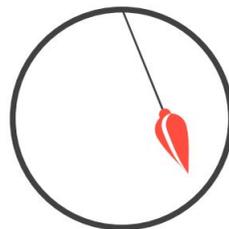




LAB LIFE
лаборатория жизни

Отношения

Занятие 3

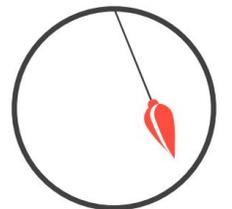


МАРИЯ СОХАЦКАЯ



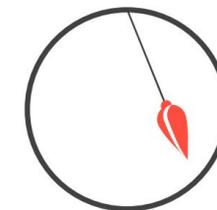
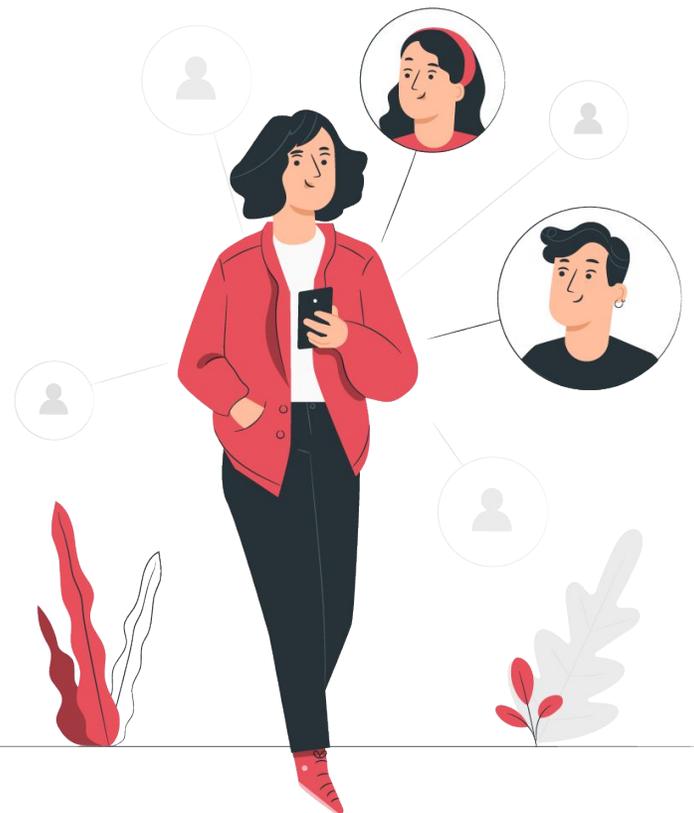
Социальные контакты

- Завершать отношения не менее важно, чем начинать и поддерживать
- Наш социальный статус, мировосприятие и зона ближайшего развития зависят от наших 7 +/- 2 ближайших контакта
- Контакты должны быть для нас развивающими



Отношения могут быть с теми, кто

- над
- равен
- ниже нас
- теми, кто внутри
(транзактный анализ)



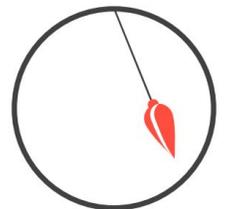
Транзактный анализ

| | Плюс | Слова- индикаторы | Минус | Слова- индикаторы |
|---------------------------|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| Родитель | Родитель заботливый, поддерживающий | Ты сможешь, все получится, с тобой все хорошо, ты молодец | Родитель критикующий, давящий | Ты должен, ты не сможешь |
| Взрослый | Экспертный, мудрый, стратег | Я могу, я выбираю | Зануда | Я не могу |
| Ребенок внутренний | Спонтанный, творческий, игривый | Хочу | Капризный, апатичный, ноющий, ничего не хотящий | Ничего не хочу |

