

The background of the entire page is a repeating pattern of red roses on black stems with green leaves. The roses are stylized with multiple layers of petals. A solid red rectangular box is positioned in the upper left quadrant, containing the author's name and the title.

Артем Федоров

Упражнения для исцеления  
отношений в паре

18+

Артем Федоров

**Упражнения для исцеления  
отношений в паре**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Федоров А. И.**

Упражнения для исцеления отношений в паре / А. И. Федоров —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Это пособие - краткий алгоритм, который шаг за шагом расскажет вам что сделать, чтобы исцелить отношения. Вы можете выполнять упражнения подряд или выбрать те, которые подходят для вашего случая. Выполняя упражнения шаг за шагом, вы найдете причины ваших конфликтов и сможете их исправить. Пособие подходит для психологов, консультантов, коучей, а также для самостоятельной работы.

## Содержание

Алгоритм работы	6
Занятие 1 Диагностика ситуации, причин, ритуалов и выгод	7
Упражнение для тех, кто в браке	8
Занятие 2. Изменение ограничивающих и блокирующих убеждение за 25 минут	9
Метафорическая трансформация убеждений	10
Занятие 3. Избавление от конфликтов в отношениях	11
Упражнение " Гармонизация отношений с близкими"	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## **КАК ИСЦЕЛИТЬ ОТНОШЕНИЯ**

Краткий алгоритм работы

Это пособие – краткий алгоритм, который пошагово расскажет вам что сделать, чтобы исцелить отношения. Вы можете выполнять упражнения подряд, или выбрать те, которые подходят для вашего случая. Выполняя упражнения шаг за шагом, вы найдете причины ваших конфликтов, а также сможете их исправить.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

## Алгоритм работы

- Занятие 1 Диагностика ситуации, причин, ритуалов и выгод
- Занятие 2. Изменение ограничивающих и блокирующих убеждение за 25 минут
- Занятие 3. Избавление от конфликтов в отношениях (3-х позиционка)
- Занятие 4. Разрыв негативных привязанностей (возврат неверно вложенных инвестиций + разрыв связи)
- Занятие 5. Изменение негативных состояний (техника перепросмотр)
- Занятие 6. Техника активации внутренней силы (круг силы, тотемное животное)
- Занятие 7. Техника программирования желаний
- Занятие 8. Техника привлечения партнера.
- Занятие 9. Техника укрепления любви в паре.
- Занятие 10. Звезда чувств: освобождение от тяжелых эмоций.

## **Занятие 1 Диагностика ситуации, причин, ритуалов и выгод**

Ваша мечта. Чего хотите?

По шкале от 0 до 100% насколько это правда?

Где вы находитесь сейчас по отношению к своей мечте?

Как вы объясняете почему вы находитесь на этом этапе?

Что привело вас на этот уровень?

Чего тебе не хватает (способностей, качеств, навыков, ресурсов), чтобы достичь цели?

Представьте, что ваша мечта исполнилась. Какой вы стали? Как вы теперь живете? Что у вас по-другому? Что в этом может быть самого страшного?

Запишите все страхи, убеждения, дефициты, которые мешают вам достичь цели.

## Упражнение для тех, кто в браке

Шаг 1 – оцените удовлетворенность вашими отношениями от 0 до 10.

Шаг 2 – проведите анализ, ответив на шесть вопросов:

Если бы вы могли что-то изменить в своем супруге, какие две самые важные для вас черты (качества), вы бы изменили прямо сейчас?

Если бы вы могли изменить что-то в себе (в контенте ваших отношений), какие две самые важные вещи, вы хотели бы изменить прямо сейчас?

Если бы ваш супруг мог что-то изменить в вас (в контексте ваших отношений), каковы две самые важные вещи, по вашему мнению, он хотел бы изменить прямо сейчас?

Какие две самые важные черты (качества) вам нравятся в вашем партнере?

Какие две самые важные вещи, вам нравятся в ваших отношениях?

Какие две самые важные черты (качества), по вашему мнению, вашему партнеру нравятся в вас?

Шаг 3 – анализ результатов:

Учитывая все ответы, и все что вы осознали в связи с этим, какое домашнее задание вы себе дадите?

Что вы уже делаете хорошо?

Что можете делать лучше?

Что можете делать по-другому?

## **Занятие 2. Изменение ограничивающих и блокирующих убеждение за 25 минут**

Какие ваши убеждения мешают вам строить здоровые отношения?

