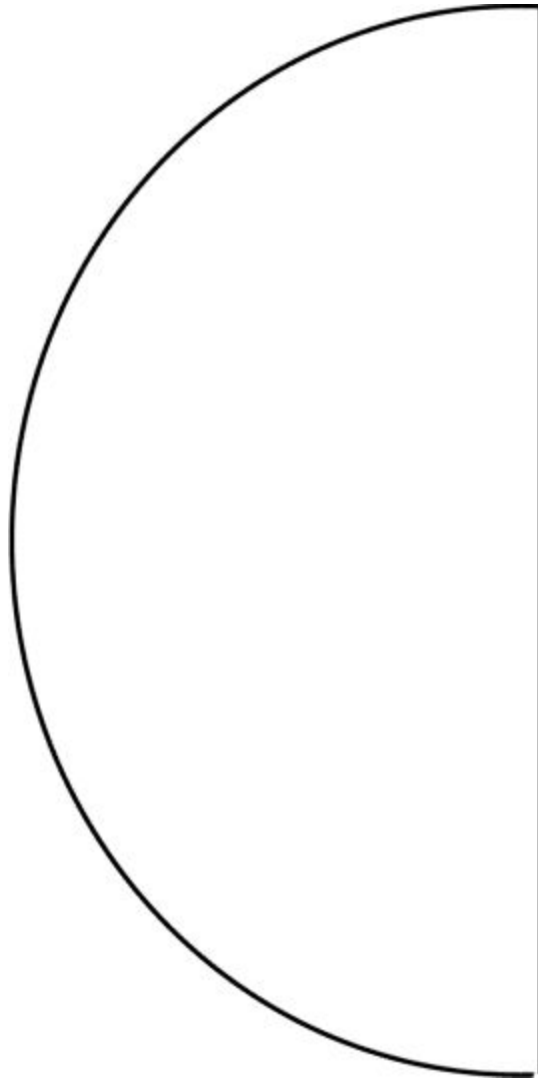
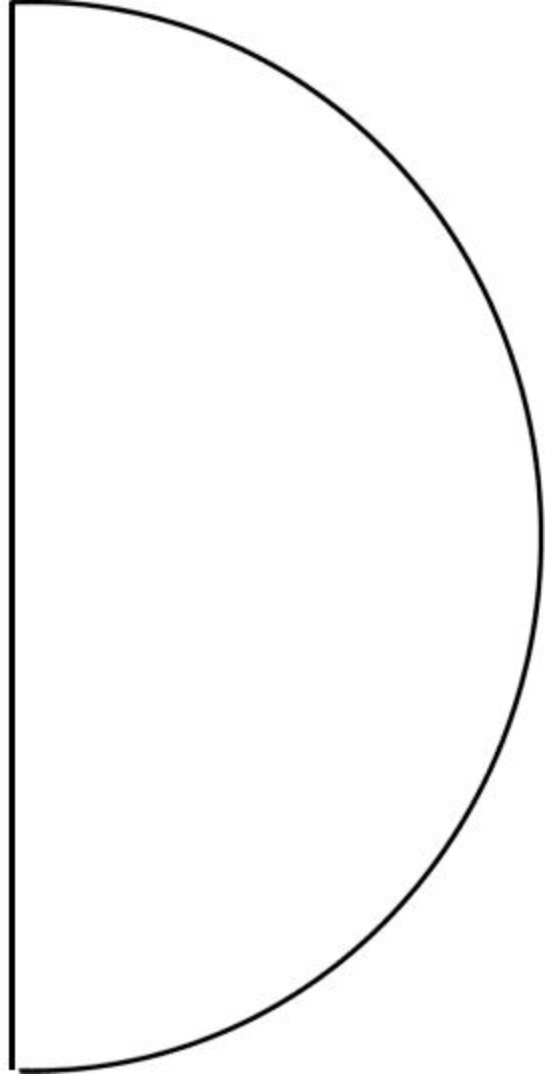


