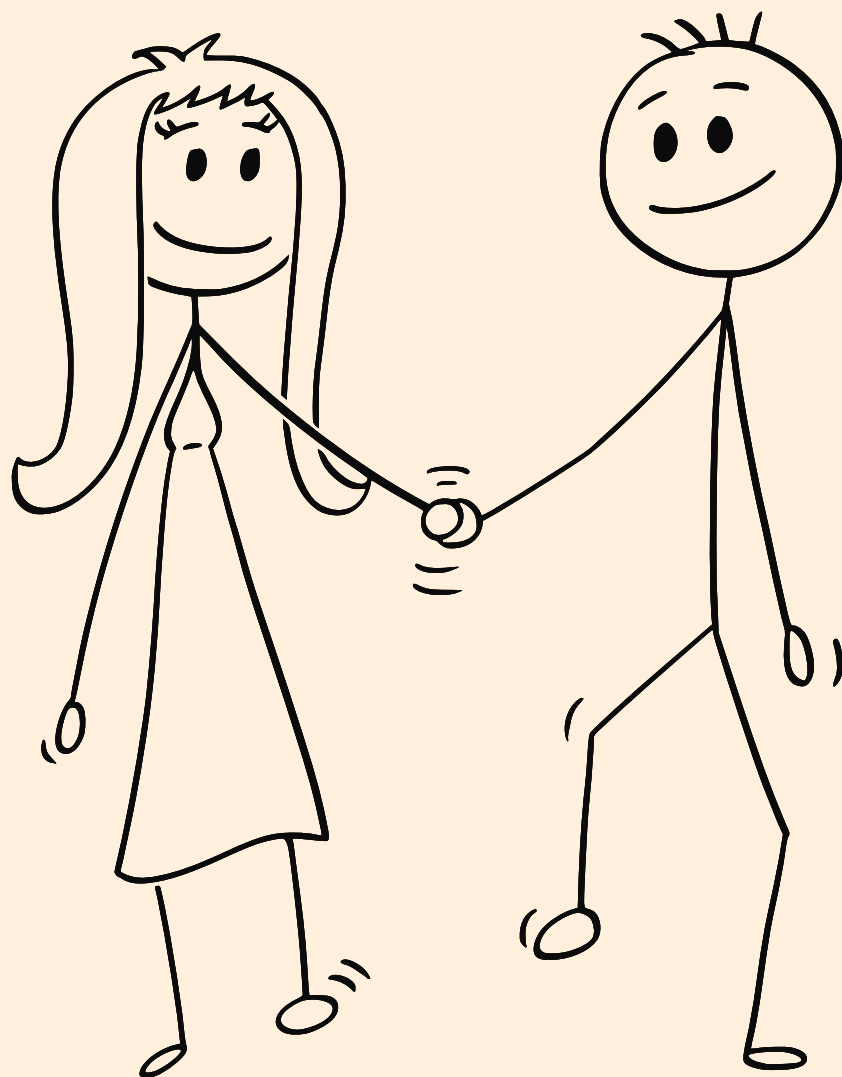


ТАЙНИЯТ МЕТОД

за връщане на близостта



Съдържание:

Въведение

1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.1 Отчуждаваща комуникация

1.2. Драматичният триъгълник на токсичните връзки

1.3. Съ-зависими взаимоотношения

1.4. Как неизлекуваните травми пречат на взаимоотношенията ви?

1.5. Защо все попадате на неподходящи?

2. Пътят към щастливите отношения

Взаимозависими отношения

“Тройното въже”

2.1. Излекувайте травмите си преди да започнете нова връзка!

2.2. Развийте границите си

2.3. Подобрете общуването си

Превръщане на конфликтите в растеж

Методът LoveShipping: Ключът към близостта и здравите семейства

2.4. Излизайте на срещи

2.5. Изграждане и поддържане на връзка

Въведение

- *“Просто сме като двама съквартиранти.”*
- *“Между нас няма нищо! Всичко е мъртво.”*
- *“Няма как да му/й простя изневярата.”*
- *“Не чувствам той/тя да ме обича.”*
- *“Между нас има пропаст.”*
- *“Отрови ми живота...”*
- *“Децата все едно нямат баща.”*
- *“Писна ми да сечуствам като прислужница.”*
- *“Азне живея своя живот, а неговия.”*

Звучи ли ви познато? Минавали ли са ви през главата подобни мисли? Или сте ги чували от някоя ваша приятелка? Задавали ли сте си въпроса: "Защо не мога да намеря правилния човек за мен?" или "Защо не мога да спра да мисля за миналата си връзка?". Може би сте се питали: "Какво се случи между нас, че отношенията ни така охладняха?" и "Има ли смисъл да продължаваме да сме заедно?". Ако отговорът е "да" поне на един от въпросите, то това кратко ръководство е точно за вас.

Сигурно сте в ситуация, в която:

- Ви е писнало от неуспешни връзки и сте без партньоро тдавна или имате връзка, но липсва взаимното разбирателство
- Раздаватесемного,нотой/тянегооценява;
- Опитвали сте какво ли не за подобряване на взаимоотношенията, но нищо не помага;
- Отдавна търсите решение чрез семинари,книги и психолози;
... **НО НЕЩАТА ПРОСТО НЕ СЕ ПОЛУЧАВАТ:**
- Връзката ви е в безизходица и сте се отчуждили;
- Често сте в конфликт и рядко правите секс;
- Не чувствате любов и уважение от партньора си;
- Търпите лошо отношение - критики,оплаквания,обвинения;
- Мислите за раздяла/развод...

Липсата на емоционална подкрепа, разбиране и уважение може да води до затруднена комуникация и конфликти, които ви карат да се чувствате ненужни и самотни. Някои от вас може да носят тежкото бреме на минали травми или злополуки, които са повлияли на вашите взаимоотношения и възприятие за себе си и другите. Тези преживявания може да създадат препятствия за доверие и интимност в бъдещи отношения. Липсата на вяра в себе си и в собствената стойност може да бъде сериозен проблем, особено ако се чувствате недостойни за любов и признание, което ви кара да се подлагате на вредни и токсични отношения



Ето някои истории на клиенти, които са ме търсили за съдействие:

1. *“Мъжът ми не държи на семейството ни, не се интересува от мен и децата; недоволен е, че не родих момче; вечно ме критикува и ме гледа злобно; предпочита да пие с приятелите си!”*
2. *“Той вече не ме търси и ми каза, че не е готов за връзка. Предишният ми партньор ме остави заради друга. Аз съм несигурна и много ревнива жена, която се вкопчва в мъжа и откача, когато той се отдръпне...”*
3. *“Писна ми вечно аз да съм виновна за всичко. Дори да се разделим няма да ме боли толкова, колкото ме боли от постоянните му обвинения.”*
4. 🙄 *“С 2 деца от 2 мъже и куп неуспешни връзки... - “Какво не ми е наред? Къде бъркам?”*
5. *“Тя спря да ме уважава. Всичко ѝ е криво... не сме правили секс от месеци и на мен започва да ми писва. Не заслужавам това при положение, че се грижа за нея и децата.”*

Важно да знаете, че:

- Обвързаните хора копнеят да почувстват привързаността и отдадеността на своите партньори!
- Това е емоционалната сигурност да знаете, че сте номер 1 за своя партньор!
- Да сте 100% уверени, че партньорът ви приема, желае и се е посветил на вашето добро!
- Емоционалната нужда от любов трябва да бъде посрещната, ако искате да бъдете емоционално здрави!
- Когато нуждата от любов и свързване е задоволена, автоматично се повишава и самоувереността на човека!

Хората, които не се чувстват обичани изглеждат сърдити, болни и гневни, съмняват се в себе си, често са нерешителни и нещастни!

Началната стъпка към промяната е да спрете да обвинявате себе си и партньорите си и да потърсите отговори. Така се започва процес на изследване на себе си, които ви помага да видите, разберете и промените нещата, които ви пречат да бъдете щастливи заедно като едно истински здраво и сплотено семейство. Време и да засадите нови семена в плодородната почва на ума си, ако искате да постигнете нещо различно от това, което сте постигнали до сега.

Резултати	
НЕЩАСТНИ ЗАЕДНО	ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО
РАЗБИТО СЕМЕЙСТВО	СТАБИЛНО СЕМЕЙСТВО
РАЗВОДИ / РАЗДЕЛИ	СЪВМЕСТЕН ЖИВОТ
КОНФЛИКТИ	РАЗБИРАТЕЛСТВО
ОТЧУЖДЕНИЕ	БЛИЗОСТ
НЕСИГУРНОСТ	СИГУРНОСТ
ТОКСИЧНА (ОТРОВНА) СРЕДА	ЗДРАВΟΣЛОВНА СРЕДА
ТРАВМИРАНИ ДЕЦА	ПСИХО-ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВИ ДЕЦА

Днес ще ви покажа как да сложите край на нестабилните връзки като използвате ВПС (Взаимозависимата Партньорска Система на Ваня Павлова) и метода "Тройното въже". Моята цел е да ви покажа, че можете да имате здрава и изпълнена с любов и уважение сериозна връзка без повече смяна на партньори, без токсични и манипулативни игрички, без повече драми, конфликти, съкрушени сърца и разбити животи на вас и вашите деца.

Предполагам повечето от вас са чели или участвали в обученията по темата за партньорските отношения в миналото. Първото нещо, което искам да спомена е, че ако не сте успели преди с прилагането на съветите и стратегиите за подобряване на взаимоотношенията, вината не е ваша. Има толкова много различни мнения и подходи, които се предлагат от експерти в областта на междуличностните отношения, че е напълно нормално да се чувствате объркани или да стигнете до точка, в която не знаете кой съвет да следвате. Пълно е с информация по темата, която може да бъде доста объркваща. Често пъти претоварването с информация пречи на успеха.

Моята цел е не да ви натоварвам още толкова с информация, а да ви помогна да постигнете желаната трансформация!

Здравей,

аз съм Ваня Павлова



- ✓ Експерт Токсични Връзки с над 10 години практика
- ✓ Собственик на Академия Щастливи Заедно
- ✓ Медиатор Сертифициран от Министерството на Правосъдието на Република България
- ✓ Водещ на Събития за Запознанство на Живо
- ✓ Лектор на десетки обучения и програми, през които са преминали над 5000 души
- ✓ Автор на дневника "Моето по-добро аз" и картите за сближаване "Игри на чувства"
- ✓ Създател на „Взаимозависимата Партньорска Система“ – първата и единствена в България система за трайна любов и здрави семейства

Да работите с мен означава:

- Да изследвате себе си в света с безкомпромисна честност и открито да се изправите пред вашето лично предизвикателство
- Да живеете от позицията на любов, разбирайки, че тя е врата към мъдростта и вътрешното знание
- Да усетите благословията да бъдете приети такива каквито сте без осъждане и без очаквания

Мога да помогна на два типа хора:

1) Единият са необвързаните и несемейни хора, които от дълго време са без човек до себе си; претърпели са голямо разочарование в любовта, тежка раздяла; си мислят, че няма останали свободни свестни хора и че не им върви в любовта; търсят подходящ човек за сериозна връзка, която да изградят от нулата по правилния начин. Те ще научат как да се предпазват от нездравословни отношения и да постигнат дълбоко разбирателство, взаимно уважение и истинска близост.

2) Вторият тип са двойки и семейни хора, които са се отчуждили, не правят любов и често са в конфликт, изпитвайки неудовлетвореност от връзката си; искат да задълбочат интимността и свързаността си; се борят да се справят с трудни преживявания, като изневяра, загуба на любим човек или финансови проблеми; си мислят, че връзката им е в безизходица и е по-добре да се разделят, отколкото да продължават да се мъчат. Те ще научат как да обогатят и

задълбочат своите вече съществуващи отношения, преодолявайки обичайните предизвикателства и откривайки нови нива на връзката си.

Най-често срещани притеснения сред всички мъже и жени от различни възрастови групи, с които работя са:

1. Страх от самота - Много хора изпитват дълбока тревога, че никога няма да намерят партньор, с когото да споделят живота си..
2. Неувереност в текущите взаимоотношения - Клиентите, които са във връзка, могат да се притесняват дали тяхната връзка е стабилна и дали партньорът им е истинският човек за тях. Съмненията за чувствата и намеренията на партньора или страхът от предстояща раздяла могат да предизвикат стрес, конфликти и други негативни последици.
3. Страх от повторение на минали грешки - Хора, които са преживели болезнени раздели, насилие или са направили грешки в предишни взаимоотношения, могат да се тревожат, че историята ще се повтори.

Ако и вие имате някой от тези притеснения, искам да ви кажа, че напълно ви разбирам, но искам сега от вас да оставите тези страхове настрана. Аз вярвам и съм убедена на 100%, че можете да се справите с всяка буря в личния си живот и можете да изградите хармонична и пълноценна трайна любовна връзка. Просто трябва да научите как от правилния човек.

Понякога това, което е нужно е яснота и изпитан метод, който с лесно разбираеми и приложими стъпки да ви помогне да намалите объркването и да увеличите шансовете си за успех в личните отношения.

Всичко, което ще ви споделя днес, са неща, които не ни учат в училище и рядко ни ги показват и у дома. Може би една част от вас са чели доста книги по темата и са посещавали тренинги, но сега ще видите защо голяма част от нещата, които са ви учили, са неработещи. Няма да говоря за това, което сте чували от други лектори, защото много от тези неща не ви вършат работа и ви държат в капан...

Мнозина "експерти" може да ви карат да вярвате, че постигането на здрави и щастливи взаимоотношения е труден процес и е нужно да овладеете 1000 техники за съблазняване, за повишаване на женската енергия, за привличане на точния човек, за по-добър секс и какви ли още не "тайни" и магични ритуали за любов... Ако очаквате да научите нещо подобно днес, то може да затворите ръководството още сега и да го изтриете.

Аз не съм от тези коучове, които ще ви дават на час по лъжичка и умишлено ще ви предоставят объркваща или непълна информация с цел да участвате във всички техни обучения. Разберете, че много хора днес правят просто бизнес и не

печелят от вашето истинско щастие и успех. Разликата е, че мен наистина ме е грижа за вашите взаимоотношения. Моята мисия е да помогна на колкото се може повече хора да имат здрави семейства и да бъдат щастливи заедно дългосрочно.