Записать убеждения текстом. Все ответы давать письменно.

Как это убеждение вас защищает? Что в нем полезного?

Что самого страшного, неприятного в этом убеждении? К чему оно вас привело?

Какова история этого убеждения? От кого пришло или в результате чего появилось?

Чего больше плюсов или минусов от этого убеждения?

Знаете ли вы кого-то у кого это не так?

Когда у вас это было не так?

Какая часть этого убеждения самая сомнительная или даже ошибочная?

Что в ней ошибочного?

На что полезно поменять эту часть убеждения?

Во что полезно верить?

## Метафорическая трансформация убеждений

1. Представьте свое убеждение в виде кого-то или чего, но не человека: символ, образ, знак.
2. На что это похоже? Цвет, форма, размер, как ощущается телесно.
3. Какими качествами и способностями обладает образ?
4. Как эти качества могут быть полезны вам?
5. Чего не хватает образу? Чего бы ему хотелось?
6. Добавьте это в образ
7. Представьте, что это произошло, что чувствуете сейчас?
8. Добавляйте ресурсы до получения приятного ощущения.
9. Что появлялось в результате? Что это может означать для вас? Какое послание, девиз у нового образа.
10. Как реализовать послание в своей жизни?

## Занятие 3. Избавление от конфликтов в отношениях

### Медитация-исследование

1. Определите, в результате чего в вашей семье чаще всего возникают конфликты?
2. Вспомните последний конфликт: где он происходит? Когда? Кто в нем участвует?
3. Вспомни себя в конфликте. Как ты себя ведешь? Как разговариваешь? Что говоришь? Каким тоном? Чего ты добиваешься? Что ты хочешь для себя? Какие твои ценности задеты? О каких потребностях ты пытаешься сообщить? Дает ли твое поведение какой-либо результат? Какую энергию ты посылаешь собеседнику? Ослабляет ли эта энергия конфликт или усиливает его?
4. Теперь представьте, что вы обретаєте способность вселяться в тело другого человека. Читать его мысли, чувствовать тоже, что чувствует другой человек. Представьте себя своим партнером. Почувствуйте, что вы в самом деле вошли в тело вашего партнера. Станьте им.
5. Вспомни себя в конфликте. Как ты себя ведешь? Как разговариваешь? Что говоришь? Каким тоном? Чего ты добиваешься? Что ты хочешь для себя? Какие твои ценности задеты? О каких потребностях ты пытаешься сообщить? Получается ли тебе сообщить то, что у тебя на душе? Какую энергию ты хотел бы получить от собеседника? Какую получаешь на самом деле?
6. После того как ты, будучи оппонентом услышал ответы о себе, выйди из образа оппонента и представь, что ты становишься мудрой вечной Вселенной. Ты наблюдаешь за этим конфликтом со стороны. Ты видала многие конфликты за всю свою вселенскую жизнь. Оба участника конфликта твои дети. Ты их любишь одинаково сильно.
7. Чего не хватает одному? Каких навыков, способностей, умений, чтобы решать подобные конфликтные ситуации более конструктивным способом? Все эти навыки, способности и умения этому человеку.
8. Чего не хватает другому? Каких навыков, способностей, умений, чтобы решать подобные конфликтные ситуации более конструктивным способом? Все эти навыки, способности и умения этому человеку.
9. Представь, что оба участника обрели новые способности, как теперь они могут решать подобные конфликты?

## Упражнение " Гармонизация отношений с близкими"

Останьтесь наедине с собой, примите удобную позу, закройте глаза. Подумайте о человеке, с которым вы хотите улучшить отношения.

Представьте по очереди следующие картины:

– вы общаетесь в энергии конфликта: вы кричите, ругаетесь, говорите друг другу обидные слова,

– вы общаетесь в энергии печали: вы оба плачете, горюете, сожаление, о том, что произошло,

– вы общаетесь в энергии понимания и уважения: вы слушаете друг друга, не перебивая, с уважением,

– вы общаетесь в энергии любви: вы говорите друг другу, как в много значительно друг для друга, держитесь за руки, обнимаете друг друга,

– вы общаетесь в энергии радости: вы смеётесь, шутите, хохочите, прыгаете от радости.

– представьте идеальную сцену максимально четко и красочно. Запомните ее.

Затем изъясните намерение: «Воплощаю в реальность образ совершенных отношений с... (назовите имя), созданный мной».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.