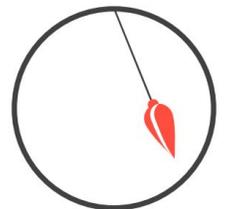
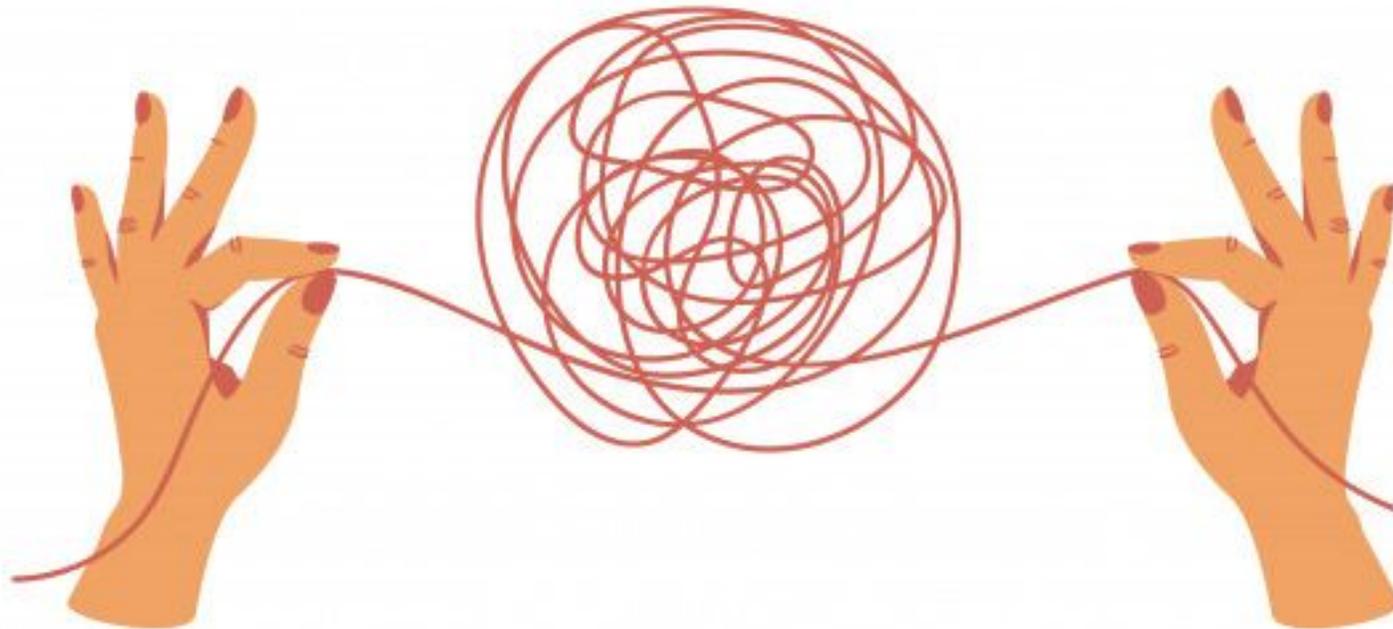


Как выстраиваются отношения

- Я субъект отношений
- Активная или пассивная позиция
- В отношениях мы субъективны
- Слышать свою суть и быть честными

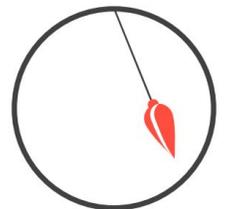


Техника аспектирования



Отношения с клиентом

- Как и с другими людьми: ясные и честные
- Нас выбирает клиент, который нам подходит, с которым оптимальный энергообмен
- Найти субличность, из которой будем общаться с клиентом
- Важно НЕ общаться с клиентом из позиции «подружки», с позиции родителя, из детской позиции
- Четкий контракт, который позволяет выстроить границы с клиентом
- Санкции от невыполнения контракта
- Четкие границы(на 30% остаемся в теле)
- Первая встреча
- Резонанс с клиентом, эмпатия и границы

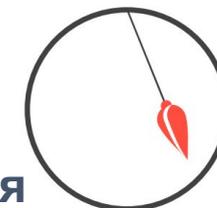


Позитивная и негативная тень

Алгоритм признания негативной тени:

1. Смотрим, какой человек нас раздражает
2. Что этот человек делает, какой триггер
3. Какое под этим действием качество, какой ресурс под этим качеством
4. Находим ситуацию, при которой мы готовы себе хоть на 5 минут такое действие (из п. 2) разрешить
5. Пишем или проговариваем:
«Я признаю своё право при определенных обстоятельствах делать действие из п.2 без необходимости быть в ситуации из п.4»

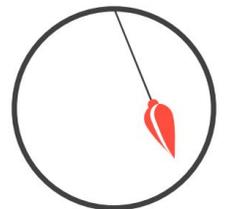
Подробнее про тень можете посмотреть на моем youtube-канале Мария Сохацкая



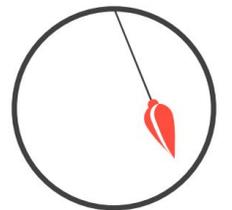
Сценарий и антисценарий

Что делать со сценариями:

- Найти
- Увидеть жёсткость
- Осознать
- Прожить
- Разрешить увидеть себе варианты
- Выбрать свою жизнь

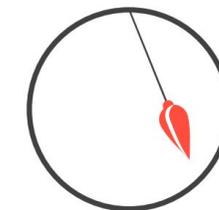
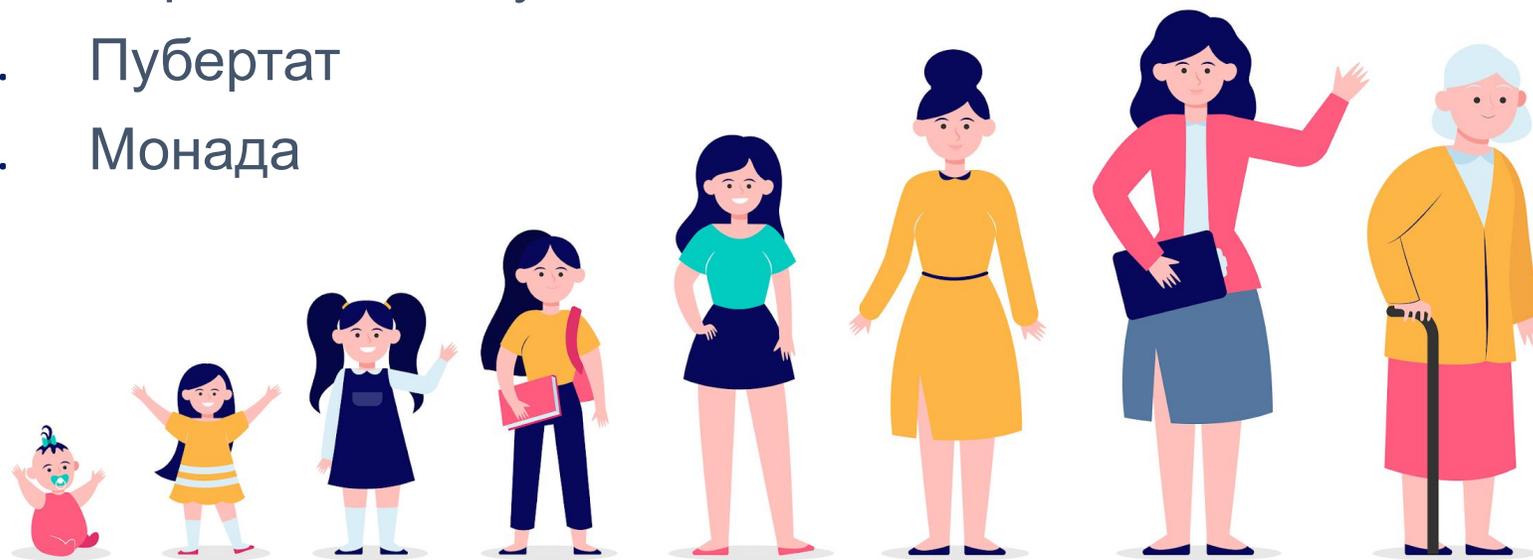


Перенос и контрперенос

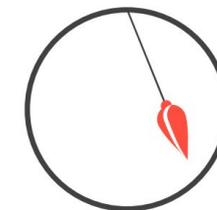
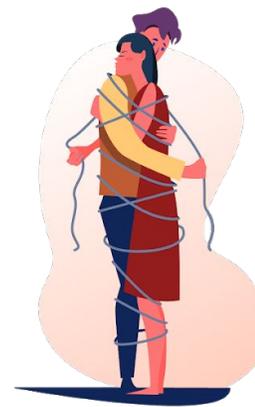


Этапы сепарации

1. Рождение
2. Отделение от мамы (8-13 мес)
3. Кризис 3 лет
4. Переход в социум
5. Пубертат
6. Монада



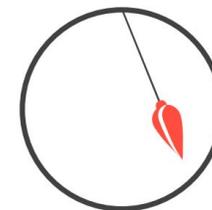
Созависимые, зависимые и взаимозависимые отношения. Условная и безусловная любовь



Домашнее задание



1. День с внутренним ребенком
2. Субличность во время общения с клиентом
3. Продумать контракт с клиентом
4. Медитация на отпускание обид, вины, напряжения



Ваши вопросы

