Задание к 1 Вебинару “Что такое настоящая любовь и что такое любовная зависимость”:

1. На каком языке любви вы склонны разговаривать?

2. Посмотрите прикрепленное видео и напишите: Как проявляли любовь к вам ваши родители?

3. Начинаем вводить в жизнь технику 4 шагов.

4. Заполняем таблицу и ведем анализ недели, отвечая на вопросы.

Языки любви

Как у меня?

Касания

Время проведенное вместе

Действия

Забота

Слова любви

Некие действия родителей по отношению к нам + *Переживания, которые мы получали в детстве* + *Состояние нашей души на тот момент* =

Все что мы хотим в жизни- это еще раз пережить эмоции нашего детства.

Техника 4 шагов:

1. Я отвечаю себе честно и признаюсь в том что я зависима.
Да, мне нравятся такие эмоции, я получаю от них кайф, как наркоман от своей очередной дозы.
До сегодняшнего момента я жила таким образом.

2. Задаю себе вопрос: Что мне нужно? Что бы мне хотелось? Как я хочу жить? Какие чувства хочу испытывать? Какие отношения мне нужны?

3. Я понимаю и осознаю что по началу у меня будет ломка, как у наркомана, но все пройдет быстро. Взамен на мое терпение, у меня будет счастливое будущее.

4. Я начинаю действовать по другому. Как?
Вырабатываю привычку прислушиваться к себе.
Делаю только то, что мне хочется. Не заставляю себя делать то, чего не хочется.
Избегаю те места, или тех людей, где я чувствую себя некомфортно.
Когда я буду счастлива- счастливы будут все вокруг меня!
Если я чувствую, что отношения меня не устраивают, не ищу себе оправданий, не думаю что я ошиблась, или что-то себе напридумывала или не так все поняла, или мне показалось, или это всего лишь было два раза, или я могу потерпеть.
Я имею право жить счастливо и так, как хочу я!

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ.

***Для чего*:**
Задача наблюдать, как я живу, какие у меня отношения были или имеются на данный момент. Какая это любовь?

По истечению недели делаем итог. Смотрим по таблице, что преобладало:

- *Отношения дают позитивные или негативные эмоции?*
- *Вам это нравится или это для вас стало проблемой?*
- *В отношениях преобладает позитив или негатив?*
- *Отношения уважительное или оскорбительное?*
- *Количество скандалов за неделю?*
- *Если я в отношениях, которые меня не устраивают и не ухожу, Я не ухожу потому что? Что меня держит?*
- *Какая я? Мое самочувствие? Я уставшая, я злая, я добрая, я спокойная, я бесспокойная…*

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ.

Пример:

	Жизненные события- что происходило	Какие эмоции у меня это событие вызывало	Мои действия в данной ситуации	Какая я?
Понедельник:	Позвонил мой бывший, пригласил сходить в оперу.	Я радостно приняла приглашение.	Было желание наслаждаться но вечер испортился.	Неуверенная чувствовала себя не в своей тарелке.
Пятница:	Снова позвонил мой бывший, пригласил поужинать.	Неприятное ощущение, осуждение, вспомнила прошлый раз.	Несмотря на свое состояние, пообщалась и приняла приглашение, надеясь на то, что он изменился.	Раздраженная- я не получила удовольствия от общения.

АНАЛИЗ НЕДЕЛИ.

Жизненные события- что происходило	Какие эмоции у меня это событие вызывало	Мои действия в данной ситуации	Какая я?