Целта на това ръководство е да бъде пътна карта към пълноценната връзка и да ви помогне да откриете къде грешите и какво ви пречи да имате пълноценна любовна връзка; да разберете защо той (партньорът) се отдръпва без видима причина и връзката ви е в застои, безизходица или въобще нямате такава; да получите яснота с кои стратегии можете да изградите щастлива връзка от нулата или да рестартирате настоящата без игри и манипулации; без повече чудене къде е проблема ; да се вдъхновите да предприемете действия, с които да намерите любовта на живота си или да трансформирате трудната си връзка в процъфтяваща любов.

1. Болезненият път на нездравословните отношения



Тъжната статистика в България е, че Броят на разводите у нас расте с всеки ден!
(Данни на НСИ - Национален статистически институт):

- Всяко трето семейство се развежда!!!
- Разводите през тази година са с 11,5% повече в сравнение с минала
- 77,4% разводи в градовете

Причини за разводите:

- 65,5% са прекратени по взаимно съгласие
- 21,7% поради несходство в характерите

Всички данни показват, че днес вече семейството не е ценност! Старото поколение избираше да се обрече на живот на нещастие със своя партньор. Новото поколение избира да скочи от кораба и да опита отново.

Факти:

40% от първите бракове завършват с развод!

60% от вторите бракове завършват с развод!

75% от третите бракове завършват с развод!

Явно перспективата за по-щастлив брак при втория и третия опит е още по-ограничена...

В най-широк смисъл токсичните взаимоотношения са отношения, в които едната или и двете страни изпитват негативни преживявания, свързани с отсъствието на

безопасност в комуникационния процес. Заплахата може да бъде както реална, така и субективно преживяна и да засегне емоционалното и физическото ниво на взаимодействие. С други думи, всяко поведение, което кара едната или и двете страни да се чувстват неприятно, попада в категорията на токсичните.

1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.1 Отчуждаваща комуникация

За да се намали тази тъжна статистика насърчавам всички двойки да разпознават и избягват 4 деструктивни поведения, ако искат да си запазят връзката. Те са индикатор за сериозни проблеми и често водят до раздяла, ако не бъдат променени.

Четири основни отрицателни поведения, които могат да предскажат края на една връзка:

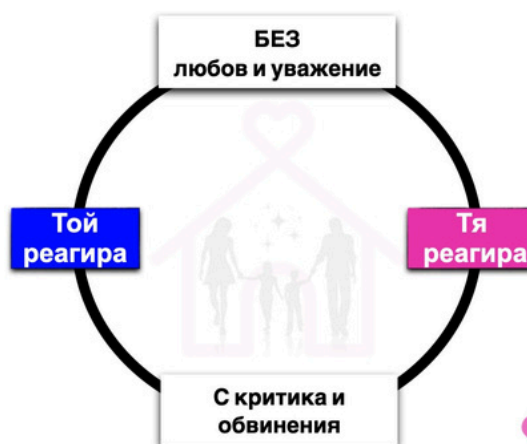
1. Критика
2. Презрение
3. Защита
4. Отдръпване / Мълчание

Отровни отношения

Завъртане в порочния кръг на АДА



ГУБЯ - ГУБИЩ



Присъствието и честотата на тези поведения в отношенията са важни индикатори за стабилността и здравето на връзката. Овладяването на здравословни комуникативни умения и техники за разрешаване на конфликти може значително да намали тези вредни взаимодействия във връзката.

Упражнение: Отбележете кое от долуизброените 4 деструктивни поведения

присъства в настоящата ви връзка или ако нямате партньор, помислете за предишна такава:

1. Критика

Критиката включва атакуване на личността или характера на партньора, вместо да се адресира конкретно действие или поведение. Критичните забележки в двойка могат да варират значително в зависимост от контекста и отношенията между партньорите. Ето няколко примера за критични забележки:

1. Относно поведение:

Вместо *"Тивинаги закъсняваш! Немислиш ли, чее време вече да започнеш да уважаваш моето време?"* може да се каже: *"Чувствам сепо-спокоен, когато идваш навреме. Искам да те помоля да се опиташ да бъдеш по-точна."*

2. Относно вземане на решения:

Вместо *"Защо трябва винаги ти да решаваш всичко за нас? Никога не ме питаш за моето мнение."* може да се каже: *"Усещам, че моето мнение също е важно. Бих искала да участвам повечев решенията, които ни засягат и двамата."*

3. Относно отношението:

Вместо *"Тиникогане ме слушаш сериозно. Изглежда сякаш моите чувства не значитнищо за теб."* може да се каже: *"Чувствам се пренебрегната, когато необръщаш внимание на моите чувства. Бих се радвала, ако можем да имаме по-дълбоки разговори за това, което изпитваме."*

4. Относно домакинска работа:

Вместо *"Аз винаги се грижа за чистотата у дома. Ти защо не можеш да помогнеш повече?"* може да се каже: *"Бих се почувствала много облекчена, ако можеш да поемеш малко от отговорностите у дома. Това би ми помогнало да не се чувствам толкова натоварена и да имам повече време за теб."*

5. Относно финансова отговорност:

Вместо *"Ти постоянно харчиш паризаглупости. Трябва да започнеш да мислиш занашето бъдеще."* може да се каже: *"Бих се почувствал по-сигурен за нашето бъдеще, ако можем заедно да планираме нашите разходи. Можем ли да обсъдим как да балансираме нашия бюджет?"*

Едно и също твърдение казано по два различни начина и с различен тон на гласа може да бъде прието по 2 тотално различни начина. В първия случай от примерите, обвиненията могат да доведат до напрежение и конфликти в отношенията, ако не се адресират по подходящ начин. Важно е двойките да се научат да изразяват своите нужди и недоволства по конструктивен начин като във втория случай. Формулираните мисли помагат да се създаде по-положителна

атмосфера и насърчават открития диалог, което може значително да подобри взаимоотношенията във връзката.

2. Презрение

Презрението е най-силният предсказател за развод. Презрението е стъпка над критиката и включва действия и изрази, които служат за обезценяване и унижаване на партньора. Презрението е особено разрушително, защото възпрепятства всякакви опити за възстановяване или подобряване на взаимоотношенията и влияе по изключително вреден начин:

1. Руши уважението:

Презрението изразява дълбоко неуважение към другия човек, често под формата на присмиване, сарказъм, цинизъм, подхвърляния или подигравки, а също така и невербални изрази като завъртане на очи. Това унищожава основата на уважение, което е критично за здравословните взаимоотношения.

2. Липса на емоционална свързаност:

Презрението често показва, че една или двете страни вече не виждат положителните качества на другия, което е жизненоважно за поддържане на близостта. То създава емоционална дистанция и отчуждение.

3. Ескалация на конфликти:

Когато презрението се проявява във взаимоотношения, то може да превърне всеки конфликт в по-остър и разрушителен. Вместо решаване на проблемите, разговорите се превръщат в обвинения и унижения.

4. Увреждане на самочувствието:

Презрението може да навреди сериозно на самочувствието на партньора. Това да бъдете подценявани или презирани от най-близкия си човек може да доведе до чувства на безполезност и депресия.

5. Отражение на дълбоки проблеми:

Проявата на презрение често сигнализира за по-дълбоки, неразрешени проблеми във връзката, които не са били адресирани адекватно. Това може да включва натрупано разочарование, гняв или обида, което не е било изразено по здравословен начин.

3. Защита

Защитното поведение често се появява като реакция на критика или нападение. Човек, който реагира защитно, обикновено отговаря на критика с оправдания или контраатакува, вместо да признае част от отговорността. Примерно, ако един партньор каже: „Ти не помогна достатъчно днес по къщата“, защитният отговор би бил: „Аз винаги правя всичко по къщата, а ти никога не забелязваш“.

Защитното поведение може да влоши комуникацията в двойките и да доведе до

разрастване на конфликти. Ето няколко примера за защитно поведение в отговор на критика или упрек:

1. За финансите:

Критика: *"Ти похарчимногопаритозимесец."*

Защитен отговор: *"Ами тикупиновидрехиминалатаседмица!Защосе фокусираш самовърху мен?"*

2. За вниманието към детето:

Критика: *"Немисе струва,чепомагаш достатъчно с грижите за детето."*

Защитен отговор: *"Какможешдакажеш това? Аз винаги съм тук, когато имаш нуждаотпочивка!"*

3. За обществени ангажменти:

Критика: *"Забрави засрещата с моите родители вчера."*

Защитен отговор: *"Тисъщо забрави за моята фирмена вечер миналата година! Какможешдасе сърдишна мен за това?"*

4. За ежедневните задачи:

Критика: *"Изглежда,чевинагитрябва аз да мия чиниите."*

Защитен отговор: *"Амиаз винаги се занимавам с прането! Все едно не правя нищодругопокъщата!"*

5. За времето прекарано заедно:

Критика: *"Последнитеняколкоседмици почти не прекарваш време с мен."*

Защитен отговор: *"Азсъм толкова зает с работата, че нямам време за нищо друго.Защонеразбираш това?"*

Тези примери показват как защитното поведение може да замени отговорността с оправдания и контраатаки, което прави решаването на проблеми по-трудно и често води до ескалация на конфликта. Важно е партньорите да научат да признават своята роля в проблемите и да обсъждат чувствата и проблемите си по конструктивен начин.

4. Отдръпване / Мълчание

Отдръпването (или стената на мълчанието) е, когато единият партньор се изключва от комуникацията, отказвайки да участва в разговора или изразяването на чувства. Това често се възприема като форма на избягване на конфликт, но всъщност може да ескалира раздора, тъй като оставя другия партньор да се чувства игнориран.Ето няколко примера за това как това поведение може да се прояви:

1. По време на спор:

Партньорът отговаря на критика или упрек с мълчание, избягвайки очен контакт и

физически се отдалечава от ситуацията, например като излезе от стаята.

2. След спор:

Единият партньор се отдръпва и отказва да говори за проблема, като прекъсва всякаква комуникация, независимо от опитите на другия да възобнови диалога.

3. При опити за разрешаване на конфликт:

Партньорът избягва да обсъди своите чувства или проблема, казвайки неща като: "Няма за какво да говорим" или "Остави ме на мира."

4. В отговор на емоционални нужди:

Когато другият партньор изразява нужда от емоционална подкрепа, партньорът отговаря с тишина или игнорира изразените нужди и чувства.

5. При ежедневни взаимодействия:

Избягване на разговор или малка комуникация дори при основни ежедневни задачи или взаимодействия, като например не отговаряне на въпроси или коментари относно общите задължения или планове.

Отдръпването може да се възприема от другия партньор като отхвърляне и незаинтересованост, което може значително да засили чувството на изолация и недоволство в отношенията. Това поведение често води до натрупване на неразрешени конфликти и емоционално отдалечаване.

Разпознаването на тези поведения и работата по тяхното преодоляване е важна част от подобряването на взаимоотношенията и предотвратяването на разпада на връзката.

Вие кое от тези поведения успяхте да идентифицирате в себе си, партньора или друг член на семейството?

Упражнение: Можете ли да предвидите как биха се развили отношенията между моите клиенти от долните примери, ако различията и неразбирателствата между тях не бяха разрешени по конструктивен начин с моя помощ, ами бяха влезнали в кръга на ада?

Случай 1:

Анна и Илиян се чувстват отдалечени един от друг след раждането на първото си дете. Анна се чувства пренебрегната и изтощена, докато Илиян чувства, че всичките му опити да помогне са непризнати.

Случай 2:

Мария и Петър са женени от три години и скоро са започнали да усещат натиск във връзката си. Петър често остава късно на работа, което кара Мария да се чувства пренебрегната и самотна. Петър от своя страна се чувства притиснат от очакванията на Мария да прекарва повече време у дома и смята, че неговите

усилия да осигури финансово семейството не се оценяват достатъчно.

Случай 3:

Лора и Том имат проблеми с доверието, след като Том признал за краткотраен флирт с колега. Лора се чувства предадена и несигурна във връзката, докато Том иска да възстанови доверието и да продължат напред.

Случай 4:

Елена и Стойчо се сблъскват с различия във възпитанието на децата. Елена предпочита строг и структуриран подход, докато Стойчо е по-спонтанен и свободен. Това води до конфликти и недоразумения.

Молитва за преодоляване на проблемите с партньора

*О, татко небесен,
Обръщам се към Теб с молба за помощ в преодоляването на проблемите,
които изпитваме в отношенията си с моя партньор. Чувстваме се изгубени и
не знаем как да се справим с трудностите, които срещаме.*

*Моля Те, дай ни мъдрост и сила, за да можем да общуваме открито и честно,
с уважение и разбиране един към друг. Помогни ни да се фокусираме върху
любовта, която ни събра, и да не се поддаваме на гняв, обида или
разочарование. Дай ни търпение да изслушваме един друг, да се опитваме да
видим нещата от гледната точка на другия и да търсим компромиси.*

*Покажи ни пътя към прощката, за да можем да пуснем миналото и да изградим
по-силно и здравословно бъдеще заедно. Благослови ни с Твоята любов и
светлина, за да можем да преодолеем всяко препятствие и да израстваме
заедно в Твоята воля.*

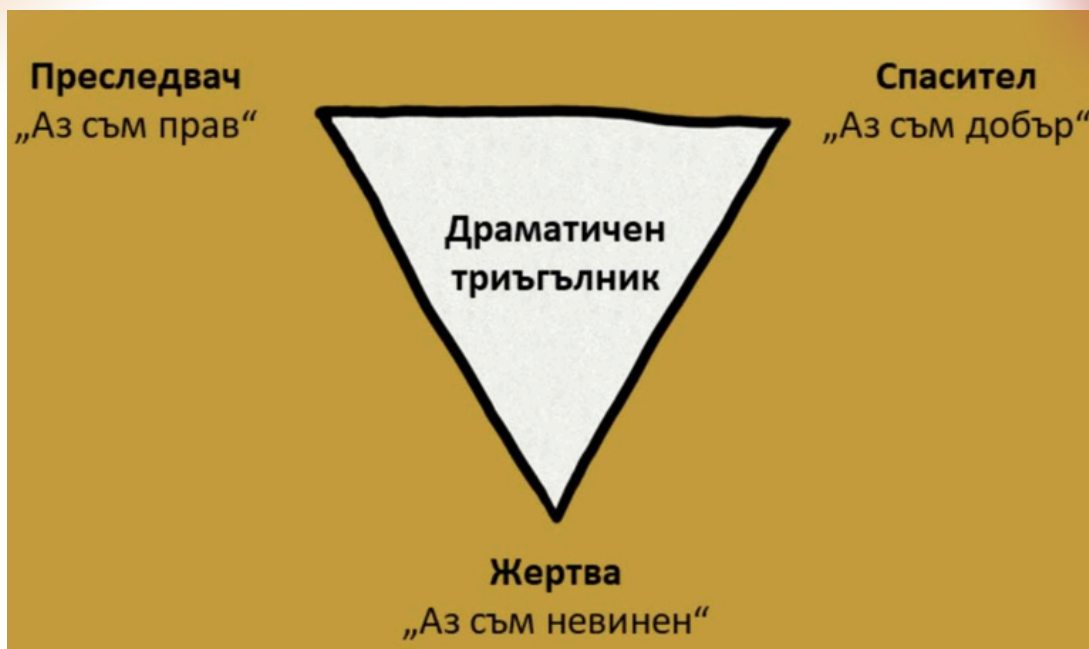
Вимето на Исус Христос. Амин.

