

תוצאה של ריב או אrhoע מעורר חריטה

ב>Showgirl זהה הוא כדי ל"עבד" ריבים של העבר או איזועים מעוררי חריטה או פגיעות וגישות של העבר. "עבד" פירושו שאתה יכול לדבר על האיזוע מוביל להכנס זהה שוב. זאת צריכה להיות שייח' אולי אתם שניכם ישבים ביציע של תיאטרון מסתכלים למטה על הבמה היק שהפעילות מתרחשת. זה מצרך ריחוק וגשי וסקט מהאיוע.

לפני שאתה מתחילה

זכור שהמטרה היא הבנה גדולה יותר - התיחסות לתהיליך וכייד חבור על הנושא מוביל להכנס שוב לריב עצמו. חכה עד ששניכם תהוו בגעים.

אנחנו מניחים שככל אחד מהמציאות שאתה מתארים תקפים. התפיסה היא הכל. אל תתמקחו ב"עובדות". שימו לב לחסמים העיקריים בתקשות ולתחרופות הנוגדות (נוגדנים) כאשר אתם מתקדמים בתהיליך. שמור על הדיאגרמה של ארבעת הפרושים ליין.

עבד על חמישת הצעדים הבאים יחד.



1. גשוש: התחלק עם אין שהרגשת. אל תאמור למה הרגשת באופן זה. המנע מלהעיר לגבי הרגשות של בן הזוג שלך.
2. מציאות: תאר את המציאות שלך התחליף בתפקידים. סכム ותקף לפחות חלק מהמציאות של בן הזוג שלך.
3. טרояנים (גרמיים מעוררים): התחלק בזיכרונות או חווות שאתה לך שהסלים את האינטראקציה והסיפורים למה הם היו הגורמים המעוררים לכל אחד מכם.
4. אחריות: אשרור את ההפוך שלך בתחוםו לריב או באירוע מעורר החריטה.
5. תכניות בונות: מה הדבר האחד שכן הזוג שלך יכול לעשות באופן שונה בכך למנוע מאיזוע כזה מלוחזר שוב?

בשנות הראשונות לאחר החילוץ נתקל גורן אף באתגרים רבים. גורן מציין כי בוגר בית ספר יסודי היה מושך אליו תלמידים ותלמידות. גורן מציין כי הוא רצה לתרום לארץ.

שלב 1

אני הרגשת...:

1. הגנתי
2. שלא התקשתי
3. פגימות ברגשות
4. לאMRI מוצף
5. סעו
6. עצוב
7. שלא אוהבים אותי
8. לא מוכן
9. מבקרים אותי
- 10.לקחתי את התלונה אישית
11. כאלו אתה לא מחבב אותי
12. לא איכפת ממני
13. דואג
14. מפחד
15. לא בטוח
16. מתח
17. שאני צודק ואתה טועה
18. שנינו הימנו באופן חלוני צודקים
19. לא בשליטה
20. מתחיכל

שלב 2

מציאות סובייקטיבית ותיקוף:

- A. קחו תוחות בתיאור התפיסות שלכם, המציאותות שלכם של מה שקרה בזמן האירע מעורר החורתה. תאר את עצכם ואת התפיסה שלכם. אל תתאר את בן הזוג. המנע מלתקוף ולהאשים דבר על מה שהיית צריך מבן זוגך. תאר את התפיסות שלכם כמו כתוב עיתון. שנותן תמונה אובייקטיבית אחת אחרי השניה. אמרו "משמעותו אותך אומר" במקומם: "אתה אמור"
- B. סכם ואחר כך תקף את המציאותות של בן הזוג שלכם על ידי שתאמרו משוחה כזו: זה מתקבל על הדעת עכשו כיצד מרגישים עכשיו ומה הוא התחושה והצרכים שלכם. עכשו אני תפוס את זה". השתמש באמפטיה על ידי שתאמרו "אני יכול להראות לכם זה מרגע outr"
- C. תיקוף לא אומר שאתה מסכים, אלא אתה יכול להבין אפילו חלק מחוויות בן הזוג שלכם. האם שמי בני הזוג הבנוי? אם כן, התקדם הלאה. אם לא, שאל "מה אני צריך לדעת כדי להבין את העמדת בן הזוג יותר טוב?" אחריו סיכום ותיקוף, שאל את בן הזוג שלכם "אם הבניתי את זה? יש משהו נוסף?"

טרוגרים: התחלק בחוויות או זיכרונות שהיו לך שאלו הסלימו את האינטראקציה והתחלק בסיפורים של מהו אילו היו טרוגרים לכל אחד מכם.

