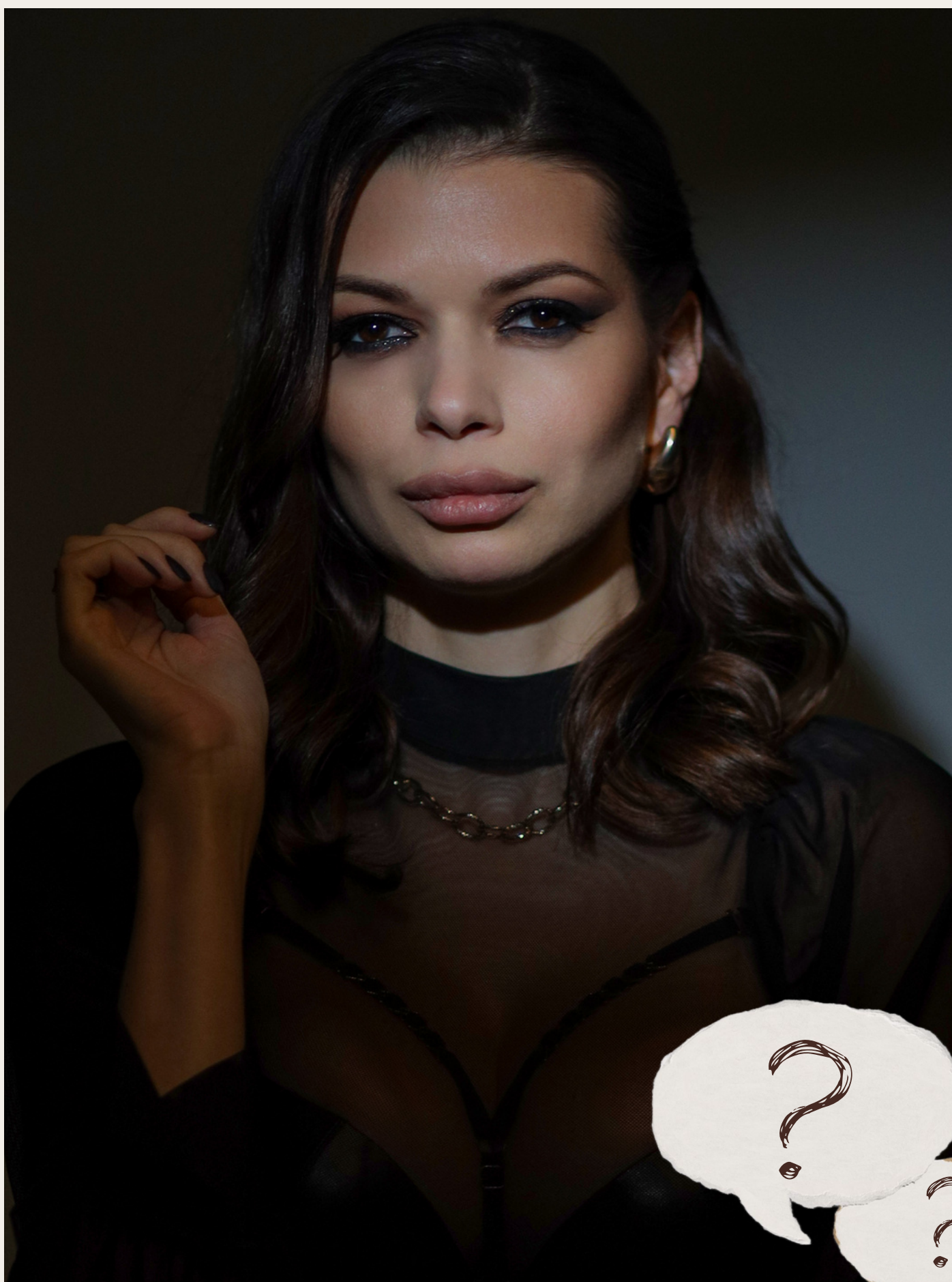


ГАЙД

ЯКИЙ МІСТИТЬ ТЕХНІКИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ДАЛІ ОБІЙТИСЯ БЕЗ ГРАБЛІВ У СТОСУНКАХ.

Вони універсальні та їх можна
використовувати і знаходячись у
відносинах, і не маючи їх.



І так, нормального чоловіка вже можна.