1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.2. Драматичният триъгълник на токсичните отношения

Отчуждаващата комуникация с критики, обвинения, нападения, обиди, презрение води автоматично до т.нар. триъгълник на съдбата, известен още като драматичният триъгълник на Карпман. Той илюстрира три роли, които вие често може да приемате във взаимоотношенията си, особено в конфликтни ситуации. В рамките на триъгълника може да има двама, трима или повече души. Винаги има три роли: жертва, преследвач и спасител. Участниците в триъгълника често сменят ролите си. Едно нещо остава непроменено - те всички са манипулатори и причиняват болка както на себе си, така и на най-близките си.

Ето как тези роли могат да се проявят в реалния живот на вашата двойка:



1. Жертва:

Вие може да приемете ролята на жертва, когато се чувствате пренебрегнати или мислите, че другият ви партньор не ви обръща достатъчно внимание. Например, ако партньорът ви забрави важна годишнина, вие може да реагирате с фрази като:

"Винаги ме игнорираш, никога не ми обръщаш внимание."

"Винаги върша нещата както трябва, но все никой не е доволен."

"Не е честно, никога не ми върви."

"Никой не ме обича."

2. Спасител:

Вие приемате ролята на спасител, когато се опитвате да разрешите всички проблеми, с които се сблъсква партньорът ви, често без той да е поискал помощ. Например, ако партньорът ви изразява разочарование от работата си, вие може да започнете да му давате непоискани съвети или да се опитвате да намерите решения за неговите професионални предизвикателства, като по този начин го лишавате от възможността сам да се справи със ситуацията.

"Не се тревожи, щесепогрижазатова, дори иданямам достатъчно време."

"Ще ти помогна."

"Аз ще го свърша."

3. Агресор / Преследвач:

Тази роля се проявява, когато критикувате или обвинявате партньора си за неща, които са извън неговия контрол или не са напълно основателни. Например, ако партньорът ви пристигне късно вкъщи от работа, вие може да започнете да го критикувате за липсата му на ангажираност към семейния живот, като казвате нещо като: *"Ти винаги се грижиш само за работата си, никога не мислиш за нас."*

"Никога не вършиш нещата както трябва! Добре, че съм тук, за да се погрижа!"

“Когато най-после ще се научиш как да свършиш това?”

“Ще отидеш да почиваш, когато най-накрая си свършиш работата.”

Партньорите си разменят ролите в триъгълника като взаимно се контролират или спасяват. Такава връзка не може да се нарече любов. Тук става въпрос за желание за доминиране, самосъжаление, изтощителни оплаквания и нечувани извинения. Няма любов, няма подкрепа, няма щастие!

Драматичните отношения често са свързани с емоционалното насилие поради динамиката на властта, контрола и манипулацията, която се възпроизвежда между участниците. Виждането на единия партньор като жертва, другия като спасител или преследвач и динамиката на тези роли често водят до емоционално насилие в отношенията. Ето някои причини за това:

1. Манипулация:

В драматичните отношения, участниците често могат да използват своите роли в триъгълника на Карпман за манипулиране на другите. Например, спасителят може да се опита да контролира жертвата чрез предоставяне на помощ, което може да бъде използвано за постигане на лични цели или манипулация с емоциите на жертвата.

2. Изоляция и зависимост:

Жертвата в драматичните отношения често се чувства изолирана и зависима от спасителя за подкрепа и помощ. Този контрол може да бъде използван от спасителя за упражняване на емоционално насилие, като се ограничава свободата и автономията на жертвата.

3. Критика и обвинения:

Преследвачът в драматичните отношения може да използва своята роля за критика и обвинения на другите участници. Този вид емоционално насилие може да доведе до намалена самооценка и чувство на вина при жертвата.

4. Игра за власт и контрол:

Драматичните отношения са често игра за власт и контрол между участниците. Този вид състезателност може да доведе до емоционално насилие, като се опитват да се доминират или манипулират другите.

В триъгълника на драмата, комуникацията е крайно влошена и дори се стига до използването на **език на омразата**. Въпреки че домът и семейството би трябвало да е място на сигурност, любов и подкрепа, за съжаление, то може да се превърне в източник на болка от обидни думи и пагубни последици за членовете му.

Форми на език на омразата в семейството:

- **Обиди и подигравки:**

Насочени към членове на семейството, основани на възраст, пол, външен вид, интелект, способности, постижения или други характеристики. Ето някои реални примери:

- *"Ти си най-тъпият човек, когото познавам!"* (от баща към син)
- *"Как можеш да си толкова дебела? Опитай се да ядеш по-малко!"* (от майка към дъщеря / от съпруг към съпруга)
- *"Не си мъж, щом не можеш да си намериш работа!"* (от брат към сестра)

- **Заплахи и насилие:**

Използване на заплахи, унижаване или физическо насилие, за да се контролира или манипулира друг член на семейството. Ето някои реални примери:

- *"Ще ти счупя главата, ако не млъкнеш!"* (от баща към син)
- *"Ще те изгоня от къщата, ако не си вземеш бележка!"* (от майка към дъщеря)
- *"Ще те пребия, ако не ми дадеш парите!"* (от брат към сестра)

- **Охулване и лъжи:**

Разпространение на лъжи и дезинформация за друг член на семейството, с цел да се омаловажи или очерни репутацията му. Ето някои реални примери:

- *"Казах ти, че си лъжец!"* (от баща към син)
- *"Никой не те харесва, защото си смотан!"* (от съпруга към съпруг)
- *"Ти си крадец, знам, че си откраднал парите ми!"* (от сестра към брат)

- **Отричане на чувствата:**

Омаловажаване или отричане на чувствата на друг член на семейството, карайки го да се чувства нечут и неразбран.

- *"Не преувеличавай, не боли толкова много!"* (от баща към син)
- *"Престани да се лигавиш, не си бебе!"* (от майка към дъщеря)
- *"Твоите проблеми са нищо в сравнение с моите!"* (от жената към мъжа)

- **Сравняване и унижаване:**

Сравняване на един член на семейството с друг или с външни лица, по начин, който го кара да се чувства неадекватен или нелюбим. Ето някои реални примери:

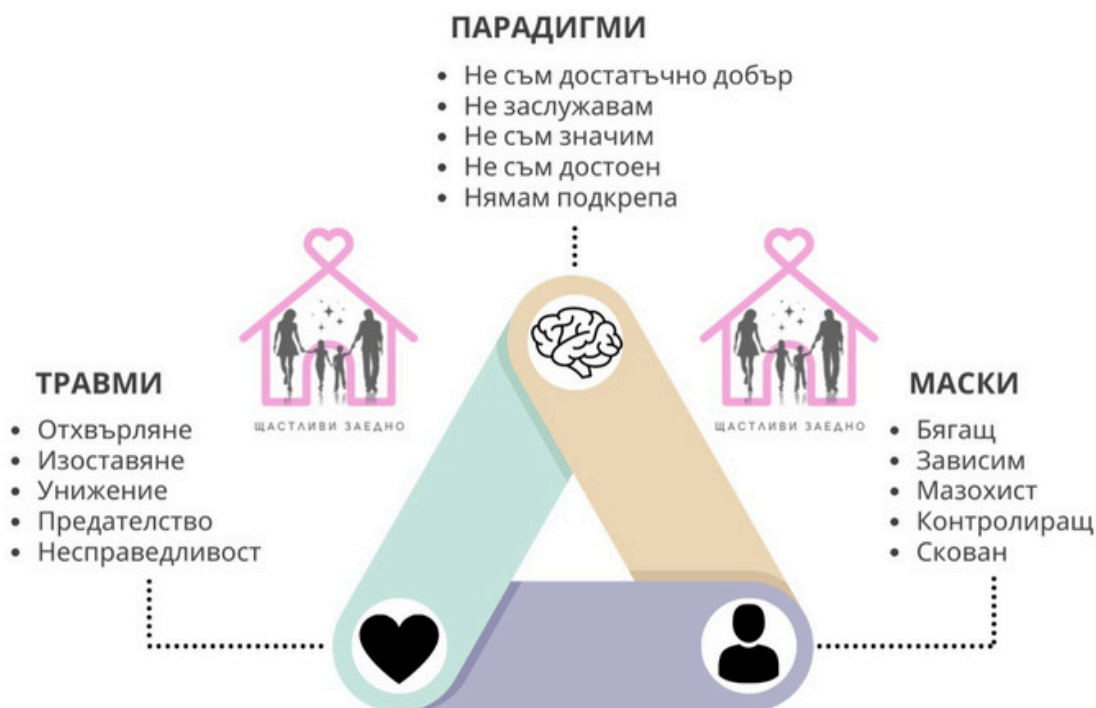
- *"Защо не си като брат си/сестра си? Той/тя е много по-умен/а!"* (от родители към деца)
- *"Ти си най-грозното дете в класа!"* (от брат към сестра)
- *"Никога няма да постигнеш нищо в живота!"* (от родители към деца)

- **Токсична позитивност:**

Налагане на фалшиво чувство на щастие и позитивизъм, в което се отричат или игнорират негативните емоции и проблеми. Ето някои реални примери:

- *"Всичко е наред, просто се усмихни и продължи напред!"* (от родители към деца, въпреки че детето е явно разстроено)
- *"Не ми говори за проблемите си, само позитивни мисли!"* (от съпруг/а към съпруг/а)

- "Трябва да си благодарен за това, което имаш, вместо да се оплакваш!" (от родители към де



По този начин се формират травмите още в най-ранните детски години, оказващи влияние до края на живота на човека! Ако сте преживели нещо подобно е много вероятно днес като възрастни да проявявате симптоми на съ-зависимост. Тя може да е основната причина за провал на връзките ви. Вижте защо...

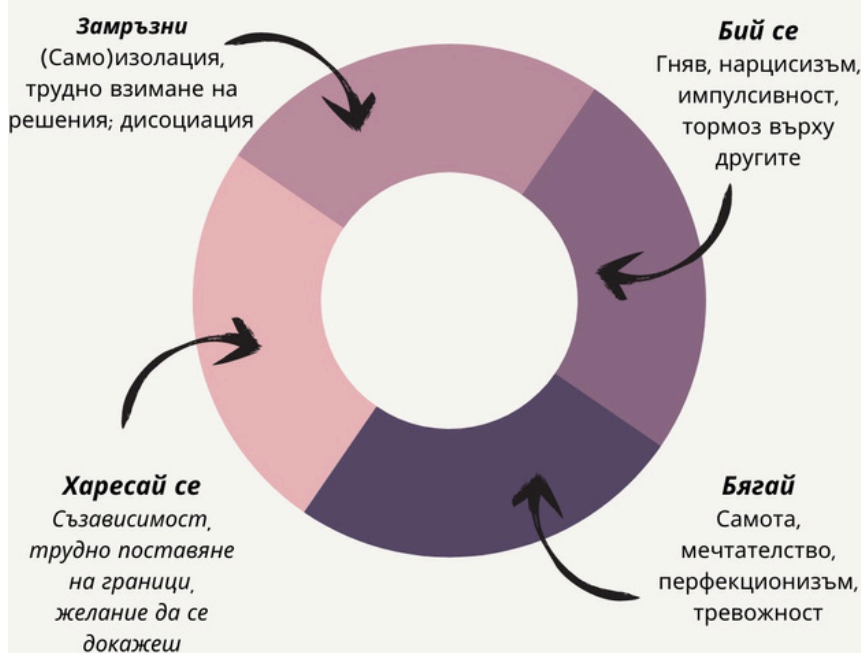
1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.3. Травмите водят до съ-зависими взаимоотношения

Ако искаш да се почувстваш по-разбрана, по-ценена и по-емоционално близка с партньора ти от когато и да е...

КАНДИДАТСТВАЙ ЗА
МЕНТОРСКАТА ПРОГРАМА
НА ВАНЯ ОТ ТУК...

В отговор на травмата



Вижте тази графика, която представя концепцията за реакция бий се,бягай, замръзни и добавяме и четвъртата - "харесай се". Тази реакция е възможен отговор на заплахата от средата и може да бъде описана като опита дасеугоди на насилник, например, и се наблюдава често пъти когато родител илизначим авторитет е агресивен.

Тогава детето се опитва да промени злоупотребата като полага усилие да успокои насилника, като пренебрегне личните си чувства и желания и прави всичко възможно, за да предотврати ситуацията. Впоследствие това се пренася като модел на поведение, както е професионалните, така и в лични взаимоотношения.

Съ-зависимостта е начин за задоволяване на потребностите, чрез който потребностите не могат да бъдат задоволени. Вие постъпвате неправилно, водени от правилни подбуди.

Упражнение: Прегледайте внимателно списъка. Отбележете с 0 твърденията, които изобщо не са верни за вас. Отбележете с 1 тези, с които понякога имате проблем, и с 2 онези, които често ви създават неприятности. Смятате ли, че можете да се промените? Защо? Отговорете писмено на страничка-две на тези въпроси.

Съзависимите обикновено:

- смятат и чувстват, че са отговорни за другите - за техните емоции, мисли, действия, избори, желаниа, нужди, благополучие или липса на такова и въобще за съдбата им;
- тревожат се, изпитват съжаление и вина, когато другите имат проблеми;
- чувстват се длъжни - едва ли не принудени, да помагат на околните да решават проблемите си. Обикновено те дават съвети, които никой не им е искал, засипват хората с идеи или „оправят“ чувствата и настроението им;
- ядосват се, когато помощта им се оказва неефективна;
- предугаждат нуждите и желанията на околните;
- чудят се защо околните не постъпват по същия начин с тях;
- казват „да“, въпреки че биха предпочели да откажат, правят неща, които всъщност не биха искали да правят, вършат повече, отколкото предполага справедливото разпределение на задълженията, както и неща, които другите сами биха могли да свършат;
- не знаят какво искат и от какво имат нужда или пренебрегват желанията и потребностите си като маловажни;
- опитват се да угодят на другите за сметка на самите себе си;
- по-лесно изпитват и изразяват гняв във връзка с някаква несправедливост, извършена спрямо друг човек, отколкото спрямо тях самите;
- чувстват се най-сигурни, когато дават на другите;
- чувстват се несигурни и виновни, когато някой друг им дава нещо;
- чувстват се нещастни, че цял живот са давали на другите и никога не са получили нищо в замяна;
- изпитват някакво странно привличане към хора, изпаднали в беда;
- откриват, че от своя страна привличат такива хора;
- изпитват скука, празнота и чувство за безполезност, ако не преживяват някаква криза, нямат някакъв проблем или човек, на когото да помагат;
- изоставят собствената си работа, за да помогнат на някой друг;
- товарят се с прекалено много задължения;
- изпитват постоянно напрежение и се чувстват угнетени;
- убедени са, че дълбоко в себе си другите се чувстват отговорни за тях;
- обвиняват другите за собствените си проблеми;
- твърдят, че другите са причината те да се чувстват по определен начин;
- смятат, че околните се опитват да ги побъркат;
- чувстват се ядосани, изтормозени, неоценени и използвани;
- откриват, че околните се дразнят и им се ядосват заради всички тези техни особености;
- не се чувстват щастливи, удовлетворени и в хармония със самите себе си;
- търсят щастието извън себе си;
- лепват се за всеки човек и всяко нещо, за които смятат, че биха могли да ги направят щастливи;
- страхуват се ужасно, че може да загубят човека или нещото, за които са убедени, че стоят в основата на щастието им;
- не са получавали любов и одобрение от родителите си;
- не обичат самите себе си;
- убедени са, че околните не ги обичат и не биха могли да ги обичат;

- отчаяно се стремят да получат любов и одобрение;
- често пъти се опитват да спечелят любовта на хора, които не са способни да изпитват подобно чувство;
- убедени са, че другите никога не биха направили нищо за тях;
- не правят разлика между любовта и болката;
- усещат, че по-скоро се нуждаят от околните, отколкото изпитват желание да бъдат с тях;
- непрекъснато се опитват да докажат, че заслужават да бъдат обичани;
- не се замислят дали околните заслужават благоразположението им;
- постоянно се тревожат дали другите ги харесват и обичат;
- не се замислят над въпроса дали те самите харесват и обичат околните;
- подчиняват цялото си съществуване на другите;
- фокусират всички свои очаквания за нещо хубаво в живота си върху взаимоотношенията си с някого;
- престават да се интересуват от собствения си живот, когато обичат някого;
- тревожат се, че околните ще ги изоставят;
- смятат, че не са в състояние да се грижат за себе си;
- поддържат взаимоотношения, които просто не вървят;
- позволяват на околните да злоупотребяват с тях, за да не загубят любовта им;
- чувстват се като в капан, поддържайки определени взаимоотношения;
- изоставят стари връзки, които не ги удовлетворяват, и формират нови, които също не вървят;
- чудят се дали въобще някога ще срещнат любовта.

Е, в колко от тези характеристики се припознахте? Ако отговорът ви е “в доста” не се тревожете, а се радвайте. Току що направихте огромна крачка към познаването на себе си. Колкото по-добре се познавате, толкова по-лесно ще ви бъде да управлявате осъзнато поведението си. А това ще ви помогне да общувате по-лесно и да изградите здравословни отношения.

1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.4. Как неизлекуваните травми пречат на взаимоотношенията ви?

Дълбокият корен на всички травми е страхът от самота! Докато има страх не може да има любов!

Травмите могат да оказат значително влияние в междуличностните отношения, запознанствата, брака и отношенията с партньора, предизвиквайки различни трудности и препятствия. Те могат да доведат до проблеми в комуникацията, емоционалната близост и общото функциониране на връзката.

Ментално състояние



Не харесвам себе си

Емоционално състояние

КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД ГНЕВА



Ще си го изкарам на другите

Ето няколко начина, по които травмите могат да пречат на здравословните отношения:

1. Проблеми с доверието

Травмите често водят до затруднения в изграждането и поддържането на доверие. Хората, преживели травматични събития, могат да се чувстват уязвими и да се страхуват от повторение на болезнените преживявания, което ги кара да се пазят на дистанция или да се съмняват в намеренията на своя партньор.

2. Комуникационни проблеми

Травматизираните индивиди може да имат трудности да изразяват своите чувства и нужди. Те могат да избягват разговори за болезнени теми, което води до липса на откритост и искреност в комуникацията. Това може да доведе до недоразумения и конфликти в отношенията.

3. Емоционална нестабилност

Неизлекуваните травми могат да предизвикат емоционална нестабилност, включваща внезапни промени в настроението, прекомерна чувствителност на критика или конфликти, или изблици на гняв. Това може да затрудни партньора в опитите му да поддържа подкрепяща и разбираща връзка.

4. Физическа интимност

Травмите, особено ако включват сексуално насилие или злоупотреба, могат да повлияят негативно на физическата интимност. Хората могат да изпитват страх, тревожност или отвращение по време на интимни моменти, което може да причини отдалечаване и конфликти между партньорите.

5. Проекция и трансфер на чувства

Индивидите с травми могат несъзнателно да прехвърлят своите стари страхове и очаквания на текущия си партньор. Това може да включва реагиране към

настоящи ситуации с болка, свързана с миналото, което може да бъде объркващо и болезнено за двамата партньори.

6. Изолация и избягване

Индивидите, страдащи от травма, могат да се чувстват изолирани в своите преживявания и да избягват социални ситуации или дори близки взаимоотношения, за да се предпазят от повторна травма. Това може да доведе до чувство за отчуждение и самота във връзката.

Човек се влюбва през травмата си в "идеалния" партньор, който да запълни вътрешната празнина. За съжаление се получава точно обратното.

Ако влизате във връзка с раните си, тази връзка няма да издържи дълго! Затова е важно да излекувате емоционалните рани преди да се обвържете.

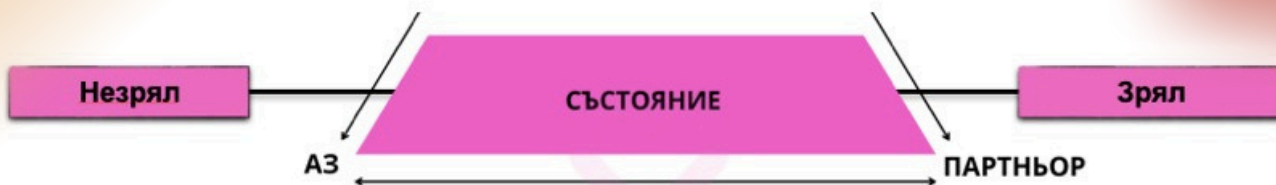
Всички сме израснали с нерешени нужди в детството, тези нужди днес се стремят да бъдат разрешени и хората, върху които ги проектираме най-много, са партньорите във връзката - пресъздават това, което сте живели в детството, същото чувство на безполезност, самота, отхвърляне, срам.

Детето се проявява по два начина, свободен начин, където една част от вас е нежна, забавна, като любящо и дете, а другата част е наранено дете, което се стреми да приключи това, което е останало недовършено в детството.

Характеристики на нараненото дете във връзката:

1. Чувства се като жертва, липса на отговорност, пасивно отношение.
2. Има много емоционално търсене, нищо не е достатъчно.
3. Нетрайни връзки, незнание как да се изградят.
4. Нетърпеливост и нетолерантност.
5. Надценяване на проблемите, избухване.
6. Егоцентричност, мисли само за собствените нужди или изгубване в другия и забравяне на своите нужди.
7. Зависимост и контрол, ревнивост, стремеж към притежаване
8. Незнание как да поставя граници.
9. Има дълбоко чувство на недоверие.
10. Усещане за изоставеност, предателство.

Когато травмите не са лекувани и детето все още контролира поведението ви, то вие се държите незряло, което отблъсква потенциалния ви партньор при първи срещи и води до неразбирателства в брака. Може да сте физически зрял на години, но емоционално незрял.



- Това са деца в тела на възрастни, които не могат да порастнат; не могат да се справят с болката от детството;
- С много силно ЕГО
- Израстнали в токсична среда
- Не гледат много в очите;
- Не поемат отговорност за причиненото
- Не мислят как това, което казват или правят се отразява на околните;
- Не се справят с чувството на срам и вина
- Не се извиняват за поведението си;
- Оправдават се; Нападат; Вменяват вина; Манипулират
- Правят саркастични забележки на другите

- Емпатични - разбират чувствата на другите
- Не приемат нещата лично
- Общуват честно и открито без лъжи и оправдания
- Умеят да се извиняват
- Поемат отговорност
- Постоянни в отношенията си
- Способни са на компромиси
- Имат чувство за хумор, но не за сметка на другите
- Слушат внимателно и гледат в очите
- Карат другите да се чувстват сигурни, но не им позволяват да ги мачкат и да злоупотребяват с добротата им като си изкарват комплексите върху тях!!!
- Поставят ясни ГРАНИЦИ, вместо да издигат стени

ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО

Важно е да се осъзнае влиянието на раненото дете върху отношенията ви, както и неговите травми, защото това формира стилът на привързаност на всеки човек. Стилът отразява създадената връзка между детето и основния възрастен, полагащ грижи за него. Тази връзка остава заложена като карта, въз основа на която ние градим взаимоотношенията си по-късно в живота.

1. Сигурен стил на привързаност:

Хората със сигурен стил на привързаност имат позитивна нагласа към другите и живота и са уверени в себе си и способностите си. Те се свързват с другите успешно и умеят да търсят подкрепа. Чувстват се комфортно както когато споделят близост, така и когато са сами. Те са емпатични, доверчиви и самостоятелни и умеят да разрешават конфликти и да контролират емоциите си.

Несигурни стилове на привързаност

2. Тревожен стил на привързаност:

Хората с тревожен стил на привързаност възприемат другите като по-добри от тях самите и имат ниска самооценка. Те се страхуват от отхвърляне и изоставяне и често се прилепят към партньора или близките си. Ужасяват се да не бъдат оставени сами и прибегват да манипулативни поведения. Те трудно толерират и контролират силните си емоции и имат нужда някой друг да ги утеши или окуражи. Трудно се доверяват и разрешават конфликти и твърде много анализират отношенията си.

3. Избягващ стил на привързаност:

Хората с избягващ стил на привързаност са изключително независими и разчитат предимно на себе си. Те избягват емоционалната близост и се страхуват да се обвържат. Те потискат емоциите си и могат да бъдат емоционално недостъпни. Трудно разрешават конфликти, като предпочитат да се затворят или оттеглят в себе си. Често могат да се чувстват задушени от емоциите на другите и да избягват физически контакт.

4. Тревожно-избягващ стил на привързаност:

Този модел на привързване е най-рядко срещан и обикновено се свързва със злоупотреба и/или negliжиране в детството, травма или негативни преживявания. Хората с тревожно-избягващ стил на привързаност изпитват силно недоверие към другите, но в същото време копнеят за близост. Те се страхуват да не бъдат наранени или отхвърлени и отблъскват другите или се затварят в себе си. Те имат ниска самооценка и трудно регулират емоциите си, често използвайки дисоциацията като механизъм за справяне. Дълбоко в себе си вярват, че никога няма да получат това, от което се нуждаят, и че другите рано или късно ще ги разочароват или наранят.

1. Болезненият път на нездравословните отношения

1.5. Защо все попадате на неподходящи?

Човек се влюбва през травмата си и затова твърде често попада в токсични ~~отношения, за които впоследствие~~ съжалява. Точно както вирусът се промъква незабелязано във вашия компютър и започва да разрушава системата отвътре, токсичните хора могат незабелязано да влязат в живота ви и да подкопаят вашето самочувствие и достойнство.

След като проникнат, те започват да разпространяват своето негативно въздействие, което може да варира от леко недоволство до сериозно емоционално изтощение. Това включва лъжи, внасяне на стрес и конфликти в отношенията, потискане на личностния и професионалния растеж, точно както вирусът забавя работата на компютъра и нанася щети.

За да се предпазите, трябва да разпознавате признаците на токсичност и да поставяте граници, подобно на антивирусен софтуер, който ви предпазва от вредни програми. Всеки може да попадне в капана на отровна личност, затова е важно да забелязвате “червените знамена” и отровните белези в поведението и външния вид още в началото на срещите ви преди да сте станали близки.

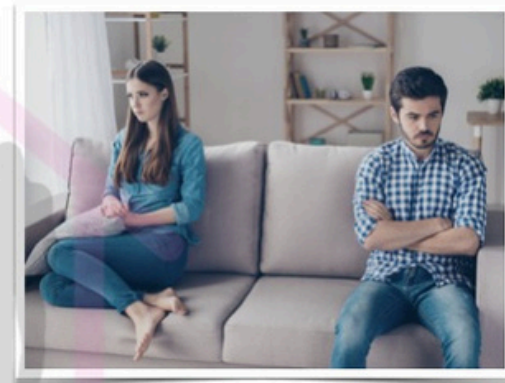
Характеристиките на токсичните хора, за които ще прочетете по-долу са формирани още в детството. Тези хора вероятно са били подложени редовно на езика на омразата у дома и затова са станали такива. **ПОМНЕТЕ: Вие не можете да ги промените! Не се опитвайте да ги спасявате! ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ**

СИ! Това не е егоистично, това е разумно решение на човек, който обича себе си и може да поставя граници!

Характеристики на манипулатора:



- Не разбират собствените си чувства, нито тези на другите! **Използват чувствата за манипулация!**
- Може да са много умни, но емоционално не се справят в отношенията си с другите
- **Навън са с маски** и са супер, но въщи в личните отношения се чупят
- Безсилни са и се опитват да се наложат с тръшкане, сръдни, викове, обиди = нападки
- Не поемат отговорност и се оправдават - някой друг да им свърши работата и да вземе решение вместо тях, за да каже любимото си: **"Ти си виновен!"**
- Действа първосигнално, импулсивно, реактивно (бий се или бягай)
- Не уважава различното мнение. Важно е **винаги да е прав** и доказва тази правота сякаш е в съдебна зала



Те винаги ще се опитват да ви дават акъл кое е най-доброто за вас!

ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО

Ето четири типа опасни личности, с които животът ви може да се превърне в истински ад:

1. Нарцистичната личност: "Всичко се върти около мен"

Тези индивиди често се характеризират с изключително висока самооценка, егоцентризъм и липса на емпатия към другите. Те търсят внимание и възхищение от околните и могат да бъдат манипулативни, за да постигнат своите цели. Нарцисистите могат да бъдат опасни, тъй като използват другите за своите нужди, без да им пука за тяхното благополучие.

2. Емоционално нестабилната личност: "Затегнете коланите"

Този тип личности показва екстремни емоционални реакции и има тенденция към импулсивно поведение. Те могат да бъдат непредсказуеми и склонни към агресия. Емоционалната нестабилност може да доведе до сериозни междуличностни конфликти и насилие.

3. Параноидната личност: "Не се доверявай на никого и няма да пострадаш"

Характеризира се с постоянно подозрение и недоверие към другите. Параноиците могат да интерпретират невинни ситуации като заплахи и да реагират с агресия или защитни действия. Тяхната постоянна бдителност и

склонност към изопачаване на реалността могат да представляват риск за тези около тях.

4. Хищникът: “Моето си е мое и твоето също е мое”

Хищниците са изключително опасни, тъй като липсата им на съвест и емпатия им позволява да вършат злодеяния без чувство за вина. Те могат умело да маскират своята агресивност и да манипулират другите. Този тип личности е способен на планирано и хладнокрѳвно поведение, което често води до насилствени престъпления.

Разбирането и предпазването от манипулаторите и опасните личности е от решаващо значение за вашето емоционално и психическо благополучие. Това е важно, защото токсичните индивиди могат значително да повлияят на вашето самочувствие, жизнен баланс и общо щастие. Всички гореизброени опасни личности носят маски и манипулират. Ето някои отличителни характеристики на отношенията с такива хора.

Упражнение: Помислете дали вие или вашия (бивш) партньор се е държал по подобен начин? Били ли сте в токсична връзка?

Взаимоотношенията с манипулатор:



- Манипулаторът ще се **раздава на макс** за вас в началото на връзката, докато ви спечели и усети, че е взел властта и контрола над вас.
- После става **емоционално студен** и започва да си играе с вашите чувства = Той ту ще е топъл и мил с вас, ту обратното = Емоционално ви употребява и изхабява
- Ще започнете да правите всичко за него, за да го спечелите отново... но никога няма да е достатъчно
- Ще ви **вменява вина**, когато не правите това, което той иска
- Ще **извърта нещата** така, че накрая вие да му се извинявате (Изкривява реалността, драматизира)
- Ще **напада личността ви** така, както него са го нападали като малък
- Емоционално ви тормози и наранява, но го отрича!
- Постоянно изисква нещо и никога не е доволен



Кога сте „токсични“ за околните?

- Ако постоянно не ви се получават контактите с другите, хората често са ви ядосани, прекъсват отношенията си с Вас, не искат да продължават взаимодействията си.

- Ако не можете да изградите и поддържате (при многократни опити) дългосрочни близки отношения, партньорите ви напускат и вие не разбирате защо.
- Ако близки се оплакват от вашата агресивност, нетолерантност.
- Ако не еднократно казват, че сте непоносим.
- Вашите близки в ултимативна форма ви поставят условие да се обърнете към психолог, за да предотвратят окончателен разрыв.

2. Пътят към щастливите отношения

Така, започването и поддържането на връзка, подобно на изкачването на планински връх, изисква усилие, постоянство и сърдечна отдаденост, но наградата е изгледът от върха — дълбоко, изпълняващо партньорство, което е си струва всяка стъпка по пътя.

За да стигнете до най-високата точка на личните си взаимоотношения по пътя към върха ще е нужно да сложите в раницата си няколко задължителни неща:

1. Емоционална устойчивост

Когато започнете осъзнато да изследвате и работите върху емоционалните си рани от миналото, ще развиете способността да разпознавате и управлявате собствените си емоции и поведение, както и да интерпретирате и реагирате адекватно на емоциите на партньора. Това е от решаващо значение за хармонията в отношенията ви.

2. Уважение към личните граници

Здравословните взаимоотношения изискват от двамата партньори да умеят да поставят и отстояват границите си, както и да уважават тези на другия. Това е фундаментално важно! Липсата на граници коства много наранени чувства и води до трудно разрешими конфликти в бъдеще.

3. Сближаваща комуникация

Ефективната комуникация е критичен елемент както при първите срещи, така и във всяка връзка. Тя включва умението да изразявате своите нужди, мисли и чувства по ясен и уважителен начин, както и да слушате и разбирате гледната точка на партньора си. Тогава отношенията се развиват успешно, а конфликтите се превръщат във възможност за растеж. Когато комуникацията е влошена, конфликтите ескалират до неконтролируеми спорове, а това може сериозно да разклати здравето на връзката.

4. Срещи и Запознанства

Доста хора, които ходят на срещи и събития за запознанства, не са минали през първите три стъпки и после се чудят защо не им се получават разговорите с противоположния пол, защо все ги отхвърлят и не могат да започнат нормална, сериозна връзка... Завъртат се в негативен кръг от постоянни неуспехи и разочарования, от които може да се излезне единствено с работа върху себе си! На колкото и срещи да ходите, те ще завършват по един и същи начин, ако не излекувате раните си, ако не развиете границите си и не подобрите общуването си.

5. Поддържане на любовта жива

Ключът към успешното поддържанена любовта жива в брака е да се осъзнае, че това е непрекъснат процес, който изисква ангажираност, търпение и постоянни усилия от двете страни. Важно е също така да се отделя време заедно и да се правят активности, които зареждат връзката; да се развива и подкрепя взаимният растеж и развитие на отношенията, като се насърчава приемането на промени и адаптацията към нови жизнени етапи и предизвикателства.

5 стъпкова система на Ваня Павлова

за трайна любов и здрави отношения



Взаимозависимата партньорска система (ВПС) се основава на взаимно уважение, доверие и емпатия. Партньорите си сътрудничат, за да задоволят своите нужди и желаниа, като същевременно се грижат за благополучието на другия. Тези отношения са гъвкави и адаптивни, способни да се справят с промените и предизвикателствата.

Взаимозависимите отношения в брака се характеризират със баланс между автономност и взаимосвързаност. В този тип връзка, партньорите ценят собствената си индивидуалност, но също така се чувстват дълбоко свързани и ангажирани към общото благо на семейството.

Характеристики на взаимозависимите отношения:

- Уважение към индивидуалността: Партньорите се уважават взаимно като личности, с отделни интереси, ценности и цели.
- Емоционална интимност: Те споделят своите чувства, мисли и преживявания открито и честно.
- Взаимопомощ и подкрепа: Те си помагат в трудностите и се радват на успехите си заедно.
- Ясна комуникация: Те общуват ефективно, умеят да изслушват и да решават конфликти по конструктивен начин.
- Здравословни граници: Те умеят да поставят и уважават личните си граници, без да се чувстват ограничени или задушени.
- Споделена отговорност: Те си сътрудничат в домакинските задължения, грижите за децата и други семейни задачи.
- Равнопоставеност: Те ценят равнопоставеността и се стремят да вземат решения съвместно, като се съобразяват с нуждите и желанията на другия.

Предимства на взаимозависимите отношения:

- **По-силна и устойчива връзка:** Взаимозависимите отношения са по-устойчиви на стреса и трудностите, тъй като партньорите си осигуряват взаимна подкрепа и разбиране.
- **По-голямо удовлетворение от живота:** Хората в взаимозависими отношения често се чувстват по-щастливи и удовлетворени от живота си, тъй като изпитват чувство на принадлежност, близост и сигурност.
- **По-добро психично и емоционално здраве:** Взаимозависимите отношения могат да допринесат за по-доброто психично и емоционално здраве на партньорите, тъй като те се чувстват обичани, ценени и подкрепяни.
- **По-здравословно развитие на децата:** Децата, които израстват в взаимозависими семейства, са по-склонни да развият здравословна самооценка, увереност и емоционална интелигентност.

Важно е да се отбележи, че взаимозависимите отношения не са перфектни. И в тях може да има конфликти и трудности.

Ключът към успеха е добрата комуникация, взаимното уважение и желанието за работа в екип за преодоляване на препятствията.

ВПС (Системата на Ваня Павлова) се стреми да преодолее негативния цикъл на комуникация между партньорите, като им помага да разберат и да изразят своите скрити емоционални нужди и да отговорят по-адекватно на нуждите на другия. Емоциите са в основата на всяка връзка и разбирането и работата с тях е ключът към изграждането на по-здрави и по-удовлетворяващи взаимоотношения.

Основни принципи:

- Емоциите са в основата на всяка връзка: емоциите са не просто случайни реакции, а сигнали, които ви дават ценна информация както за вашите собствени нужди и желания, така и за тези на другия.
- Привързаността е основна човешка нужда и ключова потребност за сигурност и благополучие. Когато тази нужда е застрашена, това може да доведе до емоционално страдание и конфликт.
- Конфликтът е неизбежен, но може да бъде трансформиран: не се стреми да елиминира конфликта, а по-скоро да го трансформира от деструктивно взаимодействие във възможност за по-дълбоко свързване.
- Промяната е възможна: хората имат капацитета да се променят и да растат и отношенията могат да бъдат излекувани и подобрени.

“ТРОЙНОТО ВЪЖЕ” В БРАКА



**НЕ КАЗВАЙ НА БОГА СИ, ЧЕ ИМАШ ГОЛЯМ ПРОБЛЕМ!
КАЖИ НА ПРОБЛЕМА СИ, ЧЕ ИМАШ ГОЛЯМ БОГ!**

Представете си брака ви като кораб, плаващ в бурно море. Вълните на житейските трудности се разбиват по него, а бурите на изпитанията го

разтърсват. За да оцелеете в това пътуване, ви е нужно здраво тройно въже, сплетено от три нишки, всяка от които представлява съответно мъжът, жената и Бог. Едно въже е слабо. То може да се скъса лесно, когато е подложено на натиск. Когато три въжета се сплитат заедно, те стават много по-издържливи на натоварване.

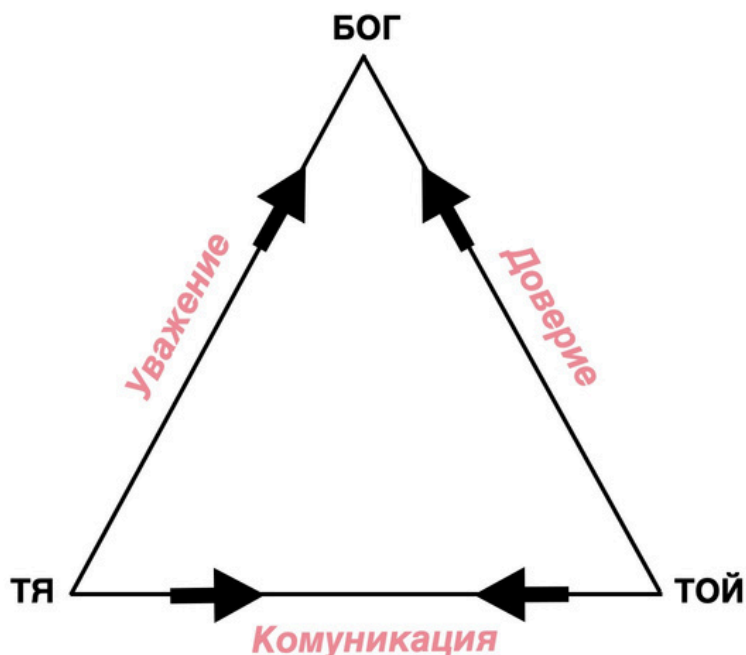
Всяка нишка в тройното въже е взаимосвързана с другите. Ако една нишка се скъса, цялата структура на въжето се отслабва. В здравите отношения партньорите разчитат един на друг за емоционална подкрепа, разбиране и близост.

Християнската вяра поставя в центъра на отношенията Бог, който ни учи да се обичаме безусловно и е най-важната нишка в един брак, която държи здраво другите две. Брачна церемония базирана на този библейски символ е широко практикувана в САЩ. Двойките оплитат на плитка три въженца, вричайки се пред роднини и приятели с вярата, че тяхната връзка няма да бъде разкъсана никога.

Триединството на любовта е ключът към щастливия брак и семейство! Липсата на който и да е елемент руши стабилността и при буря корабът може да потъне.

"Тройното въже" описва именно тази сила, която е вложена в човешките взаимоотношения и символизира здравината и устойчивостта, произтичащи от триединството. В Еклисиаст 4:12 се казва: *"И ако някой надвие единия, двамата ще му се противопоставят; и тройно въже не се къса лесно."* Библията говори за това, че човекът единак е обречен на самота, падения и поражения, но животът с другар е далеч по-успешен, дори ако минаваш през трудности.

Материалите, с които са направени трите нишки на въжето, така че да се свързват здраво една с друга са: уважение, доверие и комуникация.



1. Уважение / почит: Нуждата от зачитане

Уважението е основата, която държи всичко заедно. Когато уважавате себе си и вашия партньор, вие създавате основа от взаимност, която е необходима за успешното функциониране на връзката ви. Но не забравяйте, че уважението трябва да бъде двустранно.

- **За себе си:** Да уважавате себе си и чувствата си, да поставяте граници, са основата на здравословното самочувствие.
- **За партньора:** Да го приемате такъв, какъвто е, без да се опитвате да го промените. Да признавате и уважавате различията в мненията и интересите. Да показвате уважение към чувствата, желанията и нуждите на партньора си.
- **За Бог:** Да го почитате и да се подчинявате на Неговите закони заедно.

2. Доверие: Нуждата от сигурност

Доверието е следващият материал, който изгражда въжето. То е това, което ви държи близо, когато всичко друго върви наоколо. Да имате доверие в себе си и във вашия партньор е от съществено значение, за да можете да се изправите пред бурните вълни, които непременно ще настигнат вашата връзка. Доверието се изгражда с времето чрез последователност в действията и думите. Доверието е кристалният ключ към сърцето. Работете върху собствените си чувства на несигурност или ревност и ги обсъдете открито с партньора си.

- **В себе си:** Да вярвате / да сте сигурни в собствените си качества и потенциал.
- **В партньора:** Да му се доверявате с цялото си сърце, без съмнение и страх; да избягвате ревността.
- **В Бог:** Да се упоавате на Неговата воля и да се предадете на Неговата любов заедно.

3. Комуникация: Нуждата от разбиране, общуване, свързване

- **Със себе си:** Да се вслушвате в себе си, да осъзнавате емоциите си и да се грижите за душевния си мир.
- **С партньора:** Да говорите открито, честно и с уважение, без агресия, манипулация или контрол. Комуникацията е ключът към всяка успешна връзка. Тя е мостът на разбирателството, това, което ви позволява да си изкажете нуждите, мечтите и опасенията, както и да слушате и разбирате нуждите на вашия партньор. Без ясна, откритата и честна комуникация, вашата връзка може да изчезне като дим.
- **С Бог:** Да общувате с Него чрез молитва, изповед и четене на Свещеното писание заедно.

Тройното въже е ценна метафора, която ни напомня, че силните и устойчиви отношения се изграждат от три субекта - Бог, мъжа и жената и се състоят от три ключови елемента – взаимно уважение, доверие и сближаваща комуникация. Тези елементи са взаимосвързани, взаимозависими и могат да водят до духовен растеж и споделена връзка. Грижете се за тройното въже на вашия брак. С неговата сила вашият кораб ще може да плава уверено през бурните морета на живота, достигайки до брега на щастието и любовта.

Упражнение: Ако сте обвързани от дълго време, помислете дали Бог заема почетно място във вашите отношения или напълно липсва? Имате ли доверие на човека до себе си? Уважавате ли го? А той вас? На какво ниво е комуникацията ви? Къде според вас има пробойни на вашия кораб? Ако сте необвързани, си помислете за последната си връзка - кое от тези неща е възможен фактор за провал на отношенията?

Сега ще разгледаме внимателно всяка една стъпка от ВПС (Взаимозависимата партньорска система), за да си изясните още повече нещата и да намерите отговорите за себе си.



2.1 Излекувайте травмите си преди да започнете нова връзка!

Освобождането от травмите е като ремонтирането на стара къща. В началото може да изглежда огромно и непреодолимо предизвикателство. Всяка стая крие спомени, някои светли и топли, други потъмнели и прахосани от времето. Започваш от разчистването на натрупания през годините боклук—изхвърляш стари вестници, счупени мебели, ненужни предмети, които само заемат пространство и задържат мрачните енергии.

След това идва време за по-дълбоката работа—поправка на пукнатини по стените, които може би са били игнорирани твърде дълго. Това изисква време и търпение. Не всичко може да бъде поправено наведнъж. Някои щети са дълбоки и изискват специалист да ги оправи, други може да се справиш сам.

Постепенно, с всяка поправка, с всяка боядисана стена, къщата започва да придобива нов вид. Освежава се, както и душата ти по време на процеса на лечение. Светлината постепенно навлиза през отворените прозорци, изпълвайки пространството с нова енергия и надежда. Всеки ремонтен детайл добавя към чувството за постижение и възстановяване.

В крайна сметка, когато ремонтът завърши, може би къщата няма да изглежда като нова, но ще бъде по-здрава, по-красива и по-подготвена да бъде дом, който да предложи топлина и уют. Така и освобождането от травмите не връща

времето назад до момент преди травмата, но води до възстановено и укрепено състояние на духа, където миналото е прието и интегрирано като част от по-голямата картина на живота.

Изцелението на душата и освобождаването от болката, особено когато става въпрос за травмите, е от критично значение за изграждането на здравословни и устойчиви взаимоотношения. Това е важно, защото неизлекуваните травми могат значително да повлияят на начина, по който възприемаме себе си, другите и света около нас.

Ето някои основни причини защо е важно да излекувате своите травми преди да влезете във връзка:

1. Предотвратяване на повторение на отровни модели

Често хората с неизлекувани травми тенденциозно се влюбват в партньори, които по някакъв начин отразяват техните травматични преживявания. Това може да води до повтарящи се цикли на болезнени взаимоотношения, които само усилват съществуващата болка и могат да влошат травмата. Чрез лечение на травмите, човек може по-ясно да разпознае здравословните от токсичните взаимоотношения и да избегне повторението на вредни модели.

2. Подобряване на самооценката

Травмите могат да подкопаят самочувствието и да водят до чувство за малоценност. Излекуването на тези рани помага да се възстанови самоуважението и самоувереността, което е основополагащо за здравословните взаимоотношения.

3. Развитие на умения за справяне с конфликти

Неизлекуваните травми често водят до прекомерни или недостатъчни реакции в конфликтни ситуации. Лечението помага на хората да развият по-здравословни стратегии за справяне с конфликти, което е критично за устойчивостта на всяка взаимоотношение.

4. По-добра емоционална интелигентност

Излекуването от травмите често включва развитие на дълбоко самосъзнание и разбиране на собствените емоции. Това води до по-добра емоционална интелигентност, която е съществена за изграждането на силни връзки с другите.

Излекуването на травмите преди влизането в нова връзка е ключово важно за изграждането на една здравословна и трайна връзка. Така че, намерете време да се погрижите за себе си и да се изцелите, преди да се отдадете на ново партньорство. Това е процес, който изисква време, ангажимент и подходящ подход. Ето няколко стъпки, които могат да помогнат в този процес:

1. Приемете и признайте болката си:

Важно е да признаете и да приемете болката, която сте преживели. Не се опитвайте да я потискате или да я игнорирате. Позволете си да скърбите за загубеното детство, партньор и за нараняванията, които сте преживели. Изучете травмата и въздействието ѝ върху вас, защото това е важна част от излекуването.

2. Говорете за преживяванията си:

Намирането на някой, с когото да говорите за преживяванията си, може да ви помогне да ги отработите и да се справите с тях. Това може да бъде терапевт, доверен приятел или член на семейството. Прочетете книги, консултирайте се с експерти или запишете се на терапия, където можете да разговаряте за своите преживявания.

3. Работете върху отношенията си:

Ако токсични връзки са допринесли за вашата травма, избягвайте тези отношения и насочете се към здравословни, подкрепящи взаимоотношения. Научете да поставяте граници и да уважавате себе си повече!

4. Погрижете се за себе си:

Бъдете мили и състрадателни към себе си. Не се съдете за това, което сте направили или не сте направили в миналото. Важно е да се грижите за физическото и психическото си здраве. Яжте здравословно, спортувайте редовно, спете достатъчно и се отпуснете. Избягвайте алкохол, наркотици и други вредни вещества.

5. Потърсете професионална помощ:

Терапевтът може да ви помогне да разберете травмите си, да се справите с емоциите си и да разработите стратегии за справяне. Терапията може да ви помогне да изградите по-зdrави взаимоотношения и да подобрите самочувствието си.

6. Бъдете търпеливи:

Изцелението отнема време. Не се обезкуражавайте, ако не видите резултати веднага. Продължавайте да работите върху себе си и ще видите подобрение с течение на времето.

Важно е да помните, че всеки човек е различен и излекуването може да се осъществи по различен начин за различните хора. Ако се чувствате затруднени или усещате, че не можете да се справите сами, винаги е добра идея да потърсите помощ от квалифициран професионалист.

Бог като лечител на раните

Признаването на вашите рани и разрешаването да бъдете уязвими пред Бога може да бъде първата стъпка към лечението. Вярата в божествената помощ и подкрепа може да бъде мощен източник на утеха и възстановяване за много от вас, които преживявате травми от детството или се намирате в токсични връзки.

Вярата в бог може да ви даде сила и увереност, когато се борите с трудни моменти от миналото си или във връзка, която ви причинява страдания. Убеждението, че бог ви вижда, ви обича и ви подкрепя, може да ви даде мотивацията да продължите напред и да се борите за по-добър живот.

Вярата в бог може да ви помогне да прощавате на тези, които са ви наранили или обидили в миналото. Като се възползвате от божествената милост и прошка, можете да освободите себе си от болката и горчивината, свързани с травмите от миналото и токсичните връзки. Вярата в бог може да ви предостави светлина и насока в моменти на безнадеждност и смущение.

Вярата в бог, който обича безусловно, може да ви помогне да се чувствате обичани и приети, дори когато се чувствате непълноценни или уязвени. Това може да бъде особено важно за тези от вас, които сте преживели травматични ситуации или сте били уязвени от токсични връзки.

Освен това, вярата може да бъде източник на надежда и оптимизъм. В християнската вяра, особено, се говори за това, че страданията могат да доведат до по-голям растеж и разбиране. Бог не обещава, че пътят ще бъде лесен, но предлага обещание за сила и водачество през всички препятствия.

Помнете, че вие не сте „повредена стока“, а ценно и обичано създание. Всеки опит за изцеление, който предприемете, е стъпка към осъществяването на вашата автентична същност—свободна, изцелена и пълноценна. Работейки по тези принципи, вие не само възстановявате себе си, но и откривате дълбочината на своята духовна вяра и силата, която тя може да ви донесе във всички аспекти на живота.

Молитва за изцеление от травми:

Господи Исусе Христе,

Обръщам се към Теб с молба за изцеление от травмите, които нося в сърцето си. Знаеш всичко за мен, виждаш болката и страданието, които нося със себе си от миналото. Моля Те, пречупи оковите на миналото и освободи ме от болката и страха, който те носят.

Благодаря Ти, че си изцелителят на нашите рани и обещаваш да ни излекуваш от всяка болест и болка. Обръщам се към Теб с вяра и увереност, че Ти можеш да изцелиш дори най-дълбоките рани в моя дух и сърце.

Помогни ми, Господи, да прощавам на тези, които са ме наранили, и да се освободя от обидата и горчивината, които нося в сърцето си. Напълни ме с Твоята любов, мир и благодат, за да мога да изживея живот, изпълнен с радост и благословия.

Моля Те, Господи, изпрати Своя Свят Дух, за да ме води и подкрепя по пътя на изцелението. Дай ми сила и мъдрост, за да се изправа смело срещу всичко, което ме държи в оковите на миналото.

Благодаря Ти, Господи, за Твоята безкрайна любов и грижа към мен. Вярвам, че Ти ще изцелиш моите рани и ще ме направиш цял отново.

В името на Исус Христос, амин.

2. Пътят към щастливите отношения

2.2. Развийте границите си

След като къщата е ремонтирана (емоционалните рани са излекувани), втората стъпка е изграждането на ограда около дома (изграждане на лични граници, които са най-видимият знак за себеуважение)

Личните граници са невидими линии, които ние сами си поставяме, за да определим докъде се простира нашето лично пространство и докъде започва това на другите. Те ни помагат да се предпазим от емоционална болка, манипулация и експлоатация.

Представете си личните граници като ограда около вашия дом.

Тази ограда ви позволява да контролирате кой влиза и излиза, както и да се чувствате сигурни и защитени в собственото си пространство.

Ето някои от характеристиките на здравите лични граници:

- **Яснота:**

Вие знаете какви са вашите нужди, чувства, желания, ценности и ограничения.

- **Комуникация:**

Умеете да заявявате ясно своите граници на другите, което води до по-ясна и ефективна комуникация. Тя е от съществено значение за разрешаване на конфликти и изграждане на дълбоки емоционални връзки.

- **Увереност:**

Виесте уверени в правото си да поставяте и поддържате своите граници, което издава самочувствие и допринася за здравословно чувство на контрол над собствения живот.

- **Гъвкавост:**

Можете да адаптирате своите граници в зависимост от ситуацията.

- **Уважение:**

Вие уважавате границите на другите, както и очаквате те да уважават вашите. Това взаимно уважение е основа за всички здравословни отношения.

Защо личните граници са важни?

- **Тенипредпазват от емоционална болка:** Когато имате здрави лични граници, вие сте по-малко склонни да бъдете наранявани от думите или действията на другите и можете да поддържате емоционалното си равновесие. Без ясно определени граници, хората могат лесно да се чувстват претоварени или изтощени от изискванията на другите, което води до огромен стрес и дисбаланс.
- **Те ни помагат да изградим здравословни взаимоотношения:** Когато личните граници са ясно определени и уважавани, взаимоотношенията стават по-здравословни и по-малко токсични. Те позволяват на отношенията да растат въз основа на истинско разбиране и приемане, а не на манипулация и контрол.
- **Те ни дават чувство за сигурност:** Когато знаем какво искаме и какво не искаме, ние се чувстваме по-уверени и по-малко безпомощни.
- **Те ни помагат да се грижим за себе си:** Когато поставяме своите нужди на първо място, ние сме по-склонни да се чувстваме щастливи и здрави. Поставянето на граници показва, че ценим себе си достатъчно, за да пазим нашето благополучие. Това самоуважение е заразно и може да насърчи другите в нашите взаимоотношения да действат по същия начин.

Хората, които имат проблем с вътрешните си граници:

- 1) стават прекалено критични и назидателни
- 2) превръщат се в спасители:

Ако искаш да се почувстваш по-разбрана, по-ценена и по-емоционално близка с партньора ти от когато и да е...

**КАНДИДАТСТВАЙ ЗА
МЕНТОРСКАТА ПРОГРАМА
НА ВАНЯ ОТ ТУК...**

Проблеми с личните граници

	Не може да казва	Не може да приема
НЕ	<p>Отстъпчивият</p> <p>Казва "ДА" на злото! Изпитва вина и/или е контролиран от другите; не е в състояние да изгради граници</p>	<p>Контролиращият (властният)</p> <p>Не зачита границите на другите и често чрез агресия или манипулация ги нарушава</p>
ДА	<p>Неотзивчивият</p> <p>Остава глух за нуждите на другите! Изгражда граници срещу поемането на отговорност в любовта</p>	<p>Въздържаният се</p> <p>Казва "НЕ" на доброто! Изгражда граници с приемане на помощ от другите</p>



Как да развием здрави лични граници:

- **Опознайте себе си:** Каквовикара да се чувствате комфортно? Какви са вашите ценности? Каквесавашиятенужди?
- **Научете се да казвате "не":** Имате право да отказвате молби, които ви каратдасечувстватенеудобноилипретоварени.
- **Комуникирайте ясно:** Изразявайте своите граници на другите по ясен и директен начин.
- **Бъдете уверени:** Несестрахувайте да отстоявате себе си и своите граници.
- **Бъдете търпеливи:** Изграждането на здрави лични граници отнема време и практика.
- **Обучавайте се:** Имакурсовеипрограми, които ще ви улеснят и ще съкратят пътя ви.

ЗАПОМНЕТЕ:

Личните граници не са егоистични. Теса съществена част от това да се грижим за себе си и да изграждаме здравословни и удовлетворяващи взаимоотношения с другите.

Подходящият за вас партньор е този, който уважава границите ви!



Партньор, който уважава вашите граници, показва, че цени вашите чувства, мисли и комфорт. Такъв партньор разбира значението на личното пространство, емоционалните нужди и индивидуалността ви. Това уважение е фундамент за доверие и откритост във връзката и спомага за изграждането на взаимно удовлетворение и подкрепа.

- Взаимното зачитане на границите е проверка на стойността на нашите взаимоотношения! Ако другите искат от вас единствено да сте сервилни и отстъпчиви, значи не уважават нашето мнение, свободна воля и граници!
- Да поставяте граници означава да казвате истината! Противниците на истината негодуват срещу ограниченията, които им поставяте и проявяват нетърпимост към вашата индивидуалност. Те се опитват да ви принудят да се откажете от най-скъпото, което имате - своята свобода на избора. Подложете на проверка най-важните си взаимоотношения!
- Не бъдете ласкателни, не търсете помирение на всяка цена!
- Бъдете твърди към проблема и меки към човека!
- Ако сред близките ви има човек, чийто отказ не можете да приемете, значи той контролира целия ви живот. Достатъчно е да ви заплаши, че ще си тръгне, за да отстъпите! (емоционално изнудване)

- Решението да изградите граници е трудно, защото изисква избор и противопоставяне, а с това може да причините болка на хора, които обичате.

Бог като основа за лични граници

Когато вашите лични граници са вдъхновени и подкрепени от вашата вяра в Бог, те стават по-силни и значими и не са само защита на вашето физическо и емоционално пространство, но и отражение на вашите духовни убеждения.

Вярата ви в Бог може да ви помогне да разберете и защитите вашето достойнство и ценност, което е от ключово значение за поставянето на здравословни граници. Принципите на Бога - любовта, уважението и прощката, могат да служат като основа за вашите лични граници. Това ви позволява да изградите отношения, които са не само здравословни и удовлетворяващи, но и дълбоко обогатяващи и изпълнени с мир и радост.

Вярата ви в Бог ви осигурява сила и увереност, че не сте сами. Това знание може да ви направи по-смели и уверени в поставянето и поддържането на граници, знаейки, че Бог ви подкрепя и води.

Като християни, вие сте призовани да отразявате Христовата любов във всичко, което правите. Това включва уважението към себе си и към границите, които поставяте. Любовта към себе си не е егоизъм; тя е признаване на стойността, която Бог ви е дал.

Молитва за мъдрост в отношенията

Господи,

Днес Ти се моля за мъдрост и сила, за да мога да поставя здравословни граници в любовните си отношения.

Помогни ми да разбера, че заслужавам да бъда обичана и уважавана. Дай ми куража да кажа "не" на хора и ситуации, които не са в мой най-добър интерес. Научи ме да разпознавам и да избягвам токсичните хора и да защита себе си от вредни влияния и поведения.

Помогни ми да споделям ясно и уверено моите нужди и желания на човека, когото обичам. Дай ми силата да се отстоявам, когато е необходимо, без да се страхувам от отхвърляне или конфликт.

Напомни ми, че истинската любов е основана на взаимно уважение и доверие. Благослови моята връзка, Господи, и я напълни с Твоята благодат и любов. Нека моята любов бъде чиста, а моите граници - ясни и здрави. Помогни ми да изградя здравословни взаимоотношения, които ме подхранват и ме издигат, а не ме източват и унижават.

Моля се за Твоята воля да се прояви в живота ми, докато се уча да обичам себе си и другите по здравословен начин.

Вимето на Исус Христос. Амин.

2. Пътят към щастливите отношения

2.3. Подобрете общуването си

Комуникацията е мъгла

Когато партньора говори остро или изобщо не говори, той изпраща кодирано съобщение:
"Нуждая се от любовта и уважението ти!"



Влошената комуникация е основната причина и за липсата на секс в брака!

Интимните отношения могат да бъдат подложени на изпитание от множество фактори, като някои грешки могат действително да имат по-дълбоко и по-разрушително въздействие от други. Една от най-често срещаните и значими грешки, които могат да убият интимните отношения е:

1) Липсата на комуникация:

Смисълът на общуването не е в това какво казваш, а в орговора, който получаваш. Целта е и двете страни да се почувстват чути и разбрани. Когато това не се осъществи, може да се каже, че има комуникационна мъгла. Това включва не само невъзможността да изразите своите нужди и желания, но и неспособността да слушате и да възприемате нуждите на партньора си. Проблеми като тези могат да водят до недоразумения, натрупване на обида и раздор.

2) Недоверие и ревност:

Доверието е основа на всяка здрава връзка. Шокиращата грешка тук е когато единият партньор (или и двамата) позволят на недоверието и ревността да

вземат връх, без да има основателна причина за това. Това често води до контролиращо поведение, постоянни проверки и обвинения, което може да задуши интимността и доверието във връзката.

3) Занемаряване на емоционалните нужди:

Връзките не се основават само на физическа близост; емоционалната връзка е също така критично важна. Една шокираща грешка е когато партньорите занемаряват емоционалните нужди на другия – не предоставят утеха, подкрепа или признание когато е необходимо. Това може да доведе до чувство на изолация, неразбиране и отдалечаване между партньорите.

Избягването на тези грешки изисква самоосъзнаване, отдаденост и усилия от страна на и двамата партньори. Важно е да се работи заедно за изграждане на взаимно доверие, открита комуникация и подкрепа, за да се поддържат силни и здрави връзки.

3.2 ПРЕВРЪЩАНЕ НА КОНФЛИКТИТЕ В РАСТЕЖ

Какво представлява конфликтът?

На теория конфликтът е естествен, неизбежен и необходим. Той е в основата на всяка промяна. На практика всеки възприема конфликта по различен начин, най-често като усещане на загуба и провал. Всеки конфликт има енергия и тя може да се използва! Чрез работавърху различията и разбиране на емоционалните нужди на партньора, двойките могат да използват конфликтите като средство за по-дълбоко свързване.

Полезно определение за конфликта:

- * Процес
- * Взаимодействие
- * Различие в цели, интереси, потребности
- * Информатор за заплаха

ЗАПОМНЕТЕ:

КОНФЛИКТ ИМА ДОРИ, КОГАТО САМО ЕДНАТА СТРАНА МИСЛИ ТАКА!

Причините за конфликт ВИНАГИ са засегнатите или незадоволени потребности! Всички останали различия са производни от тях.

Когато единият или двамата партньори не получават това, от което се нуждаят от връзката, това може да доведе до чувство на неудовлетвореност, гняв и негодувание. Незадоволените потребности могат да се превърнат в конфликт:

- **Негодувание:** Партньорът може да изпитва чувство на обида, сякаш е несправедливо третиран или не е получил заслуженото.

- Горчивина: Негативните емоции, породени от неудовлетвореността, могат да се натрупват и да водят до чувство на горчивина и разочарование.
- Неоцененост: Партньорът може да се чувства сякаш неговите усилия, чувства и нужди не са забелязани или оценени от другия.

Поведенчески реакции:

- Пасивно-агресивно поведение: Негодуванието може да се прояви в пасивно-агресивно поведение, като например мълчаливо отношение, саботаж или непряка комуникация.
- Отдръпване от връзката: В крайни случаи, партньорът може да се отдръпне емоционално или физически от връзката, за да се предпази от нараняване.

Емоционални реакции

Емоциите са знак за накърнена потребност!

Обръщането на внимание на емоционалните въпроси често има много по-голям ефект върху разрешаването на конфликта отколкото акцентирането върху рационалните въпроси за цели и интереси.



ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО

**Признавайте и уважавайте, както своите, така и чуждите емоции!
Почволете изразяването и покажете разбиране - вербално и невербално**

Как положителните и отрицателните емоции и действия влияят върху качеството на връзката?

Сигурно сте чували метафората за емоционалната банкова сметка. Когато партньорите си подават взаимна подкрепа, уважение, нежност и интимност, това е като внасяне на "пари" в банковата сметка на отношенията. Тези положителни емоции укрепват връзката и създават усещане за близост и доверие между двамата.

С други думи, когато партньорите споделят положителни емоционални и физически моменти, като например обич, интимност и взаимно разбиране, те инвестират в здравословната основа на връзката си. Тези инвестиции създават резерв, който може да бъде полезен в моменти на изпитание или нужда от подкрепа.

От друга страна, когато има конфликти, недоволство или липсва комуникация в интимните отношения, това е като да те глим пари от банковата сметка на връзката. Тези отрицателни емоции и действия могат да изтощат резерва от доверие и близост между партньорите.

За да поддържат здравословна и пълноценна връзка, партньорите трябва да инвестират в положителни емоции и действия, като проявяват взаимно уважение, разбирателство и подкрепа. Това помага да се създаде стабилна и устойчива основа за интимност и взаимно удовлетворение във връзката.

Всяка дама би искала да е сигурна в любовта на мъжа си! Представете си той:

- Да ви изслушва и разбира без да ви прекъсва и да ви дава акъл;
- Да ви обръща повече внимание и да прекарва време с вас (и децата);
- Да бъде по-откритичен с вас и да гочувствате по-близък;
- Да ви цени като личност и да ви го показва с думи и действия;
- Да ви бъде доверен и предан завинаги;

Всеки мъж би искал да е сигурен в уважението на жената си! Представете си тя:

- Да се възхищава на успехите ви и усилията, които полагате в работата си;
- Да цени желанието ви да я закриляте и осигурявате материално;
- Да счита авторитетна и да не ви се противопоставя, командва и поучава;
- Да уважава вашето мнение и да се доверява на решенията, които взимате;
- Да бъде интимна редовно с вас по собствене желание, а не по принуда;

ЗАД ВСЯКО ПОВЕДЕНИЕ СТОИ НУЖДА И ЕМОЦИЯ!

Знаейки това, може да използвате всяка ситуация с напрежение и негативни емоции, за да се сблизите с любимия си. Давайки му това, от което се нуждае и разбирайки неговите чувства, може да изградите по-здрава връзка. Ето няколко съвета как да подобрите комуникацията си, като се фокусирате върху емоциите и нуждите на партньора:

1. Активно слушане:

Отделете време и внимание, за да изслушате вашия партньор без да го прекъсвате. Постарайте се да разберете не само думите му, но и емоциите, които стоят зад тях. Задавайте уточняващи въпроси, за да сте сигурни, че сте го разбрали правилно. Покажете, че сте съпричастни, като отразявате неговите чувства.

2. Емпатия:

Поставете се на мястото на вашия партньор и се опитайте да видите нещата от

неговата гледна точка. Помислете как бихте се чувствали вие, ако бяхте в неговата ситуация. Признайте и валидирайте неговите чувства, дори и да не сте съгласни с него.

3. Отворено общуване:

Говорете честно и открито за вашите чувства, нужди и желания. Не се страхувайте да споделите своите уязвими страни с вашия партньор. Бъдете ясни и директни, но избягвайте обвиненията и критиките.

4. Невербална комуникация:

Обърнете внимание на езика на тялото, изражението на лицето и тона на гласа на вашия партньор. Тези невербални сигнали могат да ви помогнат да разберете по-добре какво чувства той. Също така е важно да обръщате внимание на собствената си невербална комуникация и да се уверите, че тя съответства на вашите думи.

5. Уважение:

Винаги уважавайте вашия партньор, дори и да не сте съгласни с него. Избягвайте обиди, подигравки или други форми на неуважение. Дори когато сте разстроени, опитайте се да говорите спокойно и с уважение.

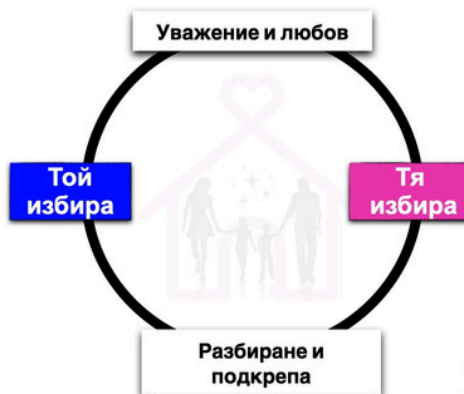
Методът LoveShipping: Ключът към близостта и здравите семейства

Здравословни отношения

Завъртане в божествения кръг



ПЕЧЕЛЯ - ПЕЧЕЛИШ



Любовта отваря всяка врата! Тя е ключът към сърцето на партньора ви. Затова е важно да започнете да говорите този език и то по начин, по който да е разбираем и осезаем за другия. Езикът на любовта е набор от действия и думи, чрез които изразяваме обич и грижа към партньора си. Той е ключов фактор за изграждането на щастливи и изпълнени взаимоотношения.

Как езикът на любовта ни помага?

- Засилва чувството за сигурност:

Когато партньорите си показват любов по начин, който е важен за другия, това създава чувство за сигурност и доверие.

- Подхранва интимността:

Езикът на любовта ни помага да се свържем емоционално с партньора си и да изградим по-дълбока връзка.

- Разрешава конфликти:

Когато можем да изразяваме чувствата си по здравословен начин, е по-лесно да разрешаваме конфликти и да се сближаваме след тях.

- Поддържа страстта:

Езикът на любовта ни помага да поддържаме искрата в отношенията си и да се чувстваме желани и ценени.

Съществуват 5 Езика на любовта:

1. Езикът на физическия допир: Прегръдки, целувки, нежни докосвания – за някои хора те говорят по-силно от думите.
2. Езикът на помагането (служенето):
Помагайки на любимия човек, ние показваме истинската си любов.
3. Езикът на подаръците:
Не е нужно да са скъпи, важно е да са избрани с внимание и любов.
4. Езикът на качественото време:
Споделените моменти, прекарани заедно, са безценни.
5. Езикът на утвърждаващите думи:
Хвалби, комплименти, изразяване на благодарност – те подхранват любовта.

Как да открием езика на любовта на партньора си:

Обърнете внимание на това, което ви кара да се чувствате обичани: Какви жестове, думи или действия ви карат да се чувствате най-щастливи и ценени? Говорете с партньора си: Споделете с него какво е важно за вас и как бихте искали да получавате любов. Наблюдавайте как партньорът ви изразява любов: Какви са неговите предпочитани начини да показва чувствата си?

Важно е да помним, че не е нужно да се фокусираме само върху един от петте езика на любовта. Най-важното е да изразяваме любовта си по начин, който е значим за партньора ни.

Ето няколко идеи как да използвате езика на любовта в ежедневието:

- Кажете на партньора си колко го обичате и цените.
- Прекарвайте качествено време заедно, без разсейване.
- Направете малък подарък, показващ, че мислите за него.
- Помогнете му в домакинските задължения или други задачи.
- Прегърнете го, целунете го или го хванете за ръка.

Езикът на любовта е мощен инструмент, който може да трансформира вашите взаимоотношения. Отделяйки време и внимание, за да изразявате любовта си по начин, който е важен за партньора ви, можете да изградите по-силна, по-щастлива и по-удовлетворяваща връзка.

2. Пътят към щастливите отношения

2.4. Излизайте на срещи

След като сте излекували емоционалните си рани, изградили сте границите си, умеете да ги комуникирате по правилния начин и разпознавате “червените флагове”, е време да се превърнете в социален магнит и да се срещате с нови хора. С колкото повече нови хора се запознавате, толкова повече възможности имате да срещнете любовта.

Първата среща е чудесен шанс да опознаете потенциален партньор и да видите дали имате химия. Важно е да преодолеете страха от отхвърляне и притесненията си при общуване с непознати. Страхът от отхвърляне е често срещан проблем, който може да окаже значително влияние върху живота ви. Той може да ви накара да се оттеглите от социални ситуации, да се страхувате да изразявате себе си, да се борите да изградите и поддържате взаимоотношения, и да се чувствате несигурни и недостатъчни. Страхът от отхвърляне е пряко свързан с ограничаващото убеждение: “Аз не съм достатъчно добър”. Вижте как:

Ограничаващо Убеждение: Аз не съм достатъчно добра/добър

- Вероятно ви се е случвало като деца родителите ви да са недоволни от вас, после като тинейджъри някой да ви е отхвърлял, обиждал или избирал друг пред вас.
- Така се е формирала зависимостта ви от одобрението на хората и желанието всички да ви харесват.
- Без да осъзнавате сте се превърнали в "people pleaser".
- Стараете се да бъдете "ПЕРФЕКТНИ", но никога не успявате да "затворите голямата уста на вътрешния си критик".
- В практиката ми съм забелязала, че дори хората с голямо самочувствие, които претендират, че обичат себе си, всъщност прикриват дълбока несигурност, психо-емоционални травми и комплекс за малоценност.

ЗАПОМНЕТЕ:

Това, че някой не ви харесва, не значи, че не ставате, че нещо ви липсва или не е наред с вас! Съмненията в себе си са най-голямата пречка пред създаването на качествена любовна връзка!
Когато **ПОВЯРВАТЕ ИСТИНСКИ В СЕБЕ СИ**, започнете да поставяте граници, да се заявявате и да бъдете автентични, тогава качеството на взаимоотношенията с партньора ви ще се подобри!

ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО

Ето няколко съвета как да се справите със страха от отхвърляне:

1. Разберете корена на страха си:

Първата стъпка към справянето със страха от отхвърляне е да разберете откъде произлиза той. Често този страх се корени в негативни преживявания от миналото, като например тормоз, отхвърляне от родители или връстници, или неуспешни взаимоотношения.

2. Оспорете негативните мисли:

Когато се страхувате от отхвърляне, е важно да оспорите негативните мисли, които се появяват в ума ви. Тези мисли често са нереалистични и преувеличени. Опитайте се да ги замените с по-балансиранни и реалистични мисли, като например: "Не всеки ще ни хареса и това е нормално. Все още има много хора, които биха могли да бъдат мои приятели."

3. Изградете самочувствие: Нискотосамочувствието може да допринесе за страха от отхвърляне. За да изградите самочувствие, фокусирайте се върху вашите силни страни, постижения и положителни качества. Практикувайте самосъстрадание и се приемайте такива, каквито сте. **4. Постепенно се излагайте на ситуации, които ви предизвикват:** Избягването на ситуации, които ви предизвикват страх от отхвърляне, само ще засили страха ви. Вместо това се опитайте постепенно да се излагате на тези ситуации, като започнете с малки стъпки. Например, можете да започнете с разговор с непознат човек или да се присъедините към клуб по общи интереси

5. Общувайте открито:

Говорете с хора, на които имате доверие, за вашия страх от отхвърляне. Те могат да ви предложат подкрепа и разбиране. Също така можете да се обърнете към терапевт, който може да ви помогне да разработите стратегии за справяне със страха си.

6. Не забравяйте, че не сте сами:

Многочора се борят със страха от отхвърляне. Не се отказвайте и не се чувствайте засрамени. С търпение, усилия и подкрепа можете да преодолеете този страх и да изградите по-пълноценен и щастлив живот.

Излизането на срещи може да бъде изпълнено с много предизвикателства и разочарования, но е важно да запазиш вярата и надеждата си. Всеки опит за среща е възможност за растеж и учене, дори ако не завърши с откриване на мечтания партньор.

Ограничаващо Убеждение:

Няма свестни хора, никой не струва! По-добре да съм сам/а...

Това не е вярно! Но ако си го мислите, то със сигурност е ВЯРНО САМО ЗА ВАС!

В каквото вярвате, това получавате!

- Вероятно сте сами от дълго време или все още страдате след поредната раздяла, но това, не означава, че всички хора са зле. Спрете да използвате това като оправдание за неуспеха си в любовта и може и да срещнете някой свестен.

Когато промените вярванията си, ще се промени състоянието, отношенията и резултатите ви! Ще промените цялата си действителност!

ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО



След като преодолеете страха от отхвърляне, е нужно да усъвършенствате социалните и комуникационните си умения, за да сте по успешни при срещите и да правите добро първо впечатление, очаровайки другите. Ето няколко полезни съвета:

1. Практикувайте активно слушане:

Покажете интерес към това, което другите имат да кажат, като им се усмихвате, ги гледате в очите и задавате въпроси, за да разберете по-добре техните мисли и чувства. **Помнете, че комуникацията е двупосочна улица.** Важно е не само да говорите, но и да умеете да слушате.

2. Развивайте емоционалната си интелигентност и емпатия:

Опитайте се да се поставите на мястото на другия човек и да разберете неговата

гледна точка. Признайте и валидирайте емоциите му, дори и да не сте съгласни с него. Избягвайте да осъждате или критикувате.

3. Упражнявайте невербална комуникация:

Обръщайте внимание на своята мимика, жестове и тон на глас, за да предавате увереност и откритост в комуникацията си.

4. Развивайте уменията си за запознаване с нови хора:

Преодолявайте страховете си от непознати ситуации и се ангажирайте в разнообразни социални среди, където можете да срещнете нови хора.

5. Постоянно се развивайте:

Бъдете отворени към нови възможности за учене и развитие. Преглеждайте литература, гледайте лекции и участвайте в обучения, които ще ви помогнат да се развивате като комуникатори.

6. Упражнявайте се и Бъдете търпеливи:

Развитието на добри социални и комуникационни умения отнема време и практика. Не се обезкуражавайте, ако не видите резултати веднага. Продължавайте да се упражнявате и ще видите подобрение с течение на времето. Колкото повече общувате, толкова по-уверени и умели ще ставате.

Психологията на любовта и връзките е сложна, но разбирането на основните принципи и развиването на необходимите умения може значително да подобри възможностите на човек да намери и поддържа изпълнени и щастливи взаимоотношения.

Молитва за намиране на подходящ партньор

О, Небесни Отче,

Пред теб дойдох с молба за помощ и насока в търсенето на подходящия партньор. Ти, който познаваш всеки един от нас по име и си създателят на всяка добра връзка, моля те, напъти ме към този, който е подходящ за мен и който сърцето ми ще разбере.

Желая да споделя живота си с някой, който Те почита и обича, както и мен. Някой, с когото мога да изграждам силна и изпълнена с вяра връзка, основана на взаимно уважение, разбиране и любов.

Моля Те, води ме по пътя към истинската любов.

Помогни ми да разпозная човека, който е предназначен за мен, човека, с когото мога да изграждам свят, изпълнен с Твоята любов и светлина. Дай ми

мъдрост да виждам ясно качествата, които търся в един партньор, не само външни качества, но и качества на сърцето и душата.

Помогни ми да не се привличам от временни неща, а да търся истинска, трайна любов, основана на вярата ни в Теб. Дай ми търпение да чакам волята Ти и куража да следвам сърцето си, когато то ме води в правилната посока.

Благодаря Ти, Господи, за Твоята безгранична любов и грижа. Вярвам, че ще ме водиш по пътя към истинската любов и щастие.

В името на Исус Христос се моля. Амин.

2. Пътят към щастливите отношения

2.5. Изграждане и поддържане на връзка

НЕ БЪРКАЙТЕ ЛЮБОВТА С ВЛЮБВАНЕТО, КОГАТО ИЗГРАЖДАТЕ ВРЪЗКА!

Започването на връзка може да бъде сравнено с засаждането на младо дърво в градината. В началото, когато засаждате дървото, това изисква подбор на подходящо място, където то може да получава достатъчно слънчева светлина да е защитено от силни ветрове. Подобно на това, когато започвате нова връзка, трябва внимателно да подберете партньор, чиито ценности и интереси съвпадат с вашите, и който е готов да сподели с вас пътуването през живота.

След това, младото дърво изисква редовно поливане и грижи, за да се укрепят кореновата му система и да расте здраво. Връзката също се нуждае от постоянни грижи — като качествено прекарвано време заедно, внимание към нуждите и желанията на другия, и открита комуникация, които са като водата и хранителните вещества, които подхранват дървото.

Така както през различните сезони дървото може да се сблъска с предизвикателства — от студове, бури и суши, така и връзката може да мине през трудни периоди. Устойчивостта и способността да се адаптирате и подкрепяте взаимно през тези времена са ключови за дълготрайното здраве и благополучие на връзката, също както устойчивостта на дървото към неблагоприятните условия гарантира неговия растеж и цъфтеж.

Накрая, когато дървото достигне зрелост, то се превръща в стабилна и красива част от градината, която носи сянка, уют и радост на всички, които се наслаждават на неговото присъствие. Аналогично, здравословно развитата връзка може да стане източник на подкрепа, любов и радост в живота ви, като ви предоставя стабилност и удовлетворение през годините.

Както стана ясно, любовта често преминава през различни фази и разбирането им помага на двойките да навигират през възходите и паденията в своята връзка:

Фаза на влюбване:

В началото на връзката, хората често изпитват силна физическа привличане и емоционална еуфория. Този период се характеризира с високи нива на страст и желание да прекарвате много време заедно. Чувствата са интензивни благодарение на химичните вещества в мозъка, като допамин и окситоцин.

Фаза на задълбочаване и укрепване:

2. След началната фаза на влюбване, двойките започват да изграждат дълбока емоционална връзка. Това е времето, когато се учат повече един за друг и започват да разкриват своите истински чувства, уязвимости и очаквания. Тази фаза включва създаването на по-силна връзка и установяване на доверие.

Фаза на разочарование или реалност:

3. В този период реалността и ежедневните предизвикателства могат да започнат да влияят на връзката. Двойките могат да се сблъскат с различия в стиловете на комуникация, интереси или ценности. Това е критичен момент, в който много връзки се разпадат, ако не успеят да решат конфликтите и да се адаптират към нуждите и очакванията на партньора.

Фаза на работа и ангажираност:

4. Ако двойката премине през фазата на разочарование, следва период на укрепване на ангажимента и работа върху връзката. Това включва активни усилия за разрешаване на проблеми, подобряване на комуникацията и поддържане на интимност. Ангажираността се утвърждава чрез взаимна подкрепа и готовност да се преминава през трудности заедно.

Фаза на зряла любов:

5. В крайна сметка, връзката може да достигне до фаза на зряла любов, където страстта може да е по-умерена, но взаимната привързаност, дълбоката любов и взаимното разбиране са силни. Двойките ценят споделеното време и опит, имат стабилни и дълбоки емоционални връзки и често се чувстват удовлетворени от своята спътническа любов.

Разбирането на тези фази помага на двойките да се ориентират във възможните предизвикателства във връзката си. С времето, влюбването може да еволюира към истинска любов, когато двамата партньори развиват по-дълбоко разбиране и уважение един към друг. Този процес изисква време, усилия и желание от двете страни да растат заедно в отношенията.

Ограничаващо Убеждение: Винаги всичко се прецаква... Любовта е до време!

Вероятно сте започнали да мислите, че “**Любовта просто вече я няма...Всичко е само интереси**”, когато сте преминали еуфорията на влюбването, влезнали сте в битовизъм, не сте правили любов от месеци и сте започнали да се чувствате като предмет в дома си, като прислужница или неудачник.

НО... запомнете, че:

Истинската любов НЕ Е чувство! Тя е избор и ежедневно действие, с което да затвърждавате на партньора си вашето **уважение, преданост и грижа**, защото осъзнавате, че колкото по-добре е той, толкова по-добре ще бъдете и вие. Това е парадигмата на взаимозависимостта!

ЩАСТЛИВИ ЗАЕДНО



Любовта е пътуване, изпълнено с трудности и препятствия. Но когато се ръководим от трите нишки на тройното въже – уважение, доверие и комуникация – ние ще устоим на всяка буря и ще изградим трайна, щастлива връзка, достойна за вечността. **Любовта е много повече от чувство**. Тя е избор, действие и нужда, които ни оформят като личности и ни свързват с другите.

1. Избор:

Всякасутрин, когато се събуждаме, правим избор. Избор да бъдем мили, състрадателни и разбиращи. Избор да виждаме доброто в другите и да им помагаме. Избор да простим и да пуснем омразата.

2. Действие:

Любовта не е просто емоция, а действие. Тя се проявява в нашите дела, в начина, по който се отнасяме към другите. Тя е в малките жестове на доброта, в съпричастността и в желанието да помогнем.

3. Нужда:

Всички ние се нуждаем от любов. Тя е като въздух и вода – жизненоважна за нашето оцеляване и благополучие. Без любов ние сме изгубени, самотни и нещастни.

Бог е любов и светлина. Той е източникът на цялата любов, която съществува във Вселената. Тя е безгранична, безусловна и ни дава сили да обичаме себе си, партньора си и целия свят. Той ни е дал дарбата на свободната воля, за да можем да изберем да живеем в любов или в омраза. Време е всеки да избере. Ще останем ли в мрака на егоизма, страха и омразата? Или ще се обърнем към светлината на любовта, състраданието и прощката?

Заклучение

Пътят към щастливите отношения е изпълнен с предизвикателства, но и с много красота и удовлетворение.

В това ръководство се постарях да ви предложа карта, която да ви помогне да се ориентирате в лабиринта на любовта, да преодолеете препятствията и да изградите трайна и щастлива връзка.

5 стъпкова система на Ваня Павлова

за трайна любов и здрави отношения



www.vanyapavlova.com

Най-важното е да не се отказвате и да продължавате търсите любовта!

Пожелавам ви на добър път...

Нека всеки ден от вашето пътуване е изпълнен с любов, радост и повече разбиране!

Ако искаш да се почувстваш по-разбрана, поценена и по-емоционално близка с партньора ти от когато и да е...

**КАНДИДАТСТВАЙ ЗА
МЕНТОРСКАТА ПРОГРАМА
НА ВАНЯ ОТ ТУК...**