



ШКОЛА
ТЕОПСИХОЛОГИИ

Как создать и сохранить гармоничные отношения



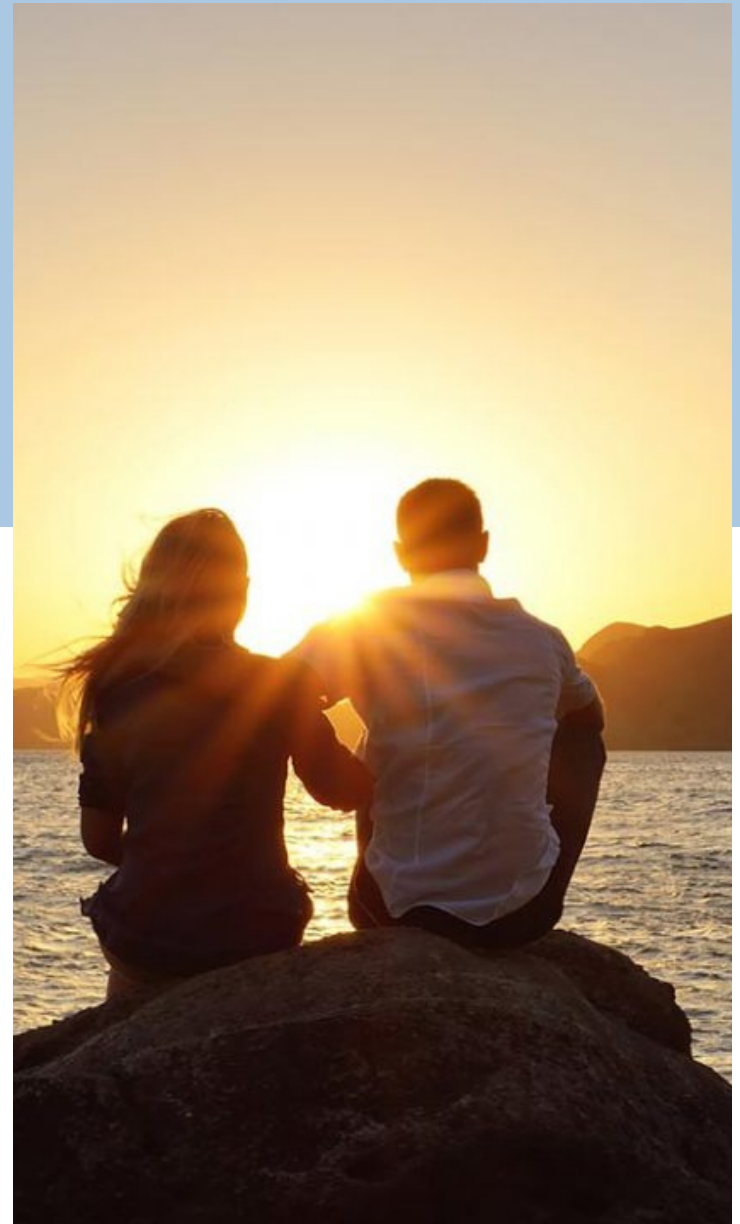
Чтобы обрести гармоничные отношения с партнером, необходимо:

1. Полагаться на собственные ощущения и эмоции

Выбирать партнера не умом, а сердцем. Если будете опираться на представления современных психологов и «мудрость соцсетей» в выборе партнера, вы обречены на неудачу.

2. Ваш партнёр в идеале должен стать вашим самым близким, самым лучшим другом. Стать другом для своего любимого или любимой – это большая ценность.

Друзья – это особая категория: мы их любим и принимаем без каких-либо условий, проще смотрим на особенности их характера и привычки, готовы их поддержать в нужный момент, с удовольствием проводим с ними свободное время.



3. ОПРЕДЕЛИТЬСЯ В ЧУВСТВАХ

Учитесь принимать решения о своих чувствах, и следовать им. Если ваша «любовь» зависит от того, ответил ли вам партнер утром на смс, или нет, то у вас серьезные проблемы.

4. ИЩИТЕ ЛЮБОВЬ, А НЕ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Иначе и получите социальный проект. Рядом с любимым человеком будет ощущение «Я дома».



5. Узнайте человека, постарайтесь понять, в чем его сила, в чем его слабость. Выйдите из позиции «Что этот человек ДЛЯ МЕНЯ», и примерьте на себя позицию «Что за мир у этого человека, и кто он сам по себе?»»

В отличие от методов ортодоксальной психологии, теопсихология рассматривает принятие партнера по-другому.

Мы не рассматриваем недостатки партнера через призму любви. "Я его люблю и принимаю все его недостатки". Нет. Правильно понимать недостаток своей второй половины и помогать ему в борьбе.

Мы помогаем справиться, не укоряя, но давая ему силы это сделать.

**СТАНЬТЕ ДРУГОМ ДЛЯ СВОЕГО ЛЮБИМОГО
ЧЕЛОВЕКА. ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ.**

6. Устранить ментальные и эмоциональные барьеры

Близость – это не только про секс. Вступая в отношения, надо не только одежду снять, но и все блокировки на эмоциональном и ментальном уровне. Преодолеть страх уязвимости, страх боли, страх расставания.

Вступая в отношения, учитесь сначала быть здесь и сейчас, не живите будущим.



7. Отбросьте мысли о том, что человек «сам должен догадаться». Он не телепат. Вы должны быть инструктором для него по своему внутреннему миру, и просить таких же инструкций для себя.

Учимся общаться

Нужно учиться проговаривать свои чувства. Если вы говорите партнеру о негативных моментах, которые вы испытываете, находясь рядом с ним, у него будет только 1 мысль: "Я нехороший". Он не будет это слушать, это упрек.

Нужно рассказывать человеку о своем внутреннем мире. О том, что я чувствую в этот момент. Давать инструкцию к себе. И получать такие же инструкции от него.



Дарим ВНИМАНИЕ

Потребность человека быть любимым и нужным – одна из фундаментальных потребностей. И её удовлетворение даёт человеку чувство комфорта, счастья.

Иногда достаточно ласкового взгляда, нежного прикосновения, объятия, чтобы показать, что он нужен, дорог вам.

Индивидуальная консультация теопсихолога поможет

Полюбить и понять любовь,
перестать ее бояться.

Выстроить гармоничные
отношения с партнером

Понять свою истинную
потребность и увидеть новые
векторы движения

Посмотреть на проблему со всех
сторон, понять ее смысл и
прийти к решению

**Подписывайтесь на instagram - @theopsy.ru. Ждем вас на
онлайн-консультации.**



ШКОЛА
ТЕОПСИХОЛОГИИ