

Psihologia relatiilor de cuplu - 4 lectii esentiale

Curs online gratuit - NLP Mania



Cuprins:

Lectia 1:pg 3

Principii ca sa devii super atractiv pentru sexul opus

Lectia 2:pg 10

Principiile de gandire si de actiune pentru a avea o relatie de cuplu fericita

Lectia 3:pg 19

Cum sa il faci pe partener sa te iubeasca

Lectia 4:pg 34

Cum sa iti faci partenerul sa se vada in viitor cu tine, intr-o relatie ce dureaza toata viata

LECTIA 1: PRINCIPII CA SA DEVII

SUPER ATRACTIV PENTRU SEXUL OPUS

Lectia de azi este prima din cele patru lectii ale cursului gratuit. Tot ce afli azi porneste de la un simplu email si de la o intrebare pe care au si-au pus-o aproape toti oameni la un moment dat.

*" De ce nu reusesc sa imi fac o relatie de cuplu?
Uneori am senzatia ca imi pierd atractivitatea si nu stiu ce sa fac."*

Asa ca lectia de azi este despre psihologia atractivitatii si despre modul de gandire al oamenilor care sunt atractivi, care au un magnetism special pentru cei din jur.

Nu conteaza nici cat esti de destept, nici cat esti de frumos sau bogat, daca nu stii sa te faci atractiv in ochii celorlalti.

Dar macar ai o sansa ca unii sa vada bogatia, frumusetea sau desteptaciunea ta ca fiind atractive.

Dar daca nu esti nici bogat, nici frumos, nici destept, atunci ar trebui sa citesti aceste principii.

De fapt vei putea apoi intelege ca oamenii sunt predispusi ca sa fie atrasi de cineva care le decodifica mintea si nevoile.

Asa ca doar e necesar sa intelegi cum merge mintea cuiva, care sunt dorintele sale, ce ii place si ce nu ii place.

Atractivitatea e ceva subiectiv, o poti influenta emotional, prin ce spui si prin ce faci.

Este atractiv un om care respecta niste principii ale atractivitatii.

Dar ca sa fii atractiv, e nevoie sa intelegi de ce pentru fiecare om altceva este considerat atractiv.

Hai sa vedem ce diferentiaza acesti oameni ca sa ajungem apoi si la cum sa fii atractiv.

Uite ce ai de facut:

1. Descopera in ce categorie se gaseste un om pentru care vrei sa fii atractiv.

In functie de tipul de persoana cu care vrei o relatie de cuplu, sunt lucruri diferite care atrag pe oameni spre tine.

Prima regula este ca fiecare om este diferit dar totusi il poti incadra intr-o categorie. Iar daca stii categoriile de fapt stii ce anume considera atractiv acel om.

Hai sa facem o mica impartire a oamenilor in functie de nevoile lor. Orice tip de om este deja incadrat in aceste sisteme de

analiza iar dupa ce ai gasit in ce categorie este acel om o sa stii imediat ce vrea si cum gandeste.

Cand analizezi un om pentru a fii atractiv pentru el, **trebuie sa tii cont de:**

- o dorinta speciala a acelei categorii de persoane
- o nevoie predominanta a acelei categorii
- o teama ascunsa pe care o are aceea categorie de oameni
- un obiectiv care motiveaza aceea categorie

Daca cunosti aceste lucruri poti sa intelegi usor care sunt motoarele care misca oamenii, ce anume face un om sa fie atras spre ceva sau sa se indeparteze de ceva.

Iar tu iti doresti sa ii faci pe oameni sa se apropie de tine, asa ca ai mare nevoie sa intelegi ce ii misca, ce ii urneste din loc, ce le creeaza emotie.

Oricare sistem de gandire si analiza vrei sa il folosesti poti sa gasesti aceste elemente din lista de mai sus, dar chiar si mai detaliate. Eu ti-am dat doar acele elemente care se potrivesc la toate categoriile de persoane.

De exemplu sistemul bazat pe analiza de nevoi (Piramida lui Maslow) are urmatoarele niveluri:

1) oameni aflati preponderent pe nivelul "nevoilor primare" - au nevoi materiale fizice (nu ti-i recomand pentru o relatie de cuplu pentru ca sunt fricosi si egoisti, vor totul doar pentru ei)

2) oameni aflatii pe nivelul "nevoii de securitate" - au o viata foarte rutinata, cauta siguranta dincolo de orice, prefera rutina si se plafoneaza rapid. Se sperie de schimbari si de surprize.

Ei sunt potriviti ca sa iti asigure o viata linistita, daca asta iti doresti, sunt persoanele perfecte pentru un cuplu de durata lunga.

3) oamenii aflatii pe nivelul "nevilor sociale" - acesti oameni incep sa caute sa fie acceptati, sa ii cucereasca pe altii prin frumusetea lor, prin inteligenta lor, prin hainele lor la moda, etc. Teama lor e sa nu isi piarta popularitatea.

Ei sunt inconjurati tot timpul de societate si se sperie de singuratate. Devin usor dependenti emotional de cineva care ii admira si ii lauda.

Ca si parteneri de cuplu sunt interesati de oameni sociabili, care au reusit sa isi stranga in jurul lor admiratori. Ei asta cauta, asa ca vor si ei sa fie in acest mediu.

4) oamenii aflatii pe nivelul "nevoii de respect" - acesti oameni nu cauta doar sa fie acceptati ca cei de la nivelul 3, ci doresc sa fie reprezentativi pentru un grup, sa iasa in evidenta, sa fie respectati.

Nevoia de respect ii face niste parteneri foarte rigizi si cu reguli fixiste. Sunt critici cu altii pentru ca nu vor sa se critice pe ei insisi. Teama lor e sa nu fie lipsiti de importanta.

Ca parteneri pot sa fie ok dar doar dupa ce trec dincolo de orgoliu. Acest obstacol al orgoliului ii cam opreste din dezvoltare.

5) oamenii aflati pe nivelul "autorealizarii" - acesti oameni sunt potriviti pentru o relatie de cuplu pentru ca ei se simt bine cand ofera, au de unde oferi.

In sinea lor, acesti oameni sunt interesati de a trai viata pentru frumusetea ei. Ei nu mai fac ceva ca sa fie fericiti, ei au inteles ca fericirea nu vine din "a face" ci din "a fi".

Sunt calmi si pasionali cand indragesc ceva, nu se enerveaza cand pierd ceva si au un mod de gandire optimist in orice situatie.

Ti-am dat doar un exemplu de categorisire a oamenilor dupa nevoile piramidei lui Masolow dar putem sa facem aceeasi categorisire dupa orice alt sistem de analiza a oamenilor.

De exemplu puteam sa iti impart oamenii dupa zodii, sau dupa cele 7 niveluri de evolutie spirituala, iar rezultatele erau similare, gaseam si acolo ce anume atrage si ce respinge in fiecare categorie.

Iar acum lucrul cel mai important...

Pentru ca sa amplifici atractivitatea unui om e necesar sa tii minte 4 principii cheie:

1) fiecare om vrea un om de pe nivelul superior

Nimeni nu isi doreste ca partenerul sa fie mai slab decat el, mai sarac, mai prost, mai bolnav, mai urat, etc.

Fiecare dorim sa fim acceptati de cineva superior iar superioritatea se traduce prin :

- capacitatea de a fii autentic, de a fii stapan pe tine, de a fii sigur si fara timiditate, de a privi in ochi fara nici o retinere pe oricine.
- succesul pe care il ai in societate si in profesie

2) fiecare om vrea ceea ce vor si altii

Daca o persoana nu este dorita de altii, atunci nu o vrea nimeni.

Asa ca daca vrei sa fii atractiv pentru cineva trebuie sa te faci atractiv pentru multa lume.

Nu exista strategia ca sa fii atractiv doar pentru o persoana. E nevoie sa se vada ca oamenii te accepta si de vor langa ei, pentru ca sa faci pe o persoana sa te vrea in viata sa.

Daca nu vede ca altii te vor, atunci nici aceea persoana nu te va vrea.

3) fiecare om vrea ceva ce nu poate obtine fara efort

Acest principiu spune ca daca aurul ar fii mai des decat pietrele, atunci nu ar avea nici o valoare.

Orice e valoros e rar, se obtine greu, e vesnic ocupat cand tu esti liber, e tot timpul concentrat pe un obiectiv, iar tu iti doresti sa fie langa tine.

Acest principiu trebuie folosit cu cap. E nevoie sa ii arati omului ca ai putea sa fii disponibil dar ca nu esti.

Ceva de genul "as putea sa ma vad cu tine doar marti, pentru ca in celelalte zile am ceva important de facut" - adica sugerezi ca ceva este mai important decat aceea intalnire.

4) fiecare om vrea o persoana fericita langa el

Aceasta cheie este poate cea mai importanta lege a atractivitatii.

Daca tu nu esti fericit fara sa te faca cineva fericit, atunci nu ai putere de atractie. Fericirea este cel mai puternic magnet care atrage oamenii in jurul tau.

Nu am spatiu aici ca sa iti explic acest principiu dar iti propun sa il **exersezi**. Fericirea se exerseaza, e o atitudine interioara, o emotie, nu e o intamplare si nu tine nici de noroc.

O poti avea daca te antrenezi zilnic sa fii fericit. Atunci ai in mana cea mai puternica arma a atractiei dintre sexe.

* * *

LECTIA 2: PRINCIPIILE DE GANDIRE SI DE ACTIUNE PENTRU A AVEA O RELATIE DE CUPLU FERICITA

Atat fericirea cat si nefericirea nu sunt niste obiecte pe care le gasesti pe strada si nici intamplari sau momente ale vietii.

Fericirea si nefericirea sunt doar **mesaje** cum este si foamea, setea, **senzati**a de excitare, **senzati**a de satul, etc.

Doar ca fericirea si nefericirea nu sunt simple mesaje. Sunt cele mai importante mesaje pe care le primești din interiorul tau.

Sunt mesaje de evaluare a cantitatii de hrana, ci mesaje de **evaluare a modului corect sau gresit in care tu gandesti**.

Tot asa si foamea iti spune ceva despre corpul tau, asa afli daca corpul are nevoie de combustibil (hrana) sau nu.

Ca sa iti dispara foamea e nevoie sa mananci, daca ti-a venit foame in timp ce faceai curatenie prin birou, degeaba continui sa faci curatenie, foame tot ramane.

Va trebui sa mananci! Adica sa faci actiunea corecta.

Va trebui **sa intelegi exact mesajul foamei** si sa te opresti din ce

faci, sa incepi sa mananci.

Cu fericirea e cam la fel. Cand esti nefericit de fapt e **nevoie sa te opresti din ce faci**, sa **gasesti** acele lucruri care te fac **fericit** si (culmea) sa **incepi** sa le si faci.

Cei mai multi oameni complica prea mult subiectul acesta al fericirii. E banal de simplu. Tot ce ai de facut este sa incepi de azi sa faci acele lucruri care te fac fericit.

Doar ca asta inseamna ca sa iti asumi **responsabilitatea** faptului ca tu esti **singurul autor** al fericirii sau nefericirii tale.

Iar unii oameni nu vor asta, pentru ca apoi **nu mai pot da vina pe nimeni** pentru propria nefericire!

Hai sa vedem ce este fericirea in relatia de cuplu

Majoritatea oamenilor incep o relatie de cuplu ca sa scape de singurate. Stiu asta pentru ca i-am intrebat.

Am facut acel chestionar pe site, iar peste 75% din raspunsuri au fost ceva de genul "**vrem o relatie de cuplu ca sa nu mai fim singuri**".

Asa ca teama de singuratate este motorul pentru multa lume.

Dar de ce nu vrei sa fii singur? Asta e de fapt intrebarea cea mai importanta.

Da-ti tie un raspuns la aceasta intrebare. Cum te vei simti cand

esti singur?

De fapt in spatele singuratatii e tot senzatia de nefericire care apare in singuratate.

Deci, daca sunt singur sunt nefericit. Atunci e valabil si ca daca sunt cu cineva sunt fericit. Asa ar parea logic.

Dar pare o logica a nepotelei mele de 4 ani care vorbea cu bunica ei despre capre.

- Draga mea, caprele au coarne, au ochi si barba, ii spune bunica.

Iar nepotica mea analizeaza logic si zice.

- Au barba? Si barbatii au barba, deci caprele sunt barbati?

Daca sunt nefericit singur, atunci o sa fiu fericit cu cineva!
E cam aceeasi logica.

Singuratatea este de fapt testul fericirii

Vorbeam in lectia anterioara despre faptul ca fericirea unui om este magnetul care atrage. Dincolo de bogatie si inteligenta, toata lumea stie ca e dificil sa ai fericire. Asa ca fericirea e cea mai valoroasa moneda.

Daca vrei sa verifici daca esti fericit sau nu, atunci stai singur o perioada de cateva zile pana la cateva saptamani.

In functie de cum te simti singur, asa esti in realitate.

Daca vrei o relatie de cuplu cat timp tu nu esti fericit singur, atunci de fapt nu vrei decat sa "cersesti" putina fericire din fericirea celuilalt.

Scopul unui cuplu nu este sa iti dea partenerul ceea ce nu ai tu

Scopul in cuplu este ca impreuna sa aveti mai mult din fiecare lucru pe care il are individual fiecare dintre voi.

Daca amandoi sunteti fericiti, atunci fericirea voastra in cuplu o sa fie super mare.

Daca insa doar unul stie sa se faca fericit, iar celalalt nu, atunci o sa dispara si fericirea celuilalt.

Cel nefericit o sa "suga" toata fericirea din celalalt, o sa il **manipuleze emotional**, o sa isi spuna "daca ma iubeste, atunci o sa ma faca fericit", o sa il faca sa se simta rau daca nu sufera in acelasi timp cu el.

Am vazut faze din astea, in care unul reprosa celuilalt **"nu ma iubesti, pentru ca altfel ai suferi si tu cu mine"** - asta e manipulare emotionala, nu e iubire.

Ca si cum e dreptul tau sa il sacrifici pe celalalt pentru fericirea ta.

1. Vorbeam de greseli de gandire in relatia de cuplu, **prima greseala de gandire este faptul ca ai senzatia ca celalalt trebuie**

sa aduca in cuplu ce nu ai tu.

2. **Barbatii gresesc** cerand femeilor sa fie cele care se **ocupa** de lucruri pe care **nu vor ei sa le faca**.

3. **Femeile gresesc** pentru ca **accepta** ca sa le faca pe plac barbatilor si preiau **roluri** care sunt tipice **masculine**.

4. Asta le face pe femei sa fie apoi **mai dure, mai reci, mai putin tandre**, iar barbatii **fug** imediat in bratele unei **amante** care stie sa fie feminina.

Greseala e impartita. Barbatul a gresit cand **nu si-a asumat** responsabilitati masculine in cuplu, in casa, iar femeia a gresit cand a **acceptat sa preia** ea aceste responsabilitati.

Nu conteaza cine face o **schimbare**, ori barbatul ori femeia poate sa opreasca acest joc al greselilor absurde.

Dar cand unul o face, o sa apara **revolte** din partea celuilalt.

Asa ca eu recomand tot timpul ca **ambii parteneri** sa treaca impreuna prin aceste cursuri si informatii despre natura masculinitatii si feminitatii, despre **regulile** unei relatii de cuplu fericite.

Cauzele indepartarii emotionale de partener

Vreau sa iti enumar doar **cateva** dintre cele mai **importante cauze** care duc la **racirea emotionala** intre doi parteneri de

cuplu.

1) Acele greseli enumerate mai sus (schimbarea de responsabilitati) conduce la scaderea feminitatii la femeie si a masculinitatii la barbat.

Asa ca femeia o sa aiba **din ce in ce mai putin emotii tipice feminine**, cum este tandretea, blandetea, calmul, rabdarea si **o sa dezvolte emotii si atitudini tipice masculine** cum este fermitatea, controlul emotiilor, dorinta de actiune, energia, concentrarea, etc.

Iar barbatul, scapand de actiunile si responsabilitatile care ii solicitau aceste emotii tipice masculine, se trezeste ca devine mai indecis, mai lipsit de vointa, mai agitat, mai demotivat, etc.

Aceste rasturnari de emotii fac ca cuplul sa treaca printr-o racire a emotiilor, printr-o criza sentimentala care poate sa duca la despartire.

2) O alta cauza a indepartarii de partener consta in neintelegera limbajelor de iubire, a strategiilor de a trezi iubirea in partener.

Despre asta o sa discutam in curand mai pe larg, acum vreau doar sa iti spun ca tu ai un mod de a te simti iubit, iar partenerul are alt mod.

De exemplu eu ma simt iubit daca sunt atins pe frunte, asta mi-a ramas de cand eram mic de tot si probabil ca bunica mea ma atingea pe frunte asa.

Dar pe langa **atingeri** mai exista si alte metode de a trezi iubirea in celalalt:

- **timpul** petrecut impreuna
- **servicii** facute partenerului
- **mesajele** de tip "te iubesc"
- **incurajarile**

Ai de facut doua lucruri:

A) sa descoperi care este modul in care **tu te simti iubit** si sa ii spui asta partenerului

B) sa descoperi modul in care **partenerul se simte iubit** si sa il folosesti pentru ca altfel nu se va simti iubit, orice altceva ai face sau ai spune.

Dupa ce ai descoperit ce il face sa se simta iubit si ai descoperit ce te face pe tine sa te simti **iubirea**, e necesar sa folosesti zilnic acele trucuri, **toata viata**. Sau macar atata timp cat iti doresti o relatie fericita!)

3) Un alt mod de a distruge apropierea emotionala sunt ancorele emotionale negative.

De fiecare data cand esti **nervos sau suparat** si iti apare in fata ochilor partenerul sau doar in minte iti apare imaginea partenerului, **mintea ta asociaza** ca aceea persoana este cumva legata de supararea ta.

Daca esti nervos si te uiti la partener si repeti asta de cateva ori,

o sa vezi ca de fiecare data cand privesti partenerul iti vei aminti de ceva care te enerveaza.

Aceste ancore se pot indeparta in felul urmator:

Etapa 1) daca le-ai **observat** e nevoie ca atunci cand esti nervos, suparat, trist, etc, sa **te gandesti la orice altceva** dar nu la partener.

Ideal este sa faci in asa fel incat sa reusesti singur sa scapi de emotiile negative, **fara sa ceri ajutorul** partenerului.

Asta in general o faci daca intelegi ca dezvoltarea personala inseamna **independenta** si nu sa il transformi pe partener intr-un baston de **sustinere** pentru tine.

Partenerul poate decide sa te sustina, dar tu nu esti un om slab care sa nu se poata descurca singur. Asta e mentalitatea corecta intr-o relatie fericita!

Etapa 2) cand ai stari **super pozitive** e necesar sa le **asociezi** cu partenerul - chiar daca nu e in fata ta, poti doar sa iti imaginezi clar partenerul in minte si sa lasi **mintea sa asocieze** imaginea partenerului cu starile pozitive.

Stiu cupluri care dupa ce au inteles ca de fapt ei erau cei care isi **sabotau** relatia prin faptul ca gandeau gresit despre fericire, despre emotii, **au reusit sa schimbe** complet modul de functionare al relatiei si sa fie fericiti impreuna, folosindu-se de aceste informatii.

Care sunt motivele corecte pentru o relatie de cuplu

Am tot primit intrebarea asta si acum vreau sa o discut cu tine. In primul rand nu exista un **motiv standard** pentru toata lumea.

Cum ziceam, unii intra intr-o relatie dintr-un motiv gresit, pentru ca sa obtina ceva ce nu au. Este gandirea tipica pentru cei aflati la inceputul dezvoltarii personale.

Altii insa gandesc corect intrarea intr-o relatie si isi dau seama ca au tot ce le trebuie, ca sunt fericiti, dar ca **pot sa fie si mai fericiti** atunci cand pun fericirea lor impreuna cu fericirea altei persoane.

Acest mod de gandire este cel corect, dar e destul de rar. Acei oameni care gandesc asa sunt adevarati mentori, ai ce invata de la ei despre cum sa ai o relatie de cuplu implinita.

Atitudinea interioara in relatie, indicator al evolutiei

Inainte de a incheia lectia vreau doar sa iti mai spun ca nu conteaza ce faci intr-un cuplu, conteaza mai mult cu ce **atitudine emotionala** faci acel lucru.

De exemplu, nu conteaza daca esti barbat si aduci o floare, **conteaza ce simti** cand aduci floarea.

Nu conteaza daca esti femeie si calci o camasa, conteaza **ce simti** cand calci aceea camasa pentru cel caruia ii faci acest serviciu.

Oamenii nu se mai multumesc cu **actiuni**, deja omenirea a trecut **dincolo de gesturi**, oamenii apreciaza emotiile si atitudinea interioara, dincolo de aparente.

Vad asta la sotia mea cand ma roaga sa o ajut sa faca ceva prin casa. Daca nu ma simt bine sa fac acel lucru, parca nici ea nu e multumita ca l-am facut. **Daca imi place ce fac, parca a crescut valoarea gestului meu.**

Toti cei care ma citesc **au depasit stadiul de a fi multumiti doar cu lucruri si cu actiuni**, toti vor sa simta emotii si stari pozitive.

Trecem intr-o noua era a dezvoltarii personale!

Stii acea replica care zice "gestul conteaza". Acea replica nu mai e valabila.

Acum nu conteaza gestul ci conteaza cu ce stare emotionala, cu ce atitudine cineva face acel gest pentru tine si tu pentru celalalt.

* * *

LECTIA 3: CUM SA IL FACI PE PARTENER SA TE IUBEASCA

Ma intreb daca o sa fiu sau nu acuzat ca te invat sa manipulezi cu aceasta lectie.

Dar hai sa vedem ceva interesant. Cand e vorba de iubire, oamenii au tendinta sa spuna sau sa gandeasca ca e ceva **miraculos** la mijloc, ceva **sacru**, ceva magic.

Intocmai cum bunicul meu e aproape convins ca laptopul meu nu are cum sa existe, ca nu poti avea un televizor cat o carte, pentru el e ceva magic si ciudat la mijloc.

Are **93 de ani** si inca ma critica pentru ca nu vreau sa raman la sat sa lucrez pamantul. :)

Iubirea e magica pentru ca a fost imbracata intr-o **aura de mister** si cand ceva e misterios nici macar nu e studiat in profunzime.

Cand ma gandesc si analizez iubirea imi apar in minte cateva intrebari:

- Cum de apare uneori aceasta emotie numita iubire?
- Poti activa emotia de iubire la tine sau la alta persoana?
- Ce anume trezeste iubirea in cineva?
- Este moral si etic sa trezesti iubire in tine sau in altcineva?

Nu stiu daca te-ai gandit la aceste intrebari, dar eu am mintea

plina doar de intrebari. Raspunsuri mai putine, dar intrebari gasesc cu miile.

Cum de apare iubirea in cineva

Suntem **programati genetic** pentru a simti iubire. Iubirea este programata de natura ca sa ai grija de o alta persoana.

Poate sa fie vorba de propriul copil, sau poate sa fie vorba de oricine altcineva din jurul tau.

De fapt e vorba de a proteja specia. E o metoda prin care am fost "**manipulati**" de natura, ca sa ne ajutam unii pe altii.

Natura nu a gandit ca e ceva spiritual la mijloc, doar a cautat o cale si a gasit-o! Singur, fara sa te iubeasca cineva, ai mai putine sanse de supravietuire in perioada **preistorica**, prin jungla. Singur, poti deveni mai usor hrana pentru **tigri** si **lupi**, sau mai stiu eu ce animale.

Din aceasta cauza cand auzi **plansetul** unui **bebelus** esti imediat setat sa il ajuti, sa il protejezi. Este o programare **genetica**, nu o faci pentru ca esti tu diferit, deosebit, spiritual. O faci pentru ca natura te-a programat sa reactionezi si sa iti protejezi specia.

Merg mai departe cu explicatiile despre iubire.

Intre doi posibili parteneri, iubirea apare doar dupa ce cei doi se evalueaza unul pe altul din punct de vedere sexual (evaluarea barbatului) si din punct de vedere al puterii (evaluarea femeii).

O sa dau **criteriile de evaluare in detaliu** cu alta ocazie pentru ca acum nu e spatiu pentru asta.

Cand ma refer la putere, nu mai e vorba de mult de putere fizica ci de capacitatea intelectuala, sociabilitatea, spontaneitatea, toate calitati pe care femeia le intelege ca fiind aducatoare de succes si putere.

O femeie **nu te va iubi** daca nu iti evalueaza acest nivel de putere ca fiind unul cu potential.

Iar un barbat nu te va iubi daca in urma evaluarii nu te gaseste sanatoasa fizic pentru a avea urmasi, iar asta isi da seama instinctual in functie de nivelul de excitatie.

Iubirea apare ca **programare genetica**, apoi se difuzeaza in mintea noastra si trece dincolo de elemente fizice de care am vorbit mai sus.

Iubirea si atractia sexuala

Exista o deosebire intre **iubire si atractie**. Iubirea este emotia care permite ca tu sa te **sacrifici** pentru celalalt, iar atractia e emotia care te face sa **vrei** pe celalalt pentru tine.

Atractia este egoista, iar iubirea altruista. E banal asta, nu insist. Dar cand te sacrifici pentru ceva ce are nevoie celalalt, o faci fara gandul de sacrificiu, fara sa simti nevoia de recunoastere din partea celuilalt.

Daca simti ca vrei ca celalalt sa faca la fel pentru tine, atunci nu e

iubire. E doar **comert**: eu iti dau, da-mi si tu inapoi.

Iubirea pe niveluri diferite de evolutie

Vreau sa iti explic pe scurt cam cum se vede iubirea de pe fiecare nivel de evolutie din cele 5 ale piramidei lui Maslow.

La cursurile mai ample despre relatii de cuplu pe care le fac, explic cum este iubirea pe toate cele 7 niveluri de evolutie spirituala, dar acum nu e spatiu pentru asta asa ca ne rezumam la o sinteza scurta.

1) oameni aflati preponderent pe nivelul "nevoilor primare" - nu simt cu adevarat decat nevoia de a avea ei ceva. Celalalt e iubit doar daca le ofera ce au nevoie.

Asa ca daca vrei sa te iubeasca acest tip de persoana, va trebui sa ii dai ce are nevoie. Daca nu ii mai dai, nu te mai iubeste.

Daca vrei sa te iubeasca, e nevoie sa ii faci cadouri, pe zi ce trece mai consistente, sa iei credite pentru el, sa pui casa pe numele lui, etc.

2) oameni aflati pe nivelul "nevoii de securitate" - acesti oameni te iubesc doar daca observa ca se pot baza pe tine, daca le faci viata mai sigura, daca esti om de incredere.

Daca iti "iei liber" o zi din a le face viata mai usoara, atunci nu o sa te mai iubeasca si o sa te acuze de tradare si egoism.

Daca vrei sa te iubeasca, e suficient sa ii dai acces la toate conturile tale de email, la toate parolele tale, la toata viata ta sa o controleze.

3) oamenii aflati pe nivelul "nevilor sociale" - acesti oameni o sa te iubeasca doar daca esti o persoana sociala, daca ai multi oameni care te admira.

Daca esti un "nimeni" atunci nu meriti nici iubirea lor.

Oricum nu e vorba de iubire, ci e vorba de nevoia lor de a isi satisface propria nevoie de a fi cunoscuti, prin intermediul tau.

Daca vrei sa te iubeasca, e suficient sa te vada un om dorit de altii, el iubeste dupa cum iubesc altii, uraste dupa cum urasc altii.

4) oamenii aflati pe nivelul "nevoii de respect" - acesti oameni te iubesc daca le respecti regulile.

Ei zic ca fara reguli nimic nu are sens, parca viata nu e facuta din atomi ci din reguli pentru ei. Daca te-ai uitat dupa altcineva pe strada, ai incalcat regulile lor.

Nu mai meriti sa te iubeasca. Daca vrei sa te iubeasca, e suficient sa il idolarizezi, sa ii spui ca e singurul zeu pentru tine si o sa te iubeasca.

5) oamenii aflati pe nivelul "autorealizarii" - acesti oameni nu au nevoie sa ii iubesti tu, asa ca iti ofera iubire cand si cum pot.

Sunt singurii care simt cu adevarat ce e aceea iubire neconditionata.

Daca nu ii iubesti, e ok. Ar prefera sa ii iubesti, dar nu sufera din atat de putin.

Ca sa trezesti iubirea unui asemenea om nu e nevoie sa faci nimic. Doar sa o meriti.

Cam atat cu strategiile de a activa iubirea. Le-am scris oarecum amuzant, ca sa iti fie mai usor sa le citesti.

Regulile afectivitatii la cupluri legate de sexualitate

Uite pe scurt aceste reguli care te ajuta sa faci conexiunile potrivite intre **sexualitate si afectivitate** la orice cuplu:

- Doar dupa minim **30 de minute** de sex femeia incepe sa simta senzatia de iubire in paralel cu excitarea
- Pentru barbat e mai simplu, el considera **excitarea sexuala** direct ca fiind iubire. Din aceasta cauza barbatul spune mai usor "te iubesc" dar de fapt corect ar fi sa spuna "sunt excitat"
- Daca o femeie nu e satisfacuta sexual, senzatia de iubire ii **dispare** (e normal, iubirea e intre un barbat si o femeie, asa ca daca nu il mai percepe masculin pe partener dispare si senzatia de iubire)

- Senzatiile de iubire se **amplifica** in timpul actului sexual pentru ca atunci **sunt inlaturate filtre rationale** ale mintii iar emotiile incep sa iasa la suprafata cu putere

- Afectivitatea, **tandretea**, iubirea sunt mult legate de starea de **excitare** mai ales la barbati. Daca vrei sa iti dai seama ce simte un barbat pentru o femeie cu adevarat, e suficient sa evaluezi ce anume face barbatul dupa sex. Daca continua sa se joace cu ea, sa fie tandru, atunci e mai mult decat sex.

Vrei sa faci pe cineva sa te iubeasca, fa-l sa fie excitat cat mai mult timp.

Cu cat dureaza mai mult excitarea cu atat mai mult sta inactiva (partial) emisfera logica si e mai activa emisfera emotionala. Iar tu asta vrei, sa **activezi emotiile!**

(hai sa iti dau totusi si un truc ca sa faci sa **dispara** excitarea cuiva cand nu mai ai chef: e suficient sa ii faci **masaj** pe fata, pe obraji, pe frunte, pe temple, etc si incepe sa dispara excitarea)

Tehnica intimitatii pentru a avea o relatie de durata

Intimitatea intr-un cuplu e creat de **povestile** pe care cei doi parteneri si le pot spune din **priviri**.

Daca vrei sa legi foarte **strans** cuplul vostru atunci e nevoie sa ai un **limbaj secret** cu partenerul.

Sa gasiti niste gesturi, niste priviri care sa le intelegeti doar voi.
Acest lucru creaza o lume a voastra si ofera siguranta si unicitate.

Daca doar voi impartasiti niste priviri, niste zambete pe care nimeni nu le intelege, atunci e ca si cand voi aveti impreuna **ceva valoros** pe care fiecare din voi o sa fie interesat sa il **protejeze**.

Ce il face pe partener sa se simta iubit

Poti rapid sa iti dai seama ce il face pe partenerul tau sa simta iubire.

Uite ce ai de facut:

- 1) aminteste-ti **primele zile**, saptamani ale relatiei voastre
- 2) aminteste-ti cum ii **placea sa te atinga** si pe ce ton iti vorbea, ce anume facea **in mod repetat**, ce anume iese in evidenta in comportamentul lui/ei
- 3) acele lucruri **iesite in evidenta** erau modul in care aceea persoana stia sa "spuna" ca te iubeste.

Dar folosim pentru a transmite un mesaj, **exact acel mod in care si noi vrem sa ni se transmita** acel lucru.

Deci, daca iti amintesti cum iti **transmitea** partenerul ca tine la tine, ca te iubeste, ai la indemana **exact** modul in care vrea el sa fie iubit.

Fiecare om te va iubi exact in modul in care vrea el sa fie iubit!

Cum faci un om sa te iubeasca continuu

De fapt **nu poti obliga** pe nimeni sa te iubeasca.

Dar poti sa **creezi macar premisele** ca cineva sa te iubeasca, adica sa favorizezi iubirea. Sunt oameni **greu de iubit**, dar daca stii ce sa faci ca sa fii usor de iubit, atunci ai mai multe sanse in cuplul tau.

Uite cateva reguli simple:

1) in primul rand regula de aur este: **Nu stagna, evolueaza !**

Daca **stagnezi** in dezvoltarea ta, devii plictisitor, devii "fumat".

Daca partenerul are impresia ca deja te-a **cunoscut**, ca nu mai aduci nici un **mister**, nimic nou in viata lui, atunci nu mai are de ce sa te iubeasca.

2) Iubim pe cineva de la care **avem ceva de invatat** - cei de pe nivelele 1-4 iubesc pe cineva de la care au **ceva de luat**, nu neaparat de invatat :)

Doar pe nivelul 5 poti spune ca iubirea pentru cineva e legata de faptul ca de la aceea persoana **ai de invatat** ceva.

3) daca refuzi sa inveti, sa evoluezi cat timp esti cu aceea persoana in cuplu, **incep sa apara probleme**, care culmineaza cu ruperea relatiei

4) cand o persoana evolueaza iar cealalta stagneaza se produce inevitabil **ruptura**, cand tu evoluezi insa poti sa ajuti pe celalalt sa

evolueze ca sa eviti ruptura.

Daca celalalt nu doreste sa evolueze, ai trei variante posibile:

- o viata **fara iubire** alaturi de aceea persoana
- o **despartire** pentru a avea sansa sa simti iubire cu altcineva
- un **compromis**, adica stai cu aceea persoana dar iubesti pe altcineva

Masculinitatea si feminitatea in iubire

Masculinul cand iubeste vrea sa protejeze, sa apere partenera.
Femininul cand iubeste vrea sa se identifice cu partenerul, sa traiasca prin el, pentru el.

Sunt **doua niveluri** ale masculinitatii si doua niveluri ale feminitatii, dar despre asta o sa vorbim cu alta ocazie.

Ideea e ca un barbat nu e neaparat barbat si **emotional**. El poate sa fie copil emotional, atunci o sa aibe o relatie de iubire din punctul de vedere al unui copil, care are nevoie de o ... **mama**.

Iar o femeie uneori e femeie doar **fizic**, insa psihologic poate sa fie doar o fetita care vrea doar sa fie alintata dar nu **intelege** ca o femeie are si alte roluri.

Aceste roluri ale masculinitatii si feminitatii **se numesc arhetipuri**.

Exista **patru arhetipuri principale** pentru barbati si patru pentru

femei.

Arhetipurile personalitatii masculine

- **Regele**: este tiparul celor care protejeaza, care au grija de familie, care creaza regulile cu blandete
- **Razboincul**: este tiparul celor care creaza o afacere, care muncesc si se sacrifica pentru cuplu, care lupta pentru a realiza ceva
- **Amantul**: este tiparul celui care te invaluieste in pasiune si te face sa te simti o zeita, te simti iubita cum nu te-ai simtit niciodata
- **Magicianul**: este cel care prin iubire te face sa te simti fericita, parca doar te atinge si iti trece orice durere, te priveste si te simti increzatoare

Dar **aceste personalitati mature emotional sunt rare.**

Cel mai des intalnesti **barbati-baieti.**

Acestia sunt cam **99%** dintre barbatii din jurul tau.

Ei oscileaza intre aceste arhetipuri, sunt **agresivi** cu ei (se autodistrug prin alcool, fumat, mancat abuziv, etc) sau cu altii (injuraturi, nervozitate, etc).

Despre cum se face trecerea de la barbatul-baiat la barbatul matur, **o sa facem in curand un curs** care o sa contina toate

metodele pentru aceste arhetipuri de personalitate.

Pentru femei arhetipurile sunt :

- **Mama sau regina:** tipul de personalitate ce corespunde regelui de la barbati, adica protectiva, grijuie, atenta la nevoile altora.

- **Amazoana sau razboinica:** femeia de afaceri, care se lupta, care se impune intr-o lume a barbatilor. Ea este cea care risca sa isi piarda feminitatea. De fapt mitul amazoanelor contine faptul ca amazoanele isi taiau un san ca sa poata trage cu arcul, iar asta simbolizeaza faptul ca feminitatea lor era mai scazuta.

- **Initiatoarea:** este corespondenta amantului de la barbati, iar rolul de initiatoare se refera la aceea femeie care il invata pe barbat sa iubeasca.

- **Fascinatoarea:** e femeia care te vrajeste, care te face sa nu mai stii cum te cheama cand se uita la tine. Ea e femeia cu aceea privire magnetica care parca te imbolnaveste si te vindeca in acelasi timp.

Aceste **caracteristici ale personalitatii feminine** se regasesc in toate femeile, iar rolul tau este sa **aduci la perfectiune** in tine aceste arhetipuri.

Un barbat evoluat nu o sa iubeasca o fetita, o **femeie imatura** din punct de vedere emotional si psihologic.

Iar o femeie care are activate **arhetipurile** in mod puternic, nu o

sa fie **niciodata** atrasa sa iubeasca barbatul-baiat.

Legatura dintre dezvoltarea personala si relatiile de cuplu

Cu alte cuvinte, **puterea atrage putere**. Slabiciunea si imaturitatea atrage imaturitate.

Regula de baza e urmatoarea: **atragei langa tine exact o persoana care reflecta nivelul tau de evolutie**, pentru ca doar aceea persoana are in personalitate exact acele lucruri din care tu vei avea de invatat. Doar aceea persoana te va "supune" la testele pe care inca nu le-ai trecut si ai acum sansa sa le treci.

O persoana dincolo de nivelul tau de evolutie **nu te poate invata** decat teoretic, iar o persoana sub nivelul tau de evolutie, nu ai nevoie pentru ca **deja ai invatat** acele lectii de viata.

Niciodata nu vei putea sa atragi o persoana mai evoluata decat tine ci doar pe cei de pe nivelul tau.

Daca cineva doar iti pare mai evoluat decat tine si este atras de tine, sa stii ca este de fapt pe nivelul pe care esti tu.

Concluzie

Hai sa **recapitulam** ce am discutat. Am pus **multe** idei in lectia de azi si e mai usor daca le **sintetizez** aici:

- nu poti **obliga** pe cineva sa te iubeasca dar poti sa favorizezi iubirea prin faptul ca evoluezi in ritm cu celalalt si nu stagnezi
- **stagnarea** inseamna ca nu vrei sa inveti ceva, iar atunci universul decide ca trebuie sa schimbi relatia ca sa ai sansa de a invata lectia cu altcineva si va face ca partenerul sa plece sau sa se raceasca emotional
- **sexualitatea** e strans legata de emotie si la femei si la barbati. cand inveti conexiunile dintre sex si emotie poti intelege mai usor cum e cu iubirea celuilalt
- exista 4 **arhetipuri** principale pentru femei si 4 pentru barbati care sunt considerate niveluri superioare de personalitate
- 99% dintre oameni sunt **imaturi** emotional si nu au activate arhetipurile
- te gasesti in relatie cu cineva de pe **nivelul** tau de evolutie

Sper ca ti-a placut ce ai aflat in lectia de azi. Data viitoare o sa iti explic mai multe despre planul meu din aceasta vara, pentru cine vrea sa aprofundeze aceste lucruri si o sa iti dau si lectia 4 despre cum sa proiectezi un viitor comun cu partenerul de cuplu.

* * *

LECTIA 4: CUM SA ITI FACI PARTENERUL

SA SE VADA IN VIITOR CU TINE, INTR-O

RELATIE CE DUREAZA TOATA VIATA

In primul rand vreau sa iti vand un pont despre **oamenii din viata ta**, in special despre partenerul de cuplu.

Eu am aflat lucrul asta de la un sofer de taxi care mi-a spus un lucru asa de profund despre psihologia cuplurilor incat au trecut mai bine de 10 ani de atunci si inca am retinut momentul.

Mi-a spus ca niciodata **sa nu speri ca comportamentele unui om se vor imbunatatii** cu trecerea timpului. Pare dur lucrul asta dar e partial adevarat.

Viata cu partenerul tau

Priveste-ti partenerul de cuplu, cat esti la inceputul relatiei si daca acum ai unele lucruri care **te deranjeaza** la aceea persoana, **peste 10 ani** acele lucruri o sa te **deranjeze** de 10 ori mai mult, pentru ca o sa fie **amplificate**.

Pune-ti aceasta intrebare "**pot sa traiesc cu toate aceste defecte daca ar fi amplificate de 10 ori?** "

Daca raspunsul este "da" atunci ai gasit **persoana potrivita** pentru tine.

Dar daca te deranjeaza foarte mult acele mici defecte umane, atunci ai doar **doua alternative**:

1) fugi acum, scapa cat mai ai timp

2) vorbeste cu partenerul atat de mult si de des incat ori renunta la acele comportamente ori fuge el/ea.

In ambele cazuri, ai scapat de acele defecte ale sale.

Glumesc... doar in parte :) Hai sa fiu un pic serios.

Ce produce schimbarea intr-un om

Daca vrei sa se schimbe ceva in partenerul tau sa stii ca asta nu se produce de la sine.

Sunt cateva principii ale schimbarii pe care trebuie sa le tii minte:

a) Nici o schimbare nu apare doar din cauza ca tu iti doresti asta.

E nevoie ca partenerul sa isi dea seama de doua lucruri:

- ce are de **castigat** daca schimba ceva
- ce are de **pierdut** daca nu schimba ceva

Daca tu ii transmiti **doar unul** din acele doua lucruri de mai sus, o sa fie **motivata doar pe jumatate** sa faca schimbarea.

b) Nici o schimbare nu se produce fara sa se schimbe si alte lucruri in paralel sau ulterior

Orice schimbare o sa produci la tine sau la partener, asteapta-te si asuma-ti faptul ca **o sa apara si alte schimbari** pe care nu le poti anticipa.

Uneori o sa iti placa, alteori nu. Dar macar inveti ca ce nu iti place poti sa schimbi daca vrei.

Asta doar dupa ce ai evaluat daca merita sa **lupti** pentru a face acele schimbari.

c) Nici o schimbare nu se produce fara consum de energie emotionala si mentala

Pentru a produce o schimbare e nevoie sa alegi momente de maxim energetic.

Nu ai voie sa **insisti** cu schimbarile in momente de stres, de **oboseala**, de lipsa de energie.

Pentru ca o sa te lovesti de **refuz**. Daca alegi bine momentele de comunicare, atunci creste mult sansa ca partenerul sa **accepte** ca te deranjeaza anumite lucruri si sa aibe si energia pentru a produce schimbari daca doreste (daca i-ai dat cele 2 tipuri de **motivatie** de la punctul a).

d) Nici o schimbare nu se produce usor daca nu faci anterior schimbari minore, chiar fara legatura cu schimbarea majora dorita.

Oamenii au **reticenta** mare la schimbare. Exista chiar cursuri

de **managemetul schimbarii** care ii invata pe oameni ce sa faca pentru a putea schimba lucruri.

E o nevoie umana de a reface lucrurile cum erau **inainte**, dar vine din inertie, din siguranta zonei de confort.

In momentul in care vrei sa faci o schimbare in cineva e bine **sa pregatesti terenul**, sa te gandesti din timp ca un om poate nu este antrenat si obisnuit sa faca schimbari.

Asa ca e necesar sa faci **schimbari mici**, in orice alt domeniu, inainte de a face o schimbare majora.

Cu cat un om este antrenat sa fie mai **flexibil mental**, el este deschis la schimbari.

Altfel o sa te lupti cu un zid, inflexibil la orice schimbare propusa de tine.

Asa ca incepe cu **lucruri marunte** cum ar fi sa schimbi traseul zilnic, sa schimbi programul, sa schimbi infatisarea, hainele, etc.

Daca tu faci aceste schimbari la tine si partenerul e reticient la schimbarile tale, iti poti da seama care este nivelul sau de **rezistenta la schimbari**.

Doar dupa ce ai observat ca ii este cat de cat **usor sa accepte schimbari** la tine, poti incepe sa ii **propui** sa faca schimbari minore la el/ea.

Daca accepta schimbarile mici la inceput, va putea apoi accepta si cele mai mari.

Dar daca insisti cu schimbari mari de la inceput, e posibil sa **nu ai nici un succes.**

e) Daca dupa o schimbare nu se pastreaza rutina nou aparuta, persoana revine cum era inainte de schimbare

Dupa schimbarea produsa e nevoie sa faci **modificari** ca sa nu mai fie permisa actiunea anterioara care te deranja la partener.

Fiecare moment in care partenerul face cum iti place tie trebuie sa il incurajezi (la animale se numeste **dresura**, dar nu suna bine:) asa ca o numim **recompensa:**)

Partenerul tau a facut o schimbare pentru ca **te iubeste**, asa ca e cazul sa il recompensezi, sa **apreciezi** intens acel lucru.

Greseala facuta de multi este ca spun "**dar era o schimbare minora, de ce sa insist asa cu aprecierile?**". Pai pentru ca pentru partenerul tau nu era deloc ceva minor, a fost un **efort** ca sa schimbe ceva.

Nu putem sa ne dam seama de marimea **efortului** daca nu traim in pielea acelei persoane, asa ca mai bine **supra-apreciezi**, decat sa sub-apreciezi acel efort.

Gata cu povestea schimbarilor...

Ce zici sa discutam un pic despre **cum se vede viitorul prin ochii**

partenerului tau?

Viitorul cu tine (cum te vede partenerul)

Te-ai intrebat vreodata cum te vede cu **adevarat** partenerul tau, dincolo de ce iti zice.

Apropo, chiar crezi tot ce iti spune? Tu ii spui chiar tot?

Tine minte, majoritatea oamenilor cand spun ceva, o sa fie mult mai bland ceea ce spun, decat ceea ce gandesc ei.

Doar cand sunt super **enervati** sau super **excitati**, oamenii spun exact ce gandesc.

Asa ca daca discuti cu cineva calm si iti spune "sincer" ce crede despre relatie, in general **amplifica partile bune**.

Este un fel de gest **politicos** pe care il facem toti. Daca cineva iti zice "ma **deranjeaza** un pic ca lasi hainele imprastiate" de fapt gandea "ma deranjeaza **enorm** ca lasi hainele imprastiate".

Iar daca iti zice "ma deranjeaza **enorm** ca lasi hainele imprastiate" de fapt gandea "imi vine sa **te omor** ca lasi hainele imprastiate" :)

Asa ca pune-te un pic in papucii partenerului si priveste-te pe tine asa cum te vede partenerul.

Ce anume vezi la tine in primul rand? Pentru ce merita iubita aceasta persoana pe care o vezi acum prin ochii partenerului?

Cum pari prin ochii partenerului? Priveste-ti **corpul** prin ochii partenerului tau?

Ce vede el? Ce il atrage? Ce ii **place** si ce nu ii place la tine?

Priveste-ti **gesturile**, actiunile, **comportamentele** prin ochii sai.

Ce gesturi ale tale ii plac mai mult? Ce gesturi nu ii plac?

Acum observa-ti **emotiile** prin ochii sai, ce parere ai cand te privesti cu toate emotiile tale prin ochii sa?

Continua sa privesti prin ochii partenerului si observa ce parere are despre modul in care **vezi tu lucrurile din viata voastra**, care sunt convingerile tale despre tine, despre partener, despre univers?

Continua sa fii in papucii partenerului si sa te privesti prin ochii sai si observa ce **crede el despre lucrurile importante pentru tine**.

Ce este **important** si pentru tine si pentru partener **in aceeasi masura**?

Observa **cine esti tu** pentru partener? Ce simte partenerul ca **reprezinti** tu in viata sa?

Fa acest exercitiu de a raspunde la intrebari cu timp, intoarce-ti atentia spre **viata ta** si a partenerului si raspunde-ti la intrebarile acestea.

Unele o sa iti fie simple, altele dificile, dar toate o sa iti aduca **ceva in relatia ta de cuplu.**

Iti place asa de mult incat vrei un viitor cu acel om. Ce ai de facut?

Cum sa il faci pe un om sa isi dea seama ca vrea un viitor cu tine?

Gandeste-te iar din **punctul de vedere al partenerului.**

Ce fel de om **isi doreste** partenerul tau? Ce fel de om ar merita partenerul tau langa el?

Daca tu ai fii acel om, te-ai indragosti de tine asa cum esti?
Ce iti mai trebuie?

Ce ar trebui **sa schimbi** la tine astfel incat acel om sa isi doreasca sa fie cu tine, mai mult decat cu oricine **altcineva?**

Apoi o ultima intrebare. **Merita efortul?** Vrei sa **schimbi** ceva pentru el?

Daca esti sigur ca raspunsul este "da", atunci **incepe sa faci schimbari** la tine.

Hai sa iti dau un **mic truc** ca sa iti fie mai usor sa intelegi cam **ce tip de persoana isi doreste partenerul tau.** Incepe sa ii observi **familia.**

Daca e barbat, o sa isi doreasca o persoana care il va iubi cam cu aceleasi **gesturi** ca **mama** sa.

Daca e femeie, isi va dori sa fie iubita de un **barbat** care are **asemanari** cu **tatal** sau.

Atentie, nu trebuie sa semene **perfect**, ci in special la modul in care parintii isi arata **iubirea**.

Daca acolo se regasesc **asemanari**, atunci partenerul o sa vrea sa fie cu tine.

Iti mai dau inca o metoda?

Cand esti cu cineva si vrei ca aceea persoana sa se gandeasca la viitor, e nevoie sa **ii deschizi mintea spre viitor**.

Pentru asta ai de urmat cateva principii practice:

1) faceti planuri comune pe trei niveluri: pe termen scurt, pe termen mediu, pe termen lung

2) cand ati facut un plan, redeschide subiectul si modifica intentionat acel plan de mai multe ori, lucreaza **impreuna** cu partenerul la acel plan. Scopul nu este sa obti planul perfect, ci sa fiti amandoi implicati in creerea planului.

Ce conteaza este nivelul de detalii vizuale din plan. Descrie si cere partenerului sa descrie detaliile la ceea ce vede in viitor. Sa descrie o camera din viitoarea casa sau sa spuna ce culoare i-ar placea sa fie masina si ce marca, etc.

3) foloseste des exprimari de genul "imagineaza-ti cum o sa fie ..." , tocmai ca sa crezi **imagini vizuale** despre acel viitor comun.

4) alege pentru a proiecta viitorul doar momente de fericire, de energie. Nu discuta despre viitor cand partenerul este **trist, obosit, nervos**. pentru ca se va produce o **asociere** in mintea sa intre viitor si tristete. Cu siguranta nu vrei asa ceva:)

Isi doreste sa faci parte din viata sa?

Iti spune ca **te doreste**, ca te vrea in viata sa, dar parca **nu esti 100% sigur** de asta.

Asa ca e mai bine sa **verifici**. Ca sa verifici e nevoie sa fii **atent** nu la ce spune partenerul ci la **cum se comporta**.

Am auzit de multe ori replici de genul "dar mi-a zis ca ma iubeste" fara sa mai conteze ca de fapt nu dadea doi bani pe tine prin ceea ce facea.

Nu conteaza ce zice cineva, conteaza doar ce face.

Asa ca imagineaza-ti urmatoarea **situatie**.

Imagineaza-ti ca partenerul tau **e mut** si ca nu poate sa iti zica nimic, niciodata.

Tot ce intelegi de la el sunt **gesturile**, modul de a se **comporta**, modul de a **actiona**.

Gesturile sale si actiunile sale iti spun si ele ca esti dorit de aceea persoana? Se comporta cu tine asa cum iti doresti?

Lasa la o parte **cuvintele** si analizeaza **tonul** pe care sunt spuse cuvintele, analizeaza **comportamentele**, actiunile.

Atentie insa la o greseala. Nu lua in calcul **exceptiile**, adica e uman ca uneori o persoana sa se **enerveze** si sa nu aiba exact comportamentul dorit de tine.

Nu e in regula ca comportamentele nedorite sa depaseasca **10-20% din timpul** petrecut impreuna.

Ne apropiem de finalul cursului si stiu ca se mai pot spune multe, se poate detalia mult despre aceste lucruri.

Am cautat mult timp aceste principii ce urmeaza sa ti le spun acum spre final.

Principii de gandire corecta intr-o relatie de cuplu reusita

Am extras cateva din aceste principii pentru ca sunt multe, dar am ales doar cateva care sa te ajute sa intelegi ce ai de facut in **continuare**, dupa ce se termina acest curs.

Am sintetizat niste legi ale evolutiei si ale armoniei in cuplu:

1) Orice probleme ai in relatia actuala se vor **repetea** si in urmatoarea relatie daca nu inveti strategiile pentru **rezolvarea ei**.

2) Rolul unui cuplu este sa **grabeasca evolutia** celor doi participanti la cuplu. Partenerul tau de cuplu este oglinda ta. Ai incredere in instinctele partenerului, daca ceva nu ii place, inseamna ca aveti amandoi de lucru acolo. E foarte posibil ca partenerul sa **nu iti comunice asta in cel mai bun mod**, dar daca ceva nu ii place inseamna ca ai ceva de **imbunatatit**, poate doar la a comunica cu partenerul.

3) Sa fugi de un partener fara sa iti inveti o lectie, o sa te conduca spre o alta relatie in care **te vei lovi iar de aceeasi lectie**, poate cu alte detalii.

4) Partenerul te **manipuleaza** emotional acum, doar pentru ca esti **usor** de manipulat. Daca intri in alta relatie, tot usor de manipulat esti, nu te-ai **schimbat**. deci modul tau de a fi favorizeaza si **permite** sa apara manipularea

5) Barbatii invata sa **iubeasca** de la femei, de la mame, de la bunici - un barbat care nu iubeste e pentru ca nu a fost iubit **suficient** cand era mic. Femeile au **capacitatea** de a iubi in mod natural, fara sa fie nevoie sa invete.

6) Daca o persoana se poarta **perfect** cu tine, dar cu altii are probleme sau nu se adapteaza complet in societate, atunci cu tine a afisat doar o **masca**, oricat de mult ai vrea sa crezi altceva.

7) Daca o persoana vorbeste frumos cu tine dar vorbeste **urat** despre alte persoane cand este cu tine, atunci de fapt cu tine afiseaza doar o masca. Dupa ce incepi o relatie cu aceea persoana, dupa ce te-a cucerit, o sa iti vorbeasca si tie **exact la**

fel.

8) Singurul mod de a ajuta pe partener sa **evolueze** este sa evoluezi tu. Doar exemplul personal poate sa fie **metoda** prin care poti sa ajuti pe cineva. Dar tine cont ca e dreptul acelei persoane sa accepte sa evolueze sau sa **stagneze**.

9) Cand te pui pe locul doi in viata ta, atunci ceilalti **te pun pe ultimul loc in viata lor**. Daca nu te ingrijesti de evolutia ta, partenerul ajunge sa te cunoasca asa de bine incat se va **plictisi** de tine. Daca evoluezi, in fiecare zi din viata tu vei fi o alta persoana, partenerul nu se va plictisi niciodata.

10) Scopul nu e niciodata sa ai o relatie, relatia e **doar un mijloc** si nu un scop in sine. Daca consideri ca a avea o relatie e un scop, iti bagi in **incurcatura** propria minte. Mintea vede o relatie doar ca o **metoda** de evolutie, nu ca o **destinatie** (scop). E ca la cei oameni care vad banii ca un scop si nu ca un mijloc.

11) Daca vrei o relatie, stabileste-ti **alte scopuri mai inalte** in viata ta. Doar atunci mintea ta te va ghida spre o relatie potrivita pentru tine ca sa iti indeplinesti acele scopuri superioare. Cauta un scop **superior** unei relatii, care sa nu aiba legatura cu relatia.

Relatia iti da doar ceva ce iti **lipseste** acum, dar daca ai avea deja acele lucruri, spre ce anume ai mai vrea sa evoluezi? Cauta acolo **scopul** tau.

12) **Idealul** de personalitate intr-un cuplu si in viata este trezirea si **activarea** completa a **arhetipului** care **te reprezinta** cel mai bine si activarea suplimentara a celorlalte arhetipuri.

* * *

Sper ca tot ce ai invatat in acest curs a fost pe **placul** tau si te-a ajutat sa iti faci **viata mai buna**.

Ma bucur ca am avut ocazia sa fiu eu cel care ti-a pus la dispozitie aceste informatii **utile**. Stiu ca unele lucruri le stiai, iar altele au fost cu adevarat noi.

Sunt mandru de tine si mi-as dori sa te poti **vedea** prin ochii mei, sa iti dai seama ce **potential** ai. Eu stiu asta pentru ca daca nu era asa, acum nu as fi aici. Daca eu pot sa **schimb** ceva in viata, poti **si tu** sa o faci!

* * *

Acest material este o simpla introducere in psihologia relatiilor de cuplu. Daca doresti mai multe informatii te rog sa accesezi pagina:

<http://cursuri.nlpmania.ro/cei-trei-stalpi-ai-unei-relatii-de-cuplu-c6.html>



BOOTCAMP

CEI TREI STALPI ↙
AI UNEI RELATII PERFECTE

14-18 August, 2013 **INSCRIE-TE ACUM!**