ТЕХНІКА ПЕРША:

МІЙ ТИПОВИЙ СЦЕНАРІЙ

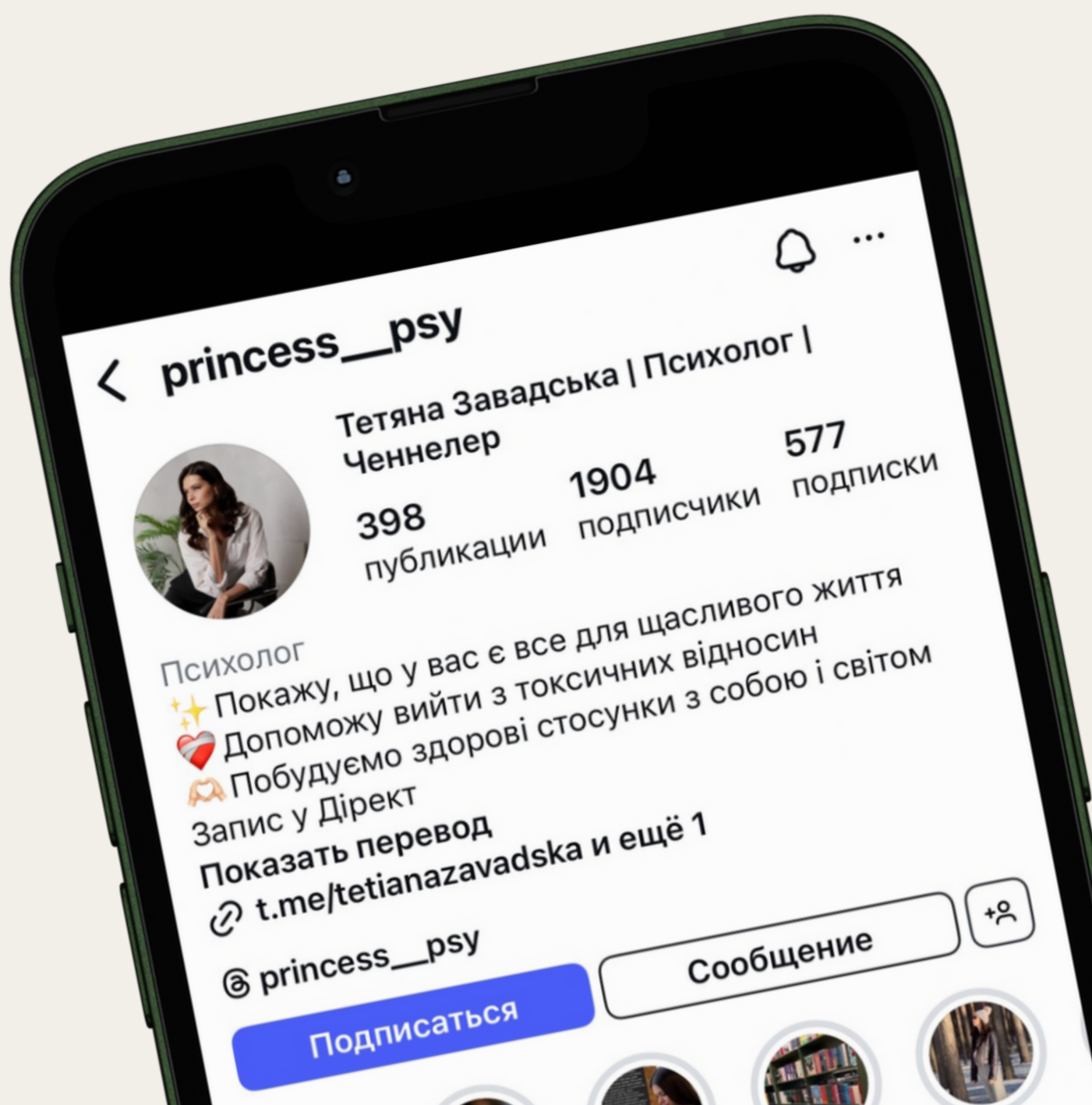
Подумайте: «Який мій типовий сценарій у стосунках?»

Згадайте кілька минулих стосунків або захоплень. Чи є в них повторюваний сюжет?

Наприклад:

- Я завжди рятую партнера, що «потонув у житті».
- Я швидко втрачаю інтерес, коли людина стає доступною.
- Я одразу починаю контролювати — ніби без цього все розвалиться.
- Я завжди обираю недоступних партнерів: на відстані/одружених/які не відповідають взаємністю.

Завдання: сформулюйте свою «вічну роль» і подумайте, чим вона вигідна та що ховає.



