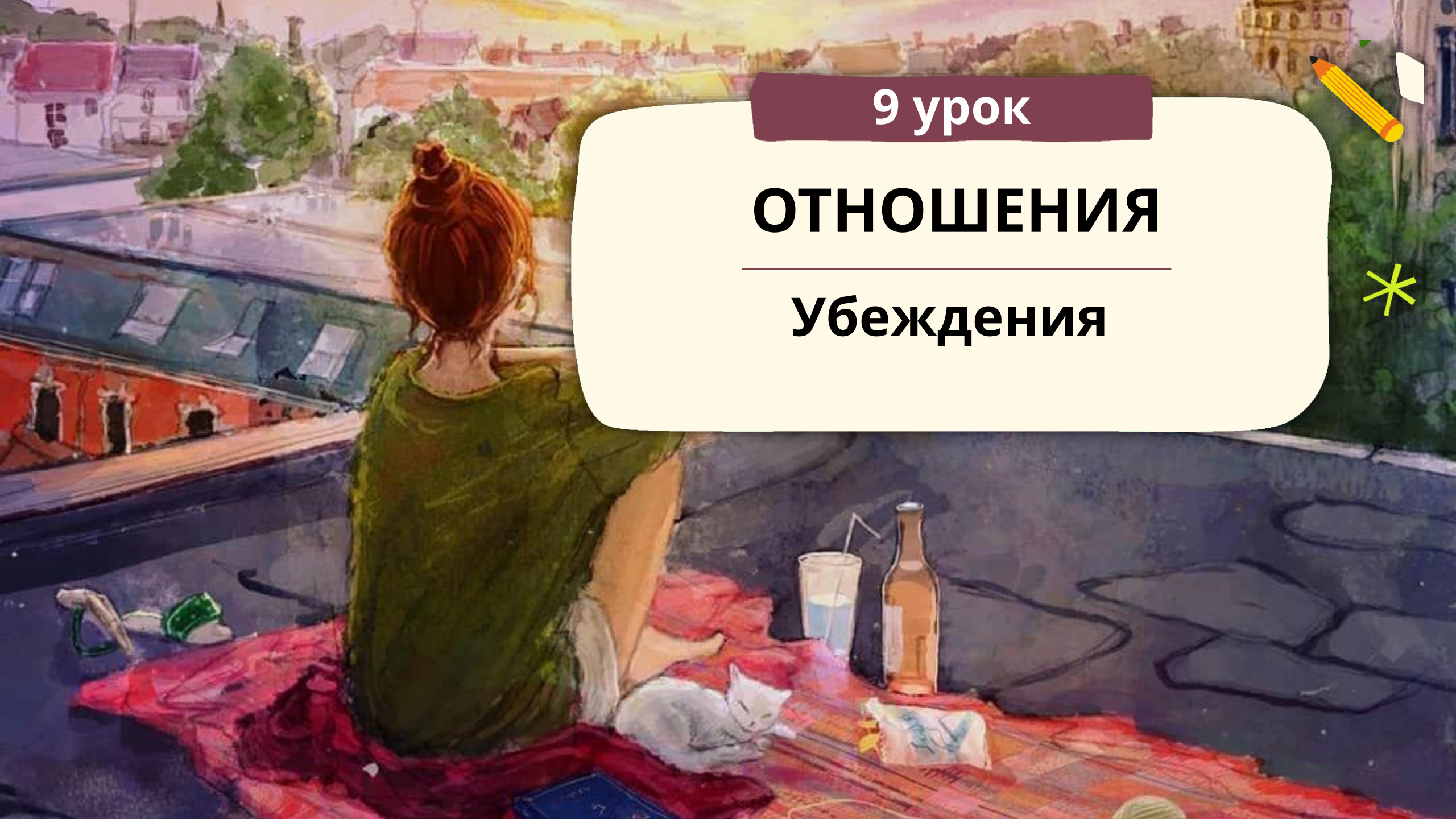


A watercolor illustration of a woman with red hair in a bun, wearing a green dress, sitting on a red blanket on a rooftop. She is looking out over a city with red-roofed buildings and trees. In the foreground, there is a glass of water with a straw, a bottle of beer, and a small white cat sleeping.

9 урок

ОТНОШЕНИЯ

Убеждения



Любить нельзя страдать - где поставишь запятую?

Убеждения, вызывающие страдания в отношениях:

- Обесценивание всего, что делает партнер. «В инстаграме у лучше, чем у меня»
- Я смогу тебя изменить/спасти
- Оно само как-то рассосется, если не замечать
- Ты во всем виноват(а)!
- Ты меня не понимаешь
- А вот мама/папа делает по другому

Убеждения, вызывающие страдания в отношениях:

- Со мной что-то не так
- Это мой крест
- Мужчины полигамны / любовь живет три года / все изменяют
- Просить прощения необязательно, достаточно цветов/борщей/секса
- Одиночество – это стыдно

Убеждения, вызывающие страдания в отношениях:

- Всё лучшее – детям
- Мир рухнет без меня. Заботиться = контролировать
- Всё должно быть идеально
- Ты мне должен! Делай так, как я скажу
- Всё пропало

Как работать с убеждениями:

- 1. Анализ +/-**
- 2. Что я хочу вместо этого**
- 3. Искать позитивное подкрепление и доказательства в социуме**

Прививка от обесценивания в отношениях

- Что изменилось во мне?
- Что в себе изменил партнер?
- Что мы хотим изменить в паре вместе и уже делаем это?

ЗАДАНИЕ

- 1.** В каких убеждениях узнали себя? Вспомните **3 примера, как ваши убеждения влияют на ваши отношения.**
- 2.** Какие убеждения у вас от Жертвы, от Контролёра и от Спасателя?
- 3.** **Что бы вы хотели вместо этого в своей голове?** Поставьте якорь на фокус (вместо «Я тебя спасу» – «Я верю в тебя и уважаю твои решения», якорь – заставка на телефоне, например)