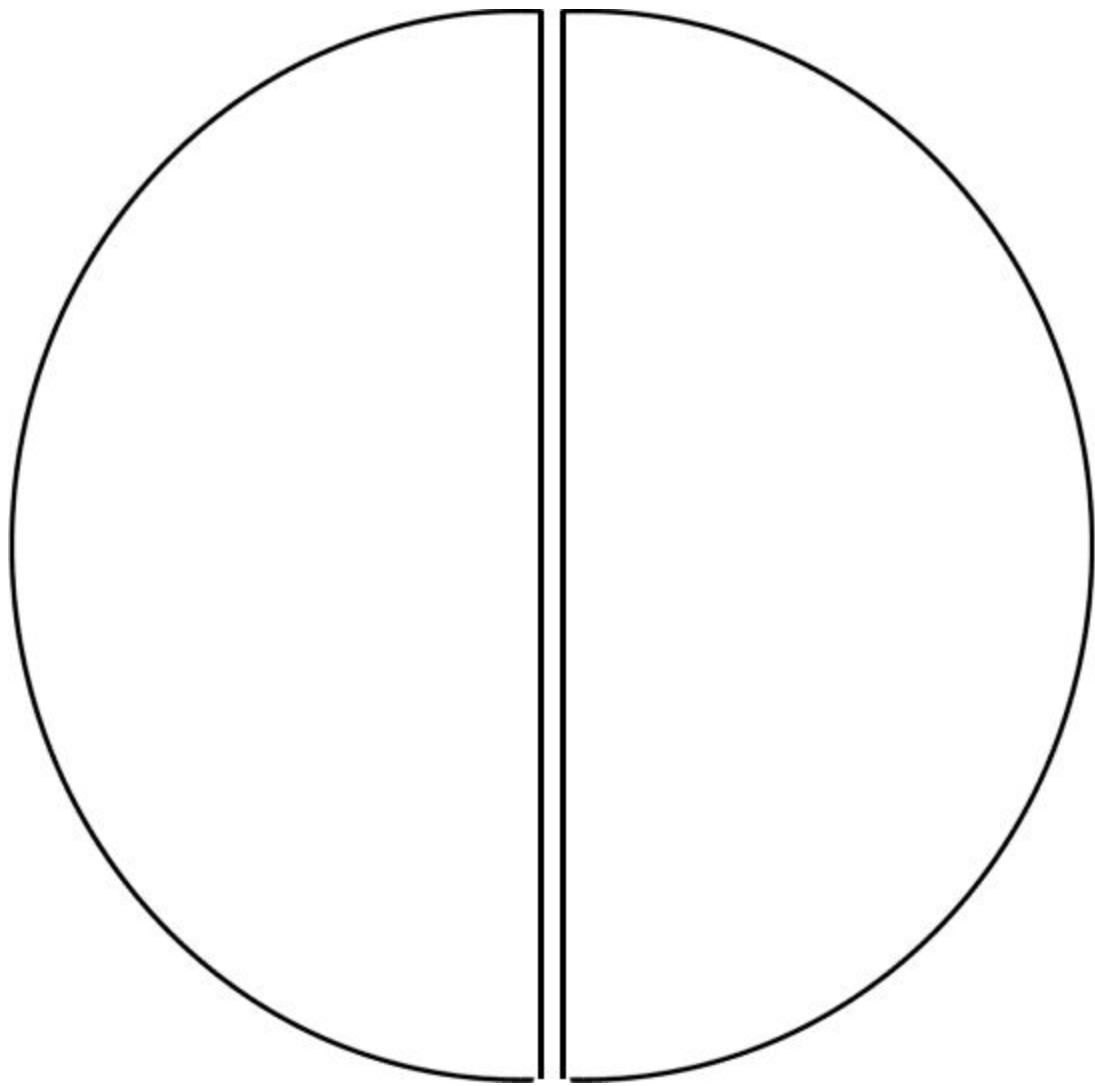
Семейная лодка и быт. Или 5 вопросов на берегу



Теория С+С









Мечты и реальность

- Откуда берутся мечты?
- Каковы истинные потребности человека?
- Программы, по которым мы живем и на которые реагируем

Секретный секрет

- У каждого человека есть глубинная потребность
- Какая?
- Посмотрим вместе

Это потребность в любви.

Виды потребности в любви

- 1. Прикосновения**
- 2. Проводить все время вместе**
- 3. Похвала**
- 4. Подарки**
- 5. Поддержка, помощь**

1. Прикосновения



Начнем с начала...



Для младенцев касание равно любви

- Что же нужно малышу после родов? Забота, ласка, безопасность, пища в любое время. Конечно же, постоянный контакт с мамой - ее внимание, нежность, **прикосновения**.
- Ребенок чувствует всем телом, каждой клеточкой, далее при взрослении – забывает об этом, лишаясь 90% информации
- В течение первого года ребенок учится доверять миру, формируется чувство безопасности, которое определяет поведенческие моменты и реакции на всю жизнь. Раскрывается «запись любви»

Вот это новость...

Сенсорная депривация (недостаток сенсорных ощущений, прикосновений) в младенчестве приводит к расстройствам поведения, таким как депрессия, потеря контроля над импульсами, насилие, злоупотребление наркотиками и алкоголем, а также к дефектам иммунной, гормональной и нервной систем.

