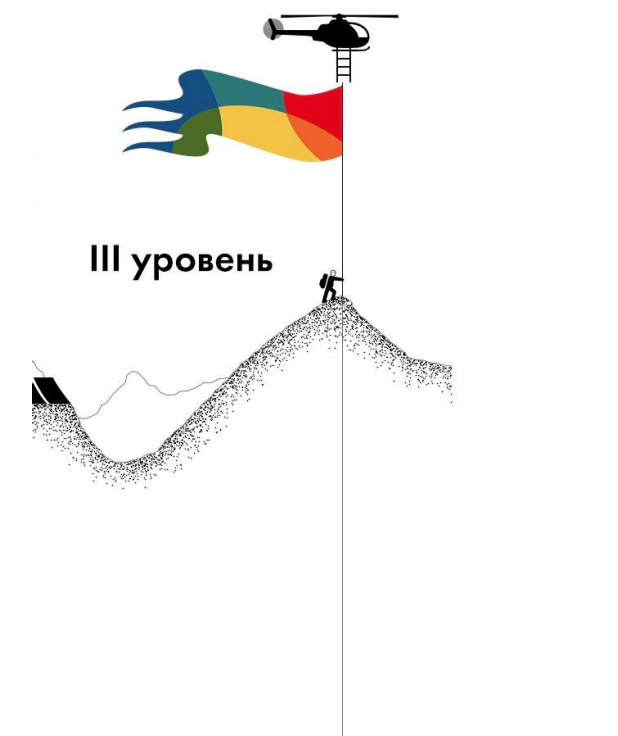
Результат

Повышение самооценки до объективной или адекватной

Сила сказать «НЕТ». Знание, чего действительно хотите.

Свобода от влияния чужого мнения.

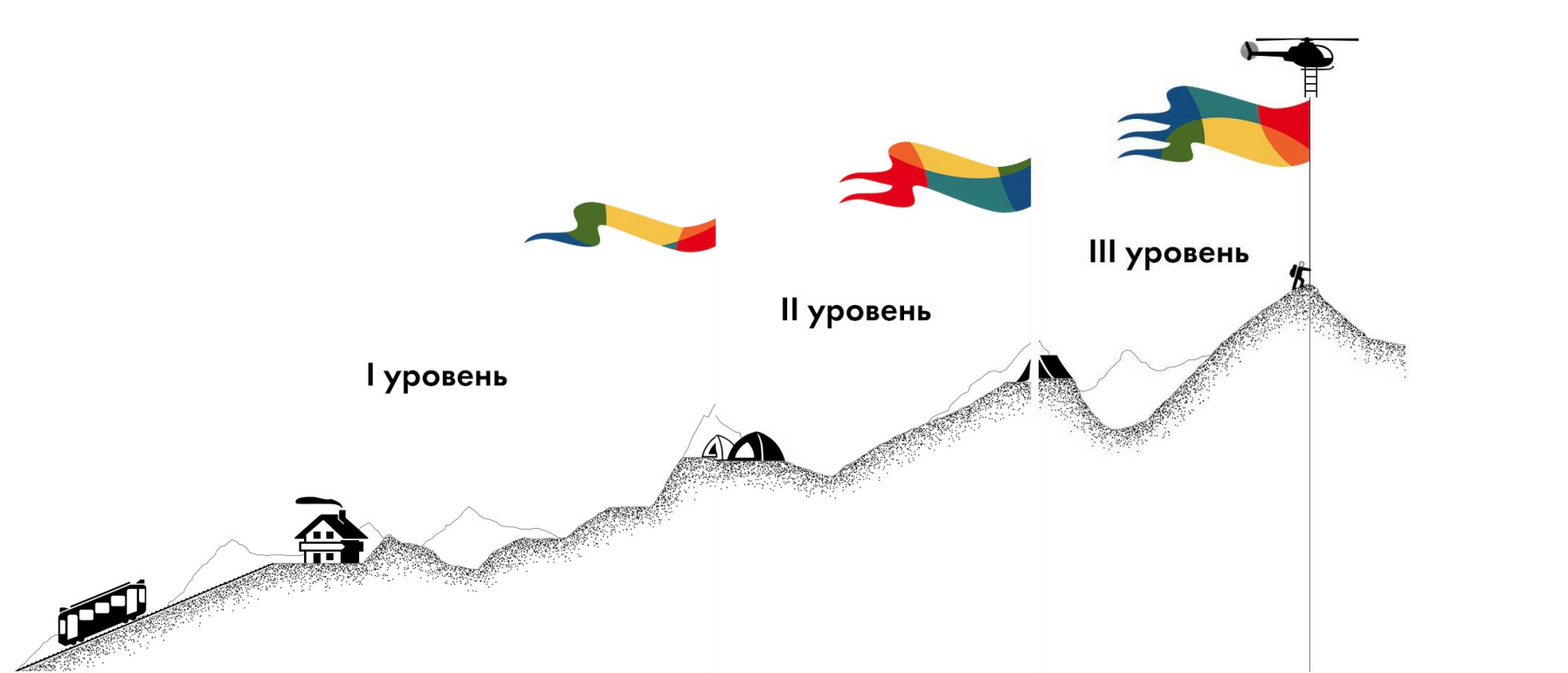
Я – на первом месте – не эгоизм, а условия для развития и основа для поддержки других



План с чего начать прощать

Главный результат

Счастливый человек – Автор своей жизни,
который берет осознанную ответственность за СВОЮ ЖИЗНЬ



Важная цитата

«Само осознание ситуации уже изменяет ситуацию, поскольку оно апеллирует к возможному действию и поведению».



Карл Ясперс, немецкий философ, психолог, психиатр

Как Прощение поможет стать счастливым

Прощение трансформирует жизнь человека, избавляя его от боли

и вызывая **положительные эмоции**.

Освобождаясь от боли прошлого – получаете новый опыт и **новую жизнь**