



3 урок

ОТНОШЕНИЯ

Радость и творчество



Привносим в свои отношения радость и творческую энергию

Если в ваших отношениях стало много вины, стыда, тревоги, обид, контроля – вы вошли в треугольник. **Пока вы в треугольнике – не будет радости и творчества. Нужно выйти!**

Если много подавленных эмоций о происходящем в отношениях, повышается напряжение.

Именно поэтому **важно:**

- быть в контакте со своими эмоциями (изучим отдельно осенью)
- быть в диалоге с партнером, изучая и свои и его желания вместе

Человек, который может строить счастливые отношения, обладает развитой мужской и женской частью (по Юнгу анима и анимус), способностью действовать и чувствовать.

Анима – это способность принимать себя, другого и мир «как есть», а **Анимус** – это анализ и построение пути «как поправить то, что происходит сейчас» с учетом прошлых ошибок.

Анимус = действие, Анима = чувствовать.

Трансформация продолжается!

Трансформация **разблокирует** способность легко вносить в отношения **радость и творчество**.

- **Герой** (бывшая Жертва) превращается в **Победителя**.

Победитель – это вдохновение и энтузиазм.

- **Философ-пофигист** (бывший Контролёр) – в **Созерцателя**.

Созерцатель – благодать, покой, классные идеи, рождающиеся в этом состоянии легко.

Трансформация продолжается!

- **Провокатор** (бывший Спасатель) – в **Стратега**.

Стратег кайфует, обдумывая новую цель, его базовые эмоции – это радость, вдохновение и удовлетворение собой.

Создается новое и внутри, и снаружи! Внутренняя личная трансформация приводит к улучшению всех отношений!!!

Новые навыки для трансформации

- **Победитель** умеет радоваться любым своим результатам! Даже нулевым и отрицательным. Он ничего не обесценивает и тем более, не ругает себя!!!
- **Созерцатель.** Перестать вешать ярлыки на мир. Мир разный, ни плохой и ни хороший. Мир – это пространство для игры, новые возможности для создания любого твоего микро мира, в котором **ты – Центр.**

Новые навыки для трансформации

- **Стратег** с удовольствием и вдохновением **придумывает себе новые цели и проекты**. А что еще мне было бы интересно реализовать? Сам процесс важнее результата. Сделать, чтобы сделать и насладиться процессом.

Вот здесь уже **обратная связь от людей неважна**. Если вы пока еще нуждаетесь в обратной вязи в виде похвалы и одобрения, продумайте, как этим напиться, сколько времени еще и когда готовы будете двинуться дальше.

На этом уровне включается **способность восхищаться собой и партнером** и нашей парой или общим проектом (коллеги) или отношениями (родственники, дети)! Действия, дающие радость и творчество рождаются легко и сами, появляется нужная энергия.

ЗАДАНИЕ

1. Выявить **трех человек**, с которыми у меня сейчас **некомфортные отношения**, и важно эти отношения починить. Прояснить для себя: что бы хотелось от этих отношений, проанализировать, делитесь ли друг с другом своими желаниями, где напряжение и почему?

2. Как обстоят **дела с мужской и женской частью себя?** Где провал? Анализируем.



ЗАДАНИЕ

3. Легко ли мне получать удовольствие от изменения себя? Где моё удовольствие, как прибавить его в самоизучении и трансформации.

Придумать минимум 5 поддерживающих удовольствие способов.

4. Учимся не ругать и не обесценивать себя и свои результаты, жесткое «СТОП!» себе в этот момент! Перестать вешать ярлыки на мир и других. Проживаем всю неделю вот так.