ТЕХНІКА ДРУГА:

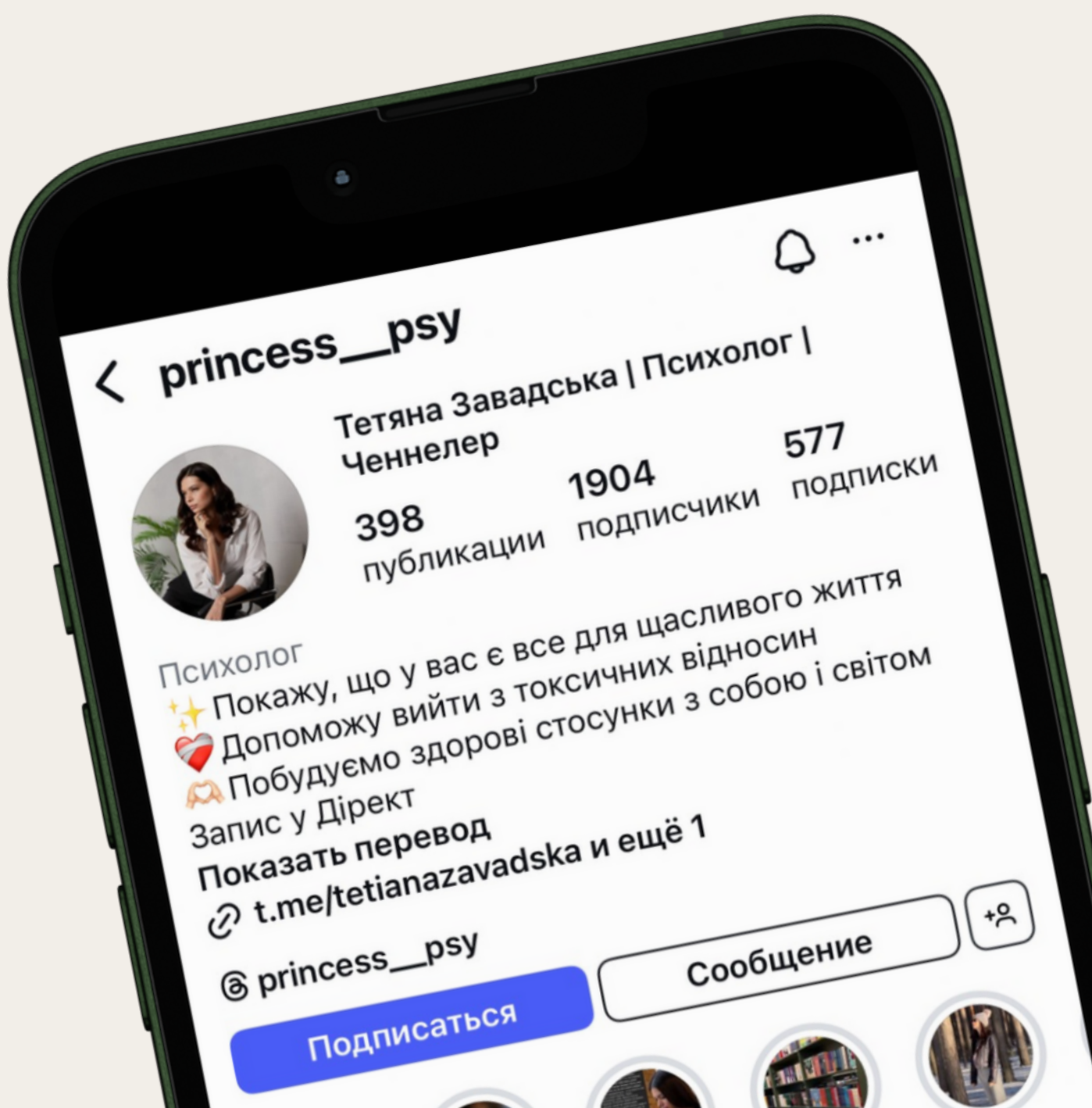
МОЇ СТРАХИ

Спитайте себе: «Які мої страхи щодо близькості?»

Чому я насправді можу уникати глибоких стосунків?

- Бо боюсь стати залежним(ою)?
- Бо впевнений(а), що мене кинуть?
- Бо в дитинстві любов = контроль або біль?

Завдання: напишіть фразу «Я боюсь близькості, бо...», і дозвольте собі продовжити речення чесно — 3-5 варіантів.



