

**СЕЙЧАС ВЫ О СЕБЕ
УЗНАЕТЕ САМОЕ ВАЖНО**

А ГДЕ ЖЕ ВАШИ РУЧКИ?!

БУДЕМ ПАЛЬЦЫ ГНУТЬ!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

ВЫБИРИТЕ САМОГО ВАЖНОГО ЧЕЛОВЕКА, ОТНОШЕНИЯ С КЕМ ВОЛНУЮТ ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО



КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



1

...силюсь показать
спокойствие, подавляя
эмоции

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1

...легко сохраняю
уверенность и
наполненность энергией



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



2

...взрываюсь и наношу
новые душевные травмы



2

...выражаю эмоции
безопасно, осмысленно и
активно

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



3

...предъявляю
ожидания и претензии



3

...понимаю, принимаю и
прощаю

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



4

... игнорирую эмоции, чувства, состояния, слова и действия



4

...сочувствую и осознаю эмоции, чувства, состояние, слова и действия

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



5

...пускаю на самотёк и игнорирую опыт, знания, потребности, ценности, мотивы и возможности



5

...исследую потребности и ценности, знания и опыт, возможности и препятствия

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



6

...командую, требую,
угрожаю и унижаю, даю
советы без спроса



6

...соблюдаю права и
договариваюсь

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



7

...критикую, негативно
сравниваю с другими



7

...ценю знания и опыт,
учусь на них

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



8

...указываю на неудачи
и недостатки

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



8

...позитивно и быстро
благодарю за полезные
действия, поступки и
результаты



1 2 3 4 5 6 7 8 9

КОГДА Я ОБЩАЮСЬ, ТО ЧАЩЕ Я...



9

...сомневаюсь
и пугаю последствиями

Выбирай и загибай палец!



9 8 7 6 5 4 3 2 1



9

...даю самостоятельно
делать дела, ошибаться и
учиться на ошибках



1 2 3 4 5 6 7 8 9

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛАНС СУММА = 9



НАПРИМЕР

5 : 4

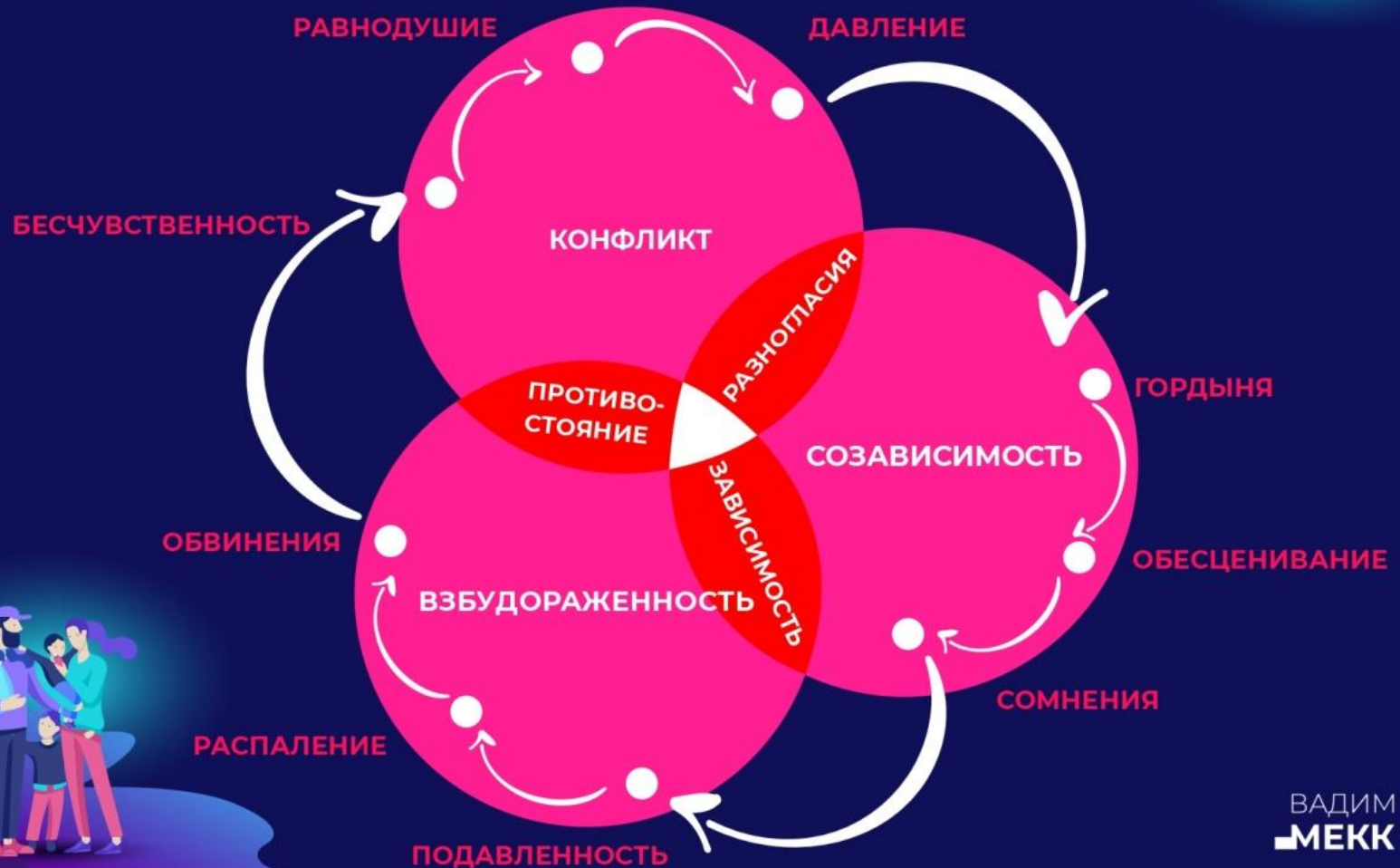
ТЕПЕРЬ ВЫ УЗНАЛИ: ВЫ УБИВАЕТЕ ИЛИ РАЗВИВАЕТЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ И КАК БЫСТРО ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ



ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ

КРУГ РАЗРУШЕНИЯ

ОТНОШЕНИЯ = ВЛИЯНИЕ
ОТНОШЕНИЯ = ДИСБАЛАНС В ОБМЕНЕ ЦЕННОСТЯМИ
ОТНОШЕНИЯ = ВЗБУДОРАЖЕННОСТЬ + КОНФЛИКТ + СОЗАВИСИМОСТЬ



ЧТО ДЕЛАТЬ

ПУТЬ 9

ОТНОШЕНИЯ = ВЛИЯНИЕ
ОТНОШЕНИЯ = БАЛАНС В ОБМЕНЕ ЦЕННОСТЯМИ
ОТНОШЕНИЯ = СПОКОЙСТВИЕ + ДИАЛОГ + ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

КРУГ РАЗРУШЕНИЯ
– От чего отказаться?

№
пп

ПУТЬ-9
– Что делать? В чём показать пример?

ВЗБУДРА-
ЖЕННОСТЬ

Напряжённно подавляю эмоции.

Подавленность

Уравновешенность

1 Наполняюсь лёгкостью, энергичностью и уверенностью.

Наношу новые душевные травмы.

Распаление

Очищение

2 Исцеляюще выражаю эмоции: осмысленно, безопасно, активно.

Предъявляю ожидания и претензии.

Обвинение

Прощение

3 Понимаю и принимаю.

Пренебрегаю и игнорирую.

Бесчувственность

Контакт

4 Ощущаю, вижу, слышу, чувствую и осознаю.

КОНФЛИКТ

Пускаю на самотёк.

Равнодушие

Интерес

5 Исследую потребности, ценности, возможности и трудности, знания, опыт.

Унижаю, командую, угрожаю, навязываю, жалею.

Давление

Уважение

6 Соблюдаю права и договариваюсь.

ЗАВИСИМОСТЬ

Критикую, негативно оцениваю, сравниваю с другими.

Гордыня

Смирение

7 Ценю и учусь (на том, к чему проявлен Интерес - п.5)

Концентрируюсь на неудачах и недостатках.

Обесценивание

Признание

8 Сразу и позитивно отмечаю полезные действия и результаты.

Пугаю, вмешиваюсь, подозреваю и контролирую.

Сомнения

Вера

9 Доверю делать дела и исправлять ошибки.