Джеймс В. Прескотт (кандидат наук из Института Гуманитарных Наук, исследователь из Национального Института Детского Здоровья и Развития Человека)

Что же происходит со взрослыми - детьми?

- Для многих взрослых прикосновение так же равно любви.
- «Дети, которых не любят, или не чувствующие любви, становятся взрослыми, которые не могут любить» (Татьяна Бак)
- Представьте себе, недостаток прикосновений в любом возрасте провоцирует стресс во внутренней среде человека, это умножается на внешний стресс на работе, в общении, плюс программы и обиды, приобретенные в детстве...





Прикосновения нужны всем...



Живут как кошка с собакой)))



2. Проводить все время вместе



Детство, детство...

С самых первых дней жизни ребенок нуждается в том, чтобы мама была рядом. Когда ребенок один и от этого страдает, то формируются утверждения:

- Я никому не нужен
- Я плохой
- Меня не любят

Чувства: страх, обида, ненависть к себе

- Выражается этот вид любви в потребности всегда быть рядом с любимыми, проводить вместе время, чем-то заниматься вместе, искренне уделять друг другу внимание. Только тогда такие люди чувствуют себя в безопасности, чувствуют, что любимы и нужны.



Одиночество, как справиться?

- **Одиночество** – это отсутствие другого. Вы думаете о ком-то, Вам кого-то не хватает. Это состояние не-силы, это недостаточность, страдание. Вы хотите, чтобы кто-то был рядом - муж, жена, мама, ребенок, но этого человека нет. Мысли об этом вызывают страдание.
- **Уединение** – присутствие себя. Это переполняющее присутствие. Вы настолько полны присутствием, что можете заполнить им весь мир. Это сильное, ресурсное состояние, из которого Вы можете создавать, творить». **Ошо**

3. Похвала, поощрение





Потребность в одобрении, или похвале.

Если снова посмотреть в детство, то эта потребность формируется желанием ребенка доказать кому-то (чаще родителям), что он хороший.

Мы и сами не замечаем, когда эта потребность формируется, но управлять она может нами всю жизнь.

Как можно «наполнить» эту потребность?

Искренне благодарить и одобрять

4. Подарки- зримые символы любви













5. Помощь, поддержка



О помощи можно только просить

Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в шкафу, прочистить раковину, протереть зеркало в ванной, помыть машину, вынести мусор, сменить ребенку подгузники, покрасить спальню, вытереть пыль со шкафа, съездить в автосервис, убрать в гараже, подстричь лужайку перед домом, подрезать кусты в саду, собрать листья, постирать, погулять с собакой, сделать грядку, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки, сделать сайт, завязать галстук. Это – помощь. Она требует времени, сил. И если Вы с радостью помогаете супругу(е), детям, то выражаете любовь».

Гери Чепмен

Поддержка в силе

- Поддержка в силе – напоминание человеку в любой, даже сложной ситуации о том, что он сможет все. Обращение к сильным и лучшим качествам, к талантам. Честность.
- Вы как будто «приподнимаете» его, когда видите лучшее в нем. И вдруг человек вспоминает, что действительно, он ведь и такой тоже, сильный, смелый, или хорошо рисует.
- Важно понимать, для чего мы это делаем, чтобы человек стал больше, вырос, почувствовал себя сильным. Никак иначе. Не вред ему.

Важно!!!

В любом виде чувствования любви есть 3 варианта:

1. Ждать, или просить, чтобы кто-то помог восполнить потребность, наполнить «чашу» любви
2. «Наполнять» эту чашу самостоятельно
3. Гармонично сочетать 1 и 2 варианты, то есть обязательно действовать самостоятельно (в случае прикосновений – самомассаж, фитнес, йога, работа с телом) и плюс помощь (массаж, объятия и т.д.)

Чаша любви

Чаша любви – раскрытие «записи любви». Внутреннее ощущение спокойствия, согласия, тихой радости, ощущение, что меня любят и я себя люблю







Для Вас лично:

- О чем вы чаще всего просите супруга?
- Когда вы чувствуете, что вас любят?
- Что ранит Вас больнее всего?
- Чего вам больше всего хочется?
- От чего, или когда Вы чувствуете себя счастливой (счастливым)?

Для пары. 5 вопросов на берегу

- Когда, от чего ты чувствуешь себя счастливой (счастливым)
- Когда ты чувствуешь, что тебя любят?
- Какие предпочтения у тебя в сексуальном плане?
- Дети? Сколько? Когда?
- Как ты видишь семейный бюджет?

Дополнительно

- Где тебе нравится жить? (город-природа, свой дом, квартира) с родителями, или отдельно
- Нравятся ли тебе животные и какие? Будут ли дома они?
- Предпочтения в еде