

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.**





Как у меня?



Действия

Касания



Время
проведенное
вместе



ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

Забота



Слова любви



ФОРМУЛА

ДЛЯ ВСЕХ

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 беспокойная...

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.

