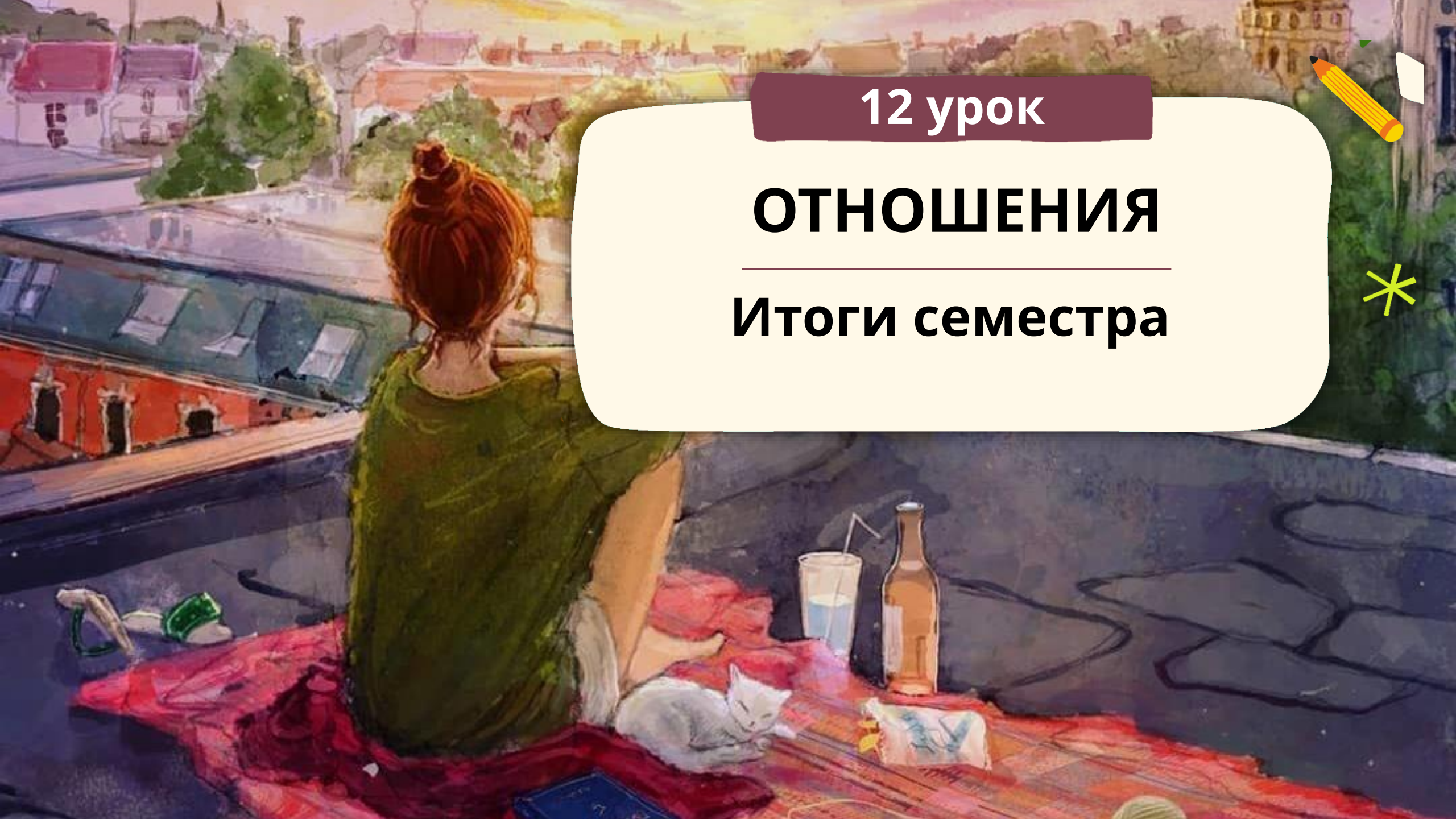


The background is a watercolor illustration of a person with red hair in a bun, wearing a green dress, sitting on a red blanket on a rooftop. They are looking out over a city with various buildings and trees under a warm, sunset-like sky. A white cat is curled up next to them. On the blanket, there is a glass of water with a straw, a brown bottle, and some crumpled paper.

12 урок

ОТНОШЕНИЯ

Итоги семестра



Повторим главное про здоровые отношения:

Доверие

Независимость

Принятие

Взрослый-взрослый

Уважение

Уважение к интересам
партнера

Поддержка

Психологическая
грамотность

Баланс брать-давать

Общее пространство у пары

Прямой разговор о своих
потребностях без намеков

Создаем, поддерживающий счастливые отношения, план на будущее

- Какой из перечисленных пунктов западает? Как его усилить в ближайшее время простыми и эффективными шагами?
- Какие из пунктов у вас сейчас сильные?
- **Какие упражнения из семестра вам понравились больше всего?** Как часто будете их практиковать?
- Что я буду практиковать в общении с другими людьми, не с любовным партнером? (принятие, доверие, сочувствие, интерес к другому и т.п.)

Создаем, поддерживающий счастливые отношения, план на будущее

- Какие эмоциональные сложности сейчас нуждаются в проработке?
- **Чувствуете ли вы необходимость проработать ваше детство?**
- Как обстоят дела с личными границами?

Минимальные различия в температуре привели к появлению звезд. Событие рождается в различии. Различие – условие для преодоления одиночества, так как при слиянии ты всегда один. Ибо ты не видишь никого, кроме себя. Именно здесь, в разрыве, инаковости, взаимной автономности, находится пространство событий, пространство нового. Событие возникает там, где заканчивается гнет символического. Где повторяемость сменяется спонтанным и часто приятно неожиданным. **Счастье есть.**

Ярослав Спиридонов

ЗАДАНИЕ

- 1.** Что бы вы хотели в сфере отношений через год?
- 2.** Подведите итоги семестра и напишите **финальный отчет:** что было сложным, что было полезным, как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр?

