

**Решение**

**Выбор**

**Мысли**

**Эмоции**

**Чувства**



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Решение

$$X+2=7$$



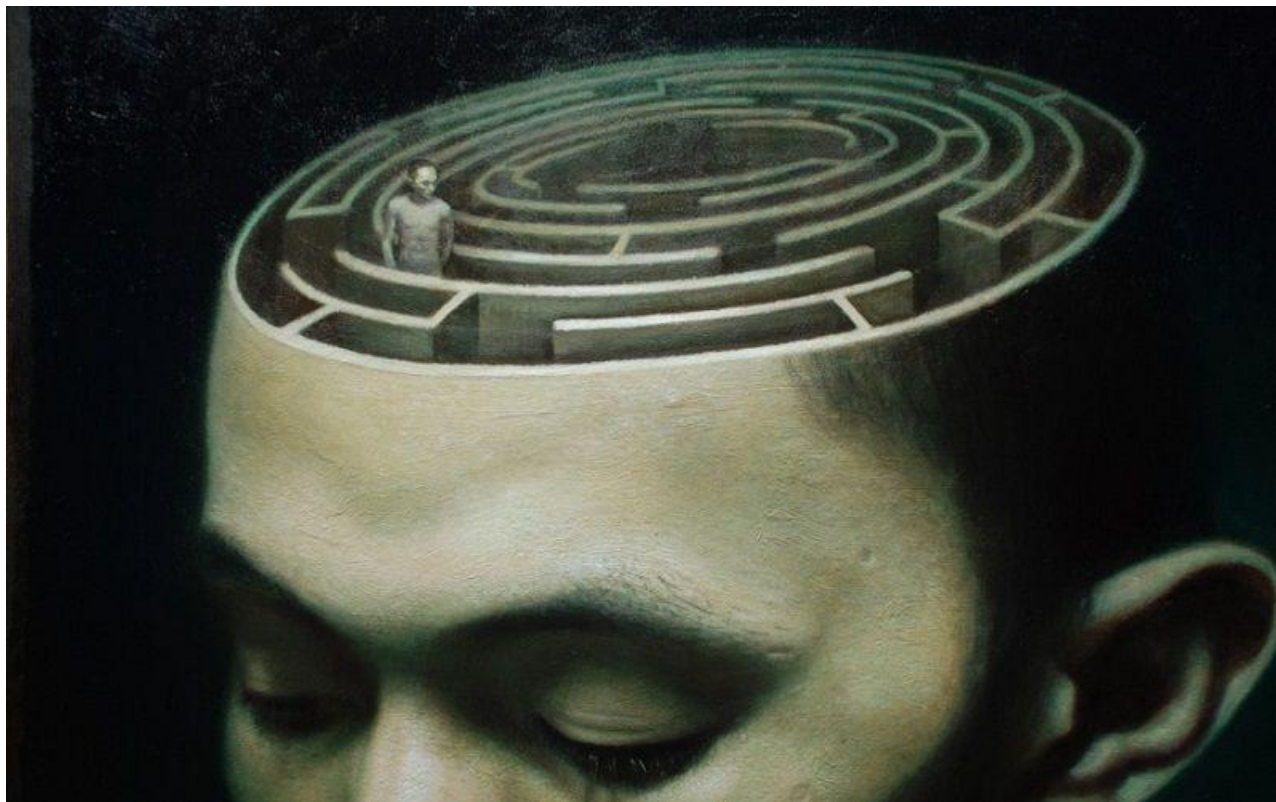
$$Z=?$$



Отношения

Не материальное  
целесолагание

# Выбор



**У мозга нет врождённой способности выбирать, есть только опыт.**



Отношения

Не материальное  
целесолагание

# Трансмиссия (Для кого)

**Кто Я** (Роль)

**Ценности** (Почему важно)

**Способности** (Как, Каким образом)

**Действие** (Что делаю)

**Окружение** (Где, Когда, С кем.)



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# РУТИНА

1. Мои привычные действия
2. Моё недовольство
3. Мои обещания
4. См п. 1



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Легальные средства разрушения отношений



Отношения

Не материальное  
целеполагание



# Что я имею

Демонстрирую собственную правоту

Управляю ситуацией и доминирую над другими

Я в центре внимания

Могу «отшить» других

Выпрашиваю подачки

Стабильная, предсказуемая жизнь без сюрпризов

# Что я теряю

Доверие людей ко мне, и моё к самому себе

Качество отношений с людьми

Радость, Вдохновение, Гордость, Принятие, Нежность, Прощение, Благодарность

Энергия, Здоровье

Время моей жизни

Развитие, Новые возможности

Лёгкость выбора



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Что ценно создавать в отношениях

Приверженность Ответственность Забота Чуткость  
Внимательность Принятие Щедрость Благодарность  
Открытость Искренность Честность Дружба  
Заинтересованность Любовь Прощение  
Восхищение Партнёрство Поддержка Душевность  
Вдохновение Радость Наслаждение Удовольствие  
Нежность Близость Спонтанность Теплота  
Смелость Энергия Страсть Гордость Восторг  
Яркость Веселье Согласие Единство Командность  
Ясность Доверие Лёгкость Энтузиазм



Отношения

Не материальное  
целеполагание



# 5 принципов Милтона Эриксона

1. Со всеми все О.К. И со мной тоже.
2. У каждого достаточно ресурсов для достижения желаемого результата.
3. Каждый делает наилучший для себя, на данный момент, выбор.
4. В основе любого выбора лежат позитивные намерения.
5. С каждым выбором всё меняется.



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Мой выбор – это...

**Я хочу...**  
**Моё желание...**  
**Я намерен...**  
**Я планирую...**  
**Я предлагаю...**  
**Я собираюсь...**  
**Есть вариант.**

**Я должен...**  
**Мне надо...**  
**Я обязан...**  
**Мне необходимо...**  
**Я вынужден...**  
**Мне придётся...**  
**Нет выхода.**

**Для меня это важно!**



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Вирусы

Каждый из нас в большей или меньшей степени заражён этими вирусами

- Упрямство
- Трусость
- Высокомерие
- Жадность
- Притворство
- Отчуждённость
- Гордыня

**Если для меня важно «излечиться», то буду:  
Замечать где именно проявляются эти вирусы;  
Начну «выздоровливать».**



Отношения

Не материальное  
целеполагание

# Домашнее задание 1

**Письменно:**

**Кому и по какому поводу я доказываю свою правоту?**

**Для чего я это делаю?**

**Что происходит в наших отношениях, с моей точки зрения, в этой связи?**



Отношения

Не материальное  
целеполагание

## Домашнее задание 2

**Разговор с важным для меня человеком на новом уровне честности и открытости.**

- 1. Начать открытый честный разговор.**
- 2. Признать открыто, что я использую по отношению к нему ЛСРО (перечислить конкретно).**
- 3. Назвать честно те выгоды, которые я из этого извлекаю, и ту цену, которую мы оба платим.**
- 4. Пообещать, каким я буду по отношению к этому человеку впредь!**



Отношения

Не материальное  
целеполагание

## Домашнее задание 2

**Разговор с важным для меня человеком  
на новом уровне честности и открытости.**



Отношения

Не материальное  
целеполагание



**На сегодня  
ВСЁ!**

**Skype: semikinmn**  
**<https://www.facebook.com/semikinmn>**  
**<https://vk.com/msemikin>**  
**тел. +7 929 053 77 56**



Отношения

Не материальное  
целеполагание