שלב 3

כאשר אתה מגלא את הווידאו של החיכון שלך, עצור בזקואה שבזה הוא לך גשות חומים בערך. בעצם עכשו ספר את הסיפור של אותו גע עבר לך הוזג שלך, כך שאתה יכול להבין למה זה קורה עבורי התחלק בסיפורים שלך. זה יעזור לך הוזג שלך להבין אותך. כאשר אתה חושב על הילודות שלך או ההיסטוריה המקדמת, האם יש סיפור שאתה זוכר שמתקשר למה שה השפיע עליו "הרגשות המותמשת"? בזוג שלך צריך להגיד לך יותר כדי שהוא יוכל להבין?

דוגמאות לטרוגרים:

1. הרגשתי ששופטים אותי אני וgee זה.
2. הרגשתי שלא הכללו (הרחקו) אותי. אני וgee לך.
3. הרגשתי שמקברים אותי.
4. הרגשתי צוף.
5. הרגשתי מבוש.
6. הרגשתי בוד.
7. הרגשתי מוקטן.
8. הרגשתי שלא מכבים אותי.
9. הרגשתי חסר כוח.
10. הרגשתי ללא שליטה.

אחר:

תיקוף

האם חלק מהטרוגרים של בן הוזג שלך והסיפור שלו מתקבלים על דעתך?

שלב 4

אחריות: אשר את התפקיד לך בתמורה לריב או באירוע מעורר החרטה

בנסיבות אידיאלים, היית משתפר בדבר על נושא זה.

1. מה גורם לך לחסוך התקשות? מה היה הילך הרוח שלך? שף אויר גרם לעצמך להכנס לtron הקונפליקט הזה. קרא את הסעיפים שנזכנים לגבי מהרשימה הבאה:

מה שגורם לך להיכנס למצבי:

1. היית מתחוץ מאד וכועס לאחזרנה.
2. לא הבעת מספיק הערכה כלפי לאחזרנה.
- 3.לקחתי אוורך דבר המוביל מאלי.
4. היית יותר מדי וgee לאחזרנה.
5. היית יותר מדי ביקורת לאחזרנה.
6. לא תחלקלקי מספיק בנסיבות הפנימי.
7. לא היית נגיש וgee.

8. אני התרחקתי יותר.
9. אני נשאה יותר כעס.
10. אני מוחא לאחרונה.
11. אני מטיר סיינה לאחרונה.
12. אני לא מביע חיבה.
13. אני לא מפנה זמן לדברים טובים בינם.
14. אני לא מksamיב טוב לאחרונה.
15. לא בקשתי מה שהייתי צריך.
16. אני מרגיש קצת כמו קרבן (קדוש מעונה).
17. הייתי צריך להיות בלבד.
18. לא רציתי לטפל באף אחד.
19. הייתי מאד מוטרד.
20. לא הרגשתי הרבה בטחון בעצמי.
21. אני עובד על ניטול.

2. **באופן ספציפי על מה אתה מצטרע ומה התרומה שלך לריב מעורר החרצה זהה או הארכואה?**

3. **על מה הייתה חוצה להתנצל?**
קרא בקול! אני מצטרע ש:

1. האבטה באופן מוגם.
2. הייתה זו עזף.
3. הייתה הגנתו.
4. הייתה מאד שליל.
5. התקפתי אוקה.
6. לא הקשบท ל.
7. לא הייתה מכבד.
8. הייתה לא הגונן.
9. אחרת.

4. אם אתה מקבל את ההतנצלות של בן הזוג שלך אמרו כן, אם לא. אמרו למה את זקוק בזהוסף.

תכניות קונספורטטיביות: מה הוא הדבר האחד שכן הזוג שלך יכול לעשות באופן שונה בכך להמנע מאירוע כמו זה שקרה שוכן?

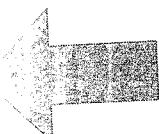
שלב 5

ש trif בדבר אחד שכן הזוג שלך יכול לעשות בכך לדין בנסיבות זהה באופן טוב יותר בפעם הבאה.
(חשיבות להשאר שקט כאשר אתה עושה זאת)

אחר כך, כאשר תווין, התחלה בדבר אחד שאתה יכול לעשות כדי לעשות זאת יותר טוב בפעם הבאה.
מה אתה צריך בכך שתוכל לשום זאת מ אחורי ולהמשיך? תהה נiams כל האפשר לגבי התכניות שמוצעות על ידי בן הזוג שלך.
רשום את התוכנית שתהפוך את הדברים לנובים יותר.

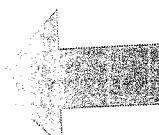
עצור את ארבעת הפרשיים עם תשובות הנגד

השתמש
בהתחלת עדינה



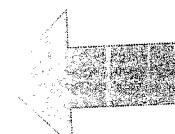
ביקורת

קח אחריות



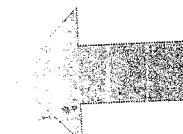
הגנטיות

תאר את הרוגשות
והצריכים שלך
(לא של בן הזוג)



בז

השתמש
ברוגעה עצמית
פיזיולוגית



רימנעה

