

Notatki do lekcji numer 18 kursu Udane związki:

Strategia Kaizen, czyli jak ulepszać związek krok po kroku

Nie zrzędź partner - nie słucha (włączają się mechanizmy obronne i mózg ignoruje cały przekaz).

Metoda małych kroków

Zawsze zmiana zachowania jednego partnera wpływa na drugiego.

Wystarczy zmienić coś małego.

Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku.

Zadawanie sobie pytań:

Co mogę zrobić inaczej, żeby pozbyć się strachu, złego samopoczucia, wrogości, poprawić sytuację.

Nic nie robisz - zadajesz tylko pytanie - jest to niejako zadanie do rozwiązania dla podświadomości.

Będą Ci przychodzić do głowy pomysły - zapisz je.

Zadawaj sobie pytania – np. co mógłbym zrobić dla siebie dzisiaj, by poczuć się lepiej?

Mózg skupi się na szukaniu odpowiedzi zamiast na drażeniu tego samego w kółko.

Jeśli coś mogłoby poprawić mój związek, to co to by było? Pomyśl bez ograniczeń.

Co dobrego mogę pomyśleć o moim partnerze? Skupiaj się na tym minutę dziennie, to robi wielką różnicę.

Proste wytwarzanie nowych nawyków - takich, które nie wymagają nawet kiwnięcia palcem. Po prostu zaczniesz robić coś inaczej.

Podjęmowanie małych działań zapewniających sukces.

Co możesz zrobić nie wydając ani grosza, aby sprawić przyjemność partnerowi?

Małe przysługi, wspólne zabawy, taniec...

Rozpoznajesz ważne momenty, które są ignorowane przez wszystkich: coś ładnego w otoczeniu, ktoś zrobił coś dla innych itd.

Rzeźbienie umysłu - trening mentalny. Umysł nie odróżnia tego, co wyobrażone od tego, co realne.

Tworzysz nowe sieci neuronowe, daje Ci to też dostęp do nowych zasobów.

Nagradzaj się za zauważone efekty.

Komyśl sobie komplement o partnerze.