СПОКОЙСТВИЕ

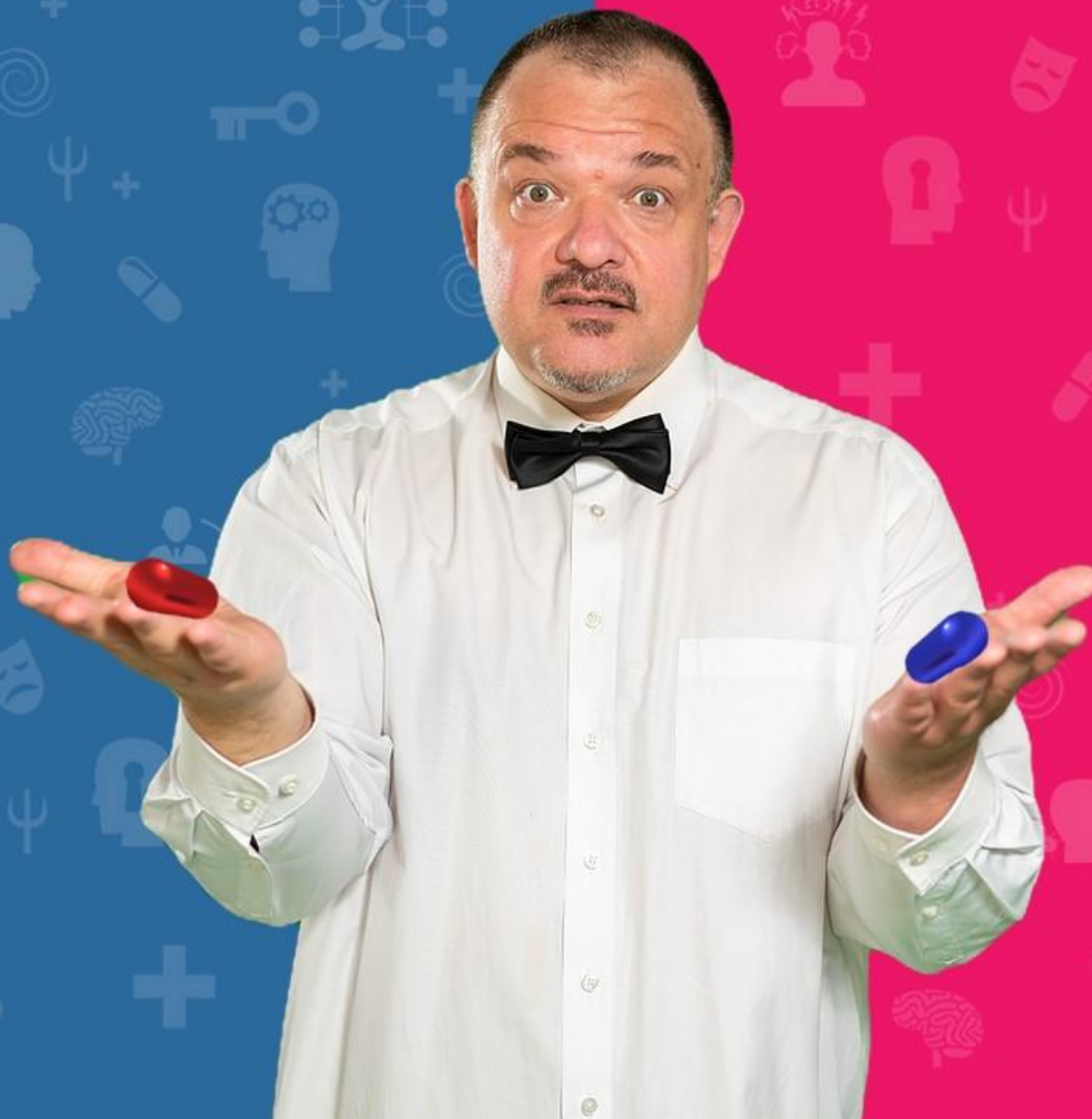
ДИАЛОГ

ОТВЕТСТВЕН-
НОСТЬ

ТЕПЕРЬ ВЫ УЗНАЛИ: КАК УБИТЬ ИЛИ ВОСКРЕСИТЬ ОТНОШЕНИЯ



ВЫБИРАЙТЕ!



ДЕЙСТВУЙТЕ!



vk.com/vadim_mekk

@vadimmekk

+7 (911) 518 06-50

vmekk@mail.ru

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

ВАДИМ
МЕКК 