ТЕХНІКА ТРЕТЯ:

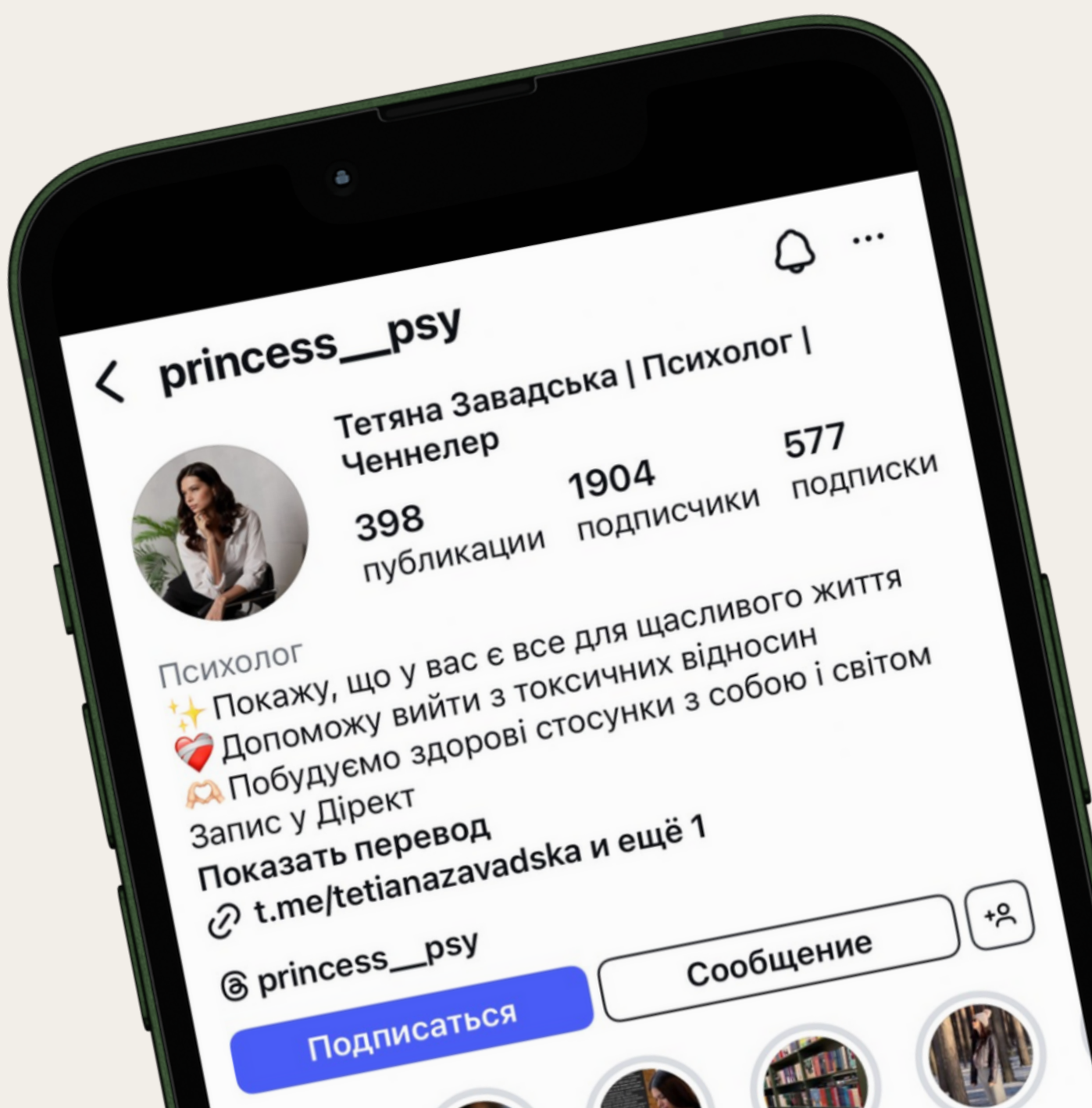
Я НЕ ДОЗВОЛЯЮ СОБІ...

Подумайте: «Що я зазвичай не дозволяю собі у стосунках?»

Наприклад:

- Просити про допомогу?
- Плакати?
- Казати: «Мені страшно», «Мені важко», «Мені хочеться обіймів»?

Завдання: згадайте ситуацію, коли ви хотіли щось сказати чи зробити у стосунках — але стримались. Чому? Який був внутрішній забороняючий голос?



