

