

Бесплатный вебинар

**Что мешает найти мужчину и
построить крепкие отношения?**



4 июня 19.00 МСК

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬЮ
ОДИНОЧЕСТВУ ЯВЛЯЕТСЯ
НЕ СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ,
А ДУШЕВНАЯ БЛИЗОСТЬ.

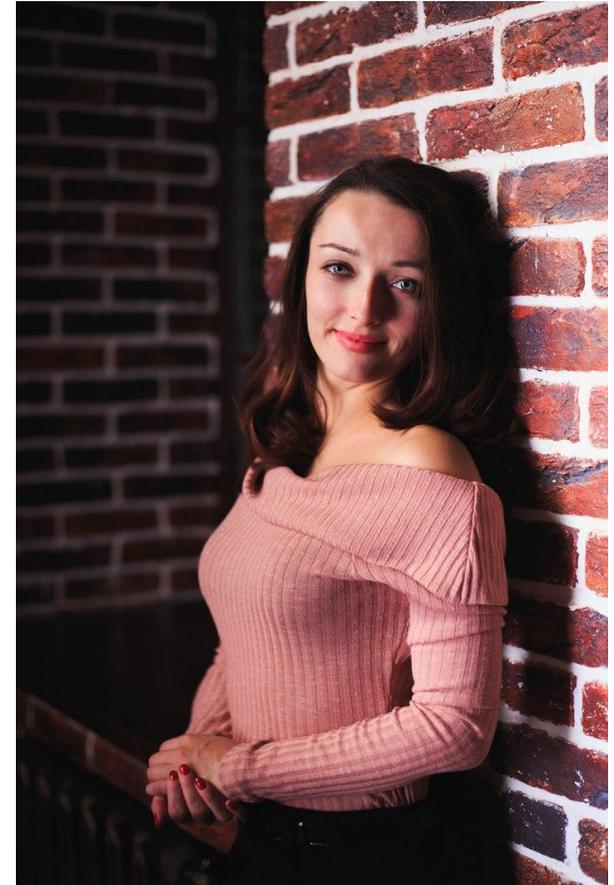
РИЧАРД БАХ



Ведущая: Психолог - Ольга Новикова

Давайте познакомимся!

- Меня зовут Ольга Новикова
- Практикующий психолог
- Опыт работы более 5 лет
- Автор проекта «PRO Любовь и Отношения»
- Пишу статьи про отношения и не только



План вебинара:

- Зачем нам нужны отношения?
- 7 психологических причин, почему отношения не складываются
- Как мы выбираем партнера
- Практика
- Ответы на вопросы
- Бонус



Зачем нужны отношения?

- Зачем мне мужчина, если я и сама все могу
- Зачем мне отношения, если от них только боль



Защитная реакция через обесценивание отношений и супружества

Близость дает ощущение полноты жизни. Ни работа, ни карьера, ни друзья, ни восхищение не смогут это заменить.



Периоды одиночества нужны нам для перезагрузки, обнуления, накопления энергии.

Зачем мне отношения?

- Что важного принесет в мою жизнь мужчина? Какие +\-?
- Что изменится в моей жизни с его появлением?
- Что хорошее\плохое произойдет?
- Ради чего я готова отказаться, чтобы перейти из одного статуса в другой?



Какой мотив?

- Мужчина решит проблемы/сделает меня счастливой
- Статус
- Успокоить родственников
- Скоро\уже 30
- Я не хуже подруг
- Отомстить бывшему
- Чтобы не быть одной
- Родить ребенка, а то поздно будет



Причина №1 Нереалистические ожидания

Ожидания - убежденность в том, что другие люди должны вести себя определённым образом.

Чем опасны ожидания:

- Не видим реального человека, постоянно сравниваем его со своим внутренним идеальным образом.
- Живем будущим
- Вгоняем себя в жесткие рамки

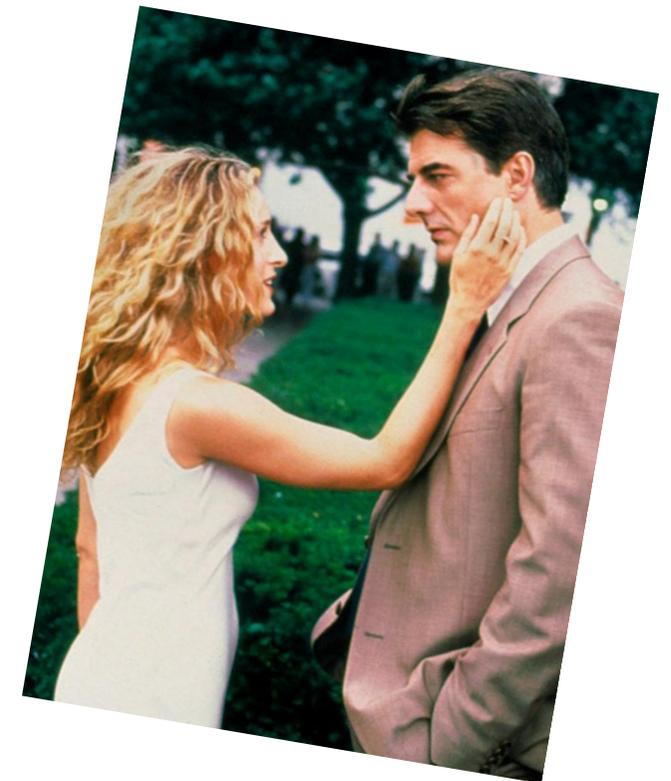
Что для вас на самом деле важно в партнере?

Какие качества будут важны для решения бытовых, жизненных проблем?

С какими качествами вы смогли бы мириться?

Откуда берутся ожидания:

- Родители
- Фильмы, сказки, книги
- Болезненный опыт прошлого



Причина №2 Негативные установки про отношения и мужчин

Установка – вера, убежденность

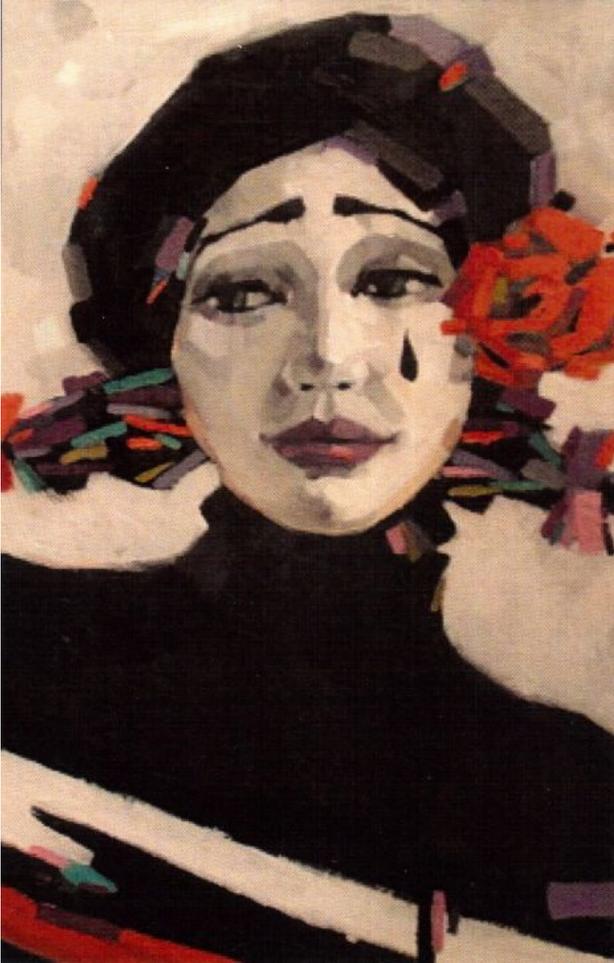
- Усваиваются в детстве;
- Если не осознаются, то управляют жизнью человека;
- Что я думаю о мужчинах, об отношениях?

Примеры негативных установок:

- «Все мужчины изменяют»
- «От любви одна боль и страдания»
- «Выходить замуж можно только один раз и на всю жизнь»
- «Все мужики козлы»

Причина №3 Дефицит

Внутреннее послание, сигналы
Баланс «Давать-брать»



- Отношения с мужчиной – это проекция отношений с собой.
- Лучший способ наладить отношения с другим – наладить отношения с собой (удовлетворенность собственной жизнью).
- Если на уровне отношений с собой все ОК, то справляться со сложностями в отношениях будет проще.
- Заблуждение – мужчина сделает счастливой, уйдут проблемы. Наоборот отношения проявляют содержимое внутреннего мира.

Все люди, посланные нам —
это наше отражение.
И посланы они для того, чтобы мы,
смотря на этих людей, исправляли
свои ошибки, и когда мы их исправляем,
эти люди либо тоже меняются,
либо уходят из нашей жизни.



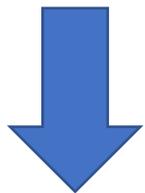
Борис Пастернак



Причина №4 Негативный прошлый опыт

В раннем детском опыте запечатлелось, что семья – это не место для счастья:

- Алкоголизм
- Развод
- Измены
- Насилие (физическое\вербальное)
- Границы членов семьи постоянно нарушаются
- Отсутствие уважения
- Скандалы и конфликты на глазах у детей



Попадаются партнеры, которые подтверждают, что отношения – это боль.



Причина №5 Страх близких отношений

Остался негативный эмоциональный заряд от боли прошлых отношений. Вновь открываться означает подвергать себя опасности.

Как проявляется:

1. Отказ от свиданий.
2. Выдвигается список завышенных требований, которым никто не может соответствовать.
3. Выход из отношений после конфетно-букетного периода.
4. Отношения с женатыми, длительные отношения с жителями других городов или стран, виртуальные отношения, отношения с эмоционально недоступными партнерами.
5. Избегание поцелуев и прикосновений.
6. Установление поверхностных отношений.
7. Компенсация любовных отношений другими сферами жизни: работой, учебой, увлечениями. Такие люди могут говорить, что у них нет времени на отношения.

Как следствие появляется: озлобленность, обесценивание, пассивная агрессия на мужчин.

Причина № 6 Незавершенные отношения с бывшим партнером

Признаки незавершенных отношений:

- частые упоминания о партнере в разговорах;
- отмечание особенностей партнёра в других людях;
- внутренние диалоги с бывшим партнёром;
- чувство обиды или злости;
- стремление что-то доказать партнёру;
- частые воспоминания о партнере;
- неудачи в построении последующих отношений.



Сердце должно быть свободно и открыто, чтобы привлечь в свою жизнь любовь.

Причина № 6 Незавершенные отношения с родителями

- Поиск сильной фигуры, которая «долюбит», поддержит, защитит.
- В партнере видят не мужчину, а родителя. Мужчина занимает родительскую позицию, девушка – детскую.
- На отношения возлагается надежда на исцеление себя.
- Выбор падает на мужчину, с которым удастся прочувствовать то же, что и с отцом.



Причина № 7 Нарушение этапов отношений

Стадии	Психосексуальное развитие	Отношения
Платоническая стадия	Задача периода: с головой погрузиться в переживания от первой любви, предпринимать попытки привлечь внимание объекта обожания — даже если эти попытки не увенчались успехом.	Конфетно-букетный период, ухаживание
Эротическая стадия	Задача периода: как можно лучше узнать себя: как те или иные участки тела реагируют на прикосновения	Поцелуи и объятия
Сексуальная стадия	Задача периода: наладить стабильную сексуальную жизнь. Секс как естественная форма близости в паре	Сексуальные отношения

К сложностям в отношениях приводят:

- Пропуск одного или нескольких этапов
- Застревание на одном из этапов

Сближение всегда регулирует женщина



Еще несколько причин

- Отсутствие навыков привлечения мужчины, выстраивания отношений
- В жизни женщины нет места для мужчины
- Нет внутренней готовности (голове «надо», а сердцу «нет»)
- Привычка к одиночеству
- Вторичная выгода от одиночества



Какой мужчина притягивает?



Практика



Вопрос №1:

Что мешает построить личную жизнь?



Недоверяшка



Самокопай



Несмеяна



Бояшка



Идеализирус



Недообнимашка



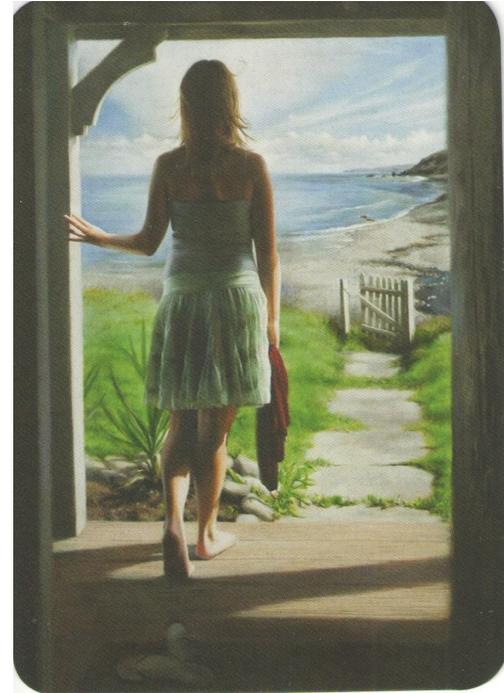
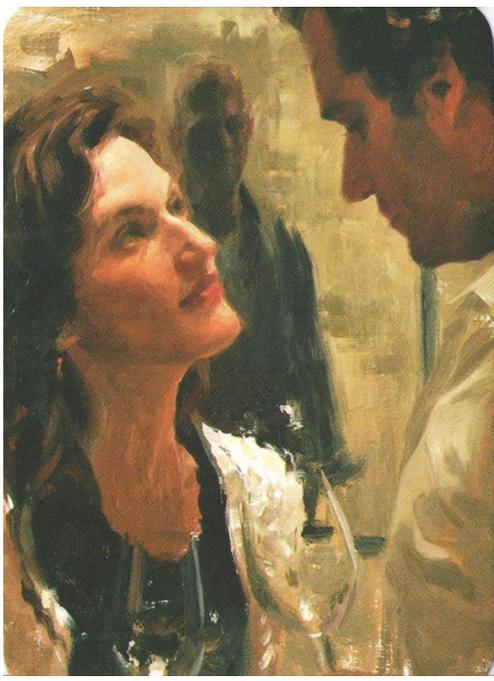
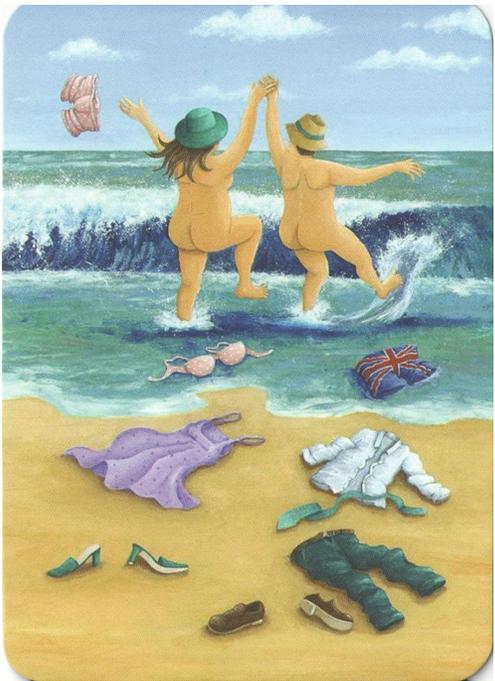
Принцесса



Себя Нелюбяш

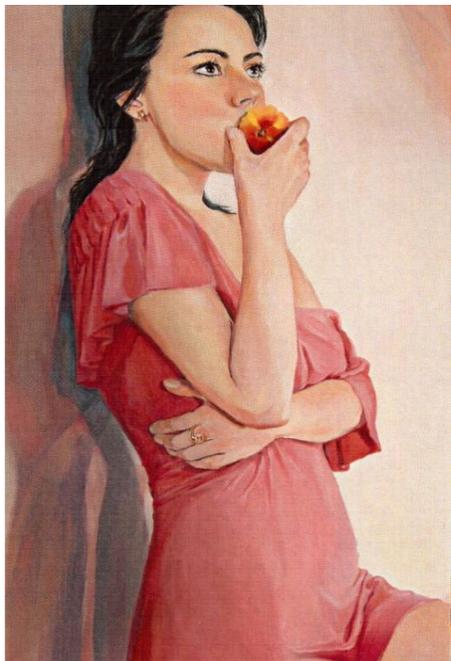
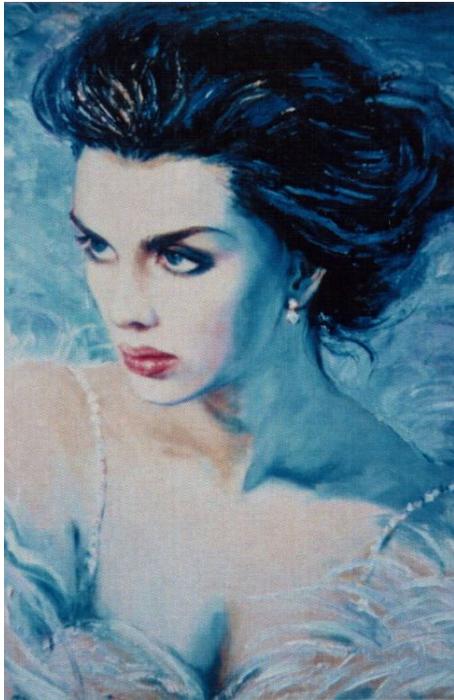
Вопрос №2:
**Зачем мне на самом деле нужны
отношения?**

Выберите число от 1 до 8



Вопрос №3
Какой меня видят мужчины?

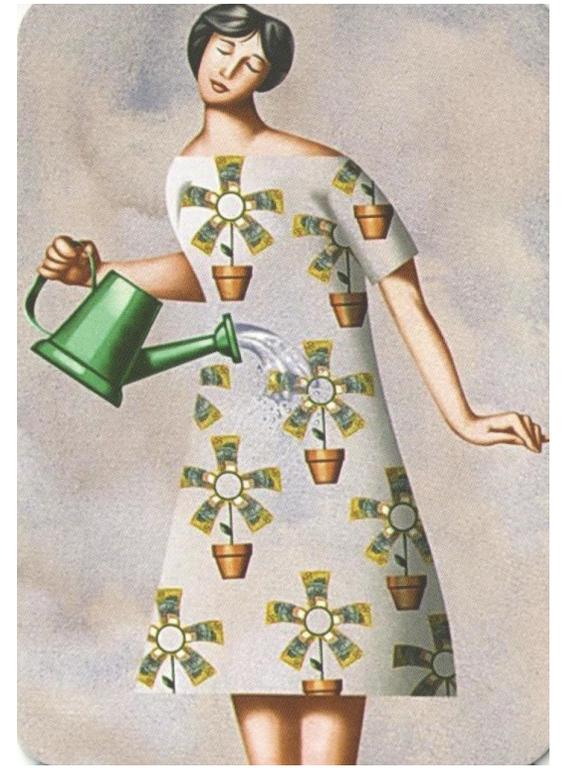
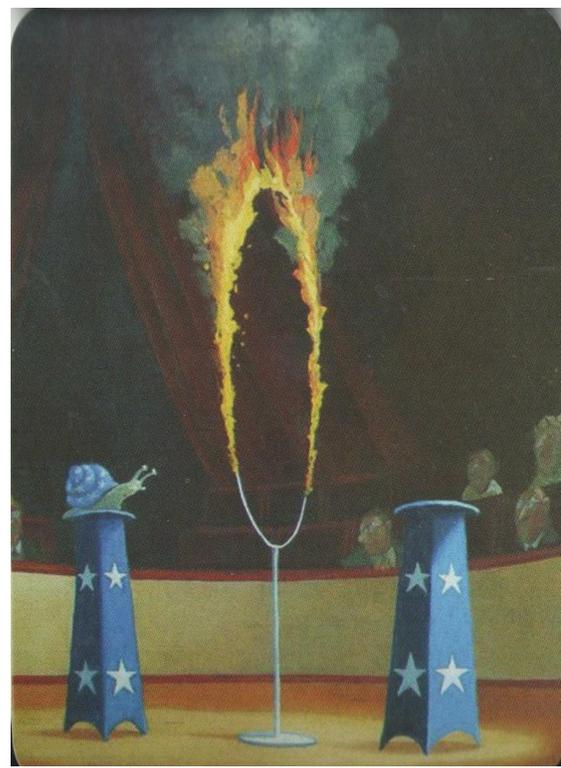
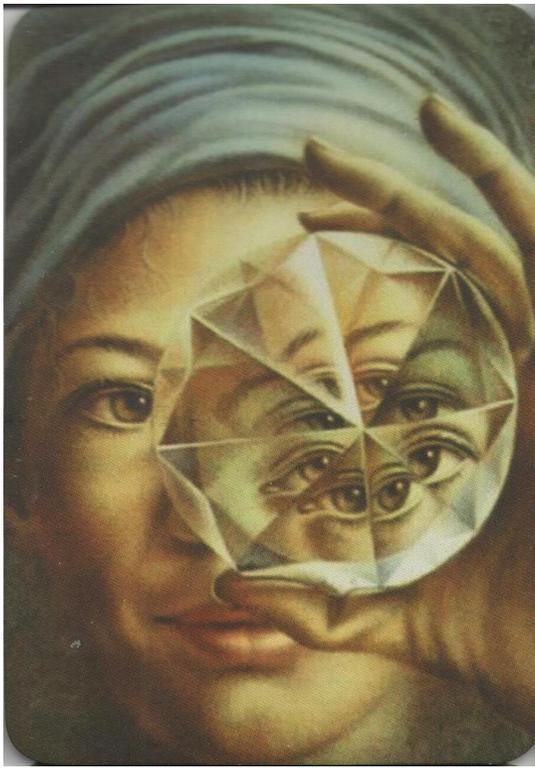
Выберите число от 1 до 8



Вопрос № 4:

Первый шаг, который нужно сделать, чтобы изменить ситуацию?

Выберите число от 1 до 8





**ОТВЕТЫ
НА ВАШИ**

ВОПРОСЫ



Бонус

PDF-руководство «10 женских ошибок в начале отношений»



ОШИБКА № 6 Игнорирование сигналов, которые потом вытекают в более серьезные проблемы

В начале отношений всегда есть детали, которые мы упускаем из виду. Они нам кажутся несущественными, но именно они указывают на то, что в дальнейшем может пойти не так.

Вспомните тех мужчин, отношения с которыми не сложились. На что вы не обратили внимание в самом начале, хотя следовало бы?

А сейчас давайте разбавим теорию практикой. Перед вами три колонки. В первой перечислены все 10 ошибок. Еще раз пробежитесь по ним глазками и во второй колонке отметьте те ошибки, которые вы допускаете. В третьей колонке пропишите 1-3 конкретных действия с вашей стороны, которые помогут вам устранить эту ошибку из своего поведения.

ОШИБКА № 1 «Я сама»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ОШИБКА № 2 Пассивность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ОШИБКА № 3 Сильное желание понравится	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ОШИБКА № 4 Отсутствие выбора	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ОШИБКА № 5 Мужчина должен сделать меня счастливой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





"Прежде чем заводить
новые романы с
мужчинами, следует
завести роман с самой
собой, научиться
любить себя".

Из книги Э. Маковой
"Синдром Мэрилин Монро"



Для тех, кто хочет больше...

Психологический практикум

«Навстречу к счастливым отношениям»

Блок 1: 3 урока

Готовность к отношениям

Блок 2: 10 уроков + вебинар «Негативные установки»

Отношения с самой собой

(страхи, установки, ожидания, принятие себя, женское состояние)

Блок 3: Выстраивание отношений с мужчиной

2 урока + вебинар «Как выстраивать отношения»

Анализ прошлых отношений.

Как познакомиться, что говорить на первом свидании, как сделать выбор подходит мужчина или нет. Этапы отношений.

Техники: рисуночные, метафорические карты, письменные техники, медитации, элементы кинотренинга.



Психологический практикум «Навстречу к счастливым отношениям»

Тариф «Делаю самостоятельно»	Тариф «Делаю с обратной связью»
<ul style="list-style-type: none">• 15 уроков• 2 живых вебинара• Закрытая группа ВК <p>350 р</p>	<ul style="list-style-type: none">• 15 уроков• 2 живых вебинара• Закрытая группа ВК• Обратная связь <p>650 р</p>

**Первые 5 человек получают БОНУС
фрагмент кинотренинга на тему «Как выйти замуж»**

ОСТАВИТЬ
ЗАЯВКУ

Принимаю ваши заявки и вопросы

Напишите мне:

[Ольга Новикова ВК](#)

olga.vashpsiholog@yandex.ru

Добавляйтесь:

[Группа ВК](#)



Благодарю за внимание!