ТЕХНІКА ЧЕТВЕРТА:

МОЇ «ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ»

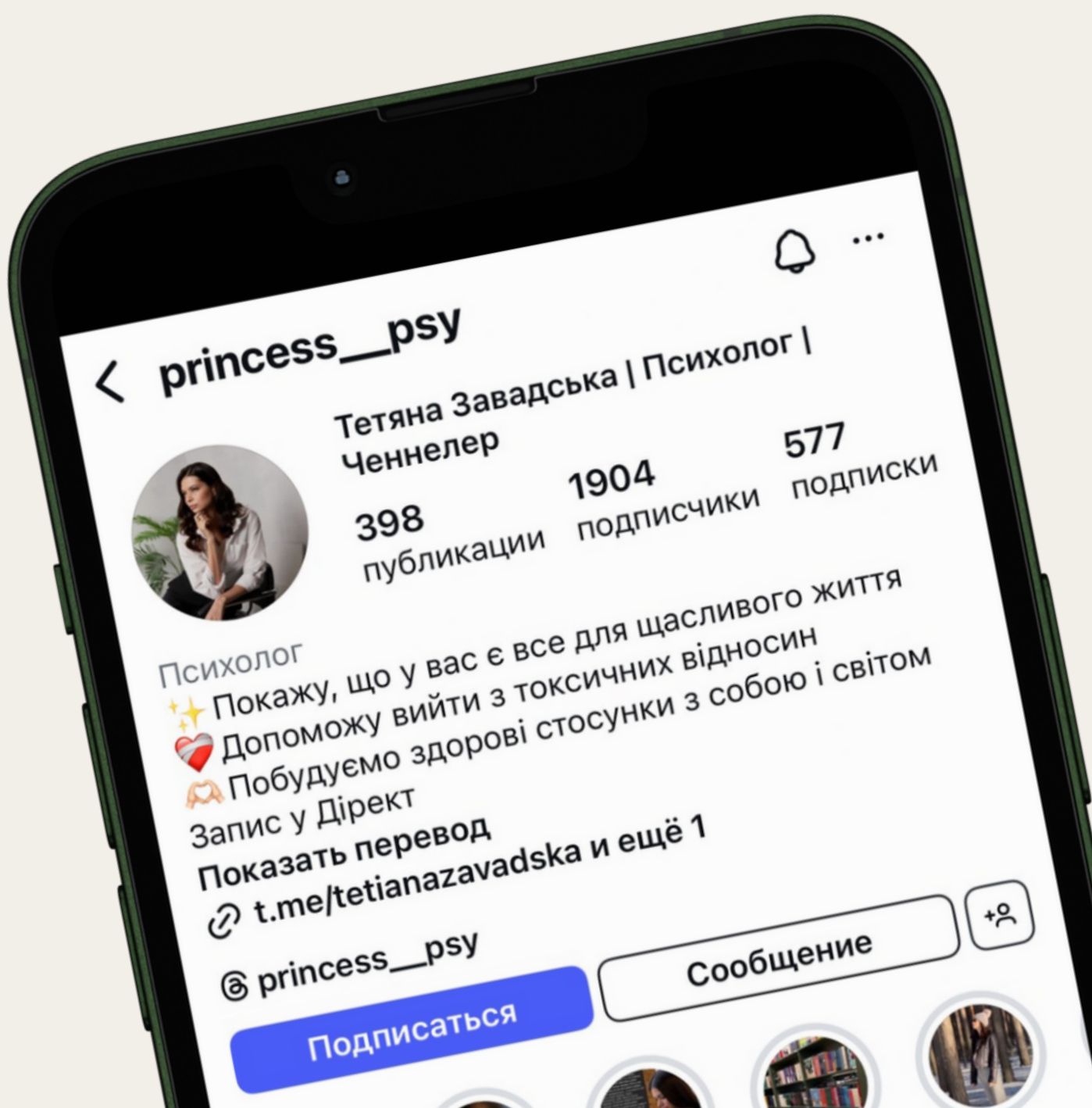
Дайте відповідь на питання: «Які «червоні прапорці» я часто ігнорую?»

Не тому що «не бачу», а тому що не хочу бачити — через самотність, страх залишитися без стосунків, надію, що зміниться.

Наприклад:

- Приниження в гуморі.
- Холодна емоційність, байдужість.
- Зникання без пояснень.

Завдання: згадайте 1–2 ситуації, де інтуїція сигналізувала, але ви знехтували цим. Як би ви зараз вчинили по-іншому?



ПАМ'ЯТАЙТЕ:

ідеальних людей не існує, і повна згода в усьому неможлива.

Найкраще, що ви можете зробити – це дослідити себе та бути вірною своїм принципам та кордонам.

З'ясуйте, що важливо саме для ВАС. Обирайте партнера за тими якостями, які є важливими для ВАС, а не для вашої мами/подруги/суспільства.

Якщо було корисно, підписуйтесь на мою сторінку, там ще багато цікавого!



princess_psy

(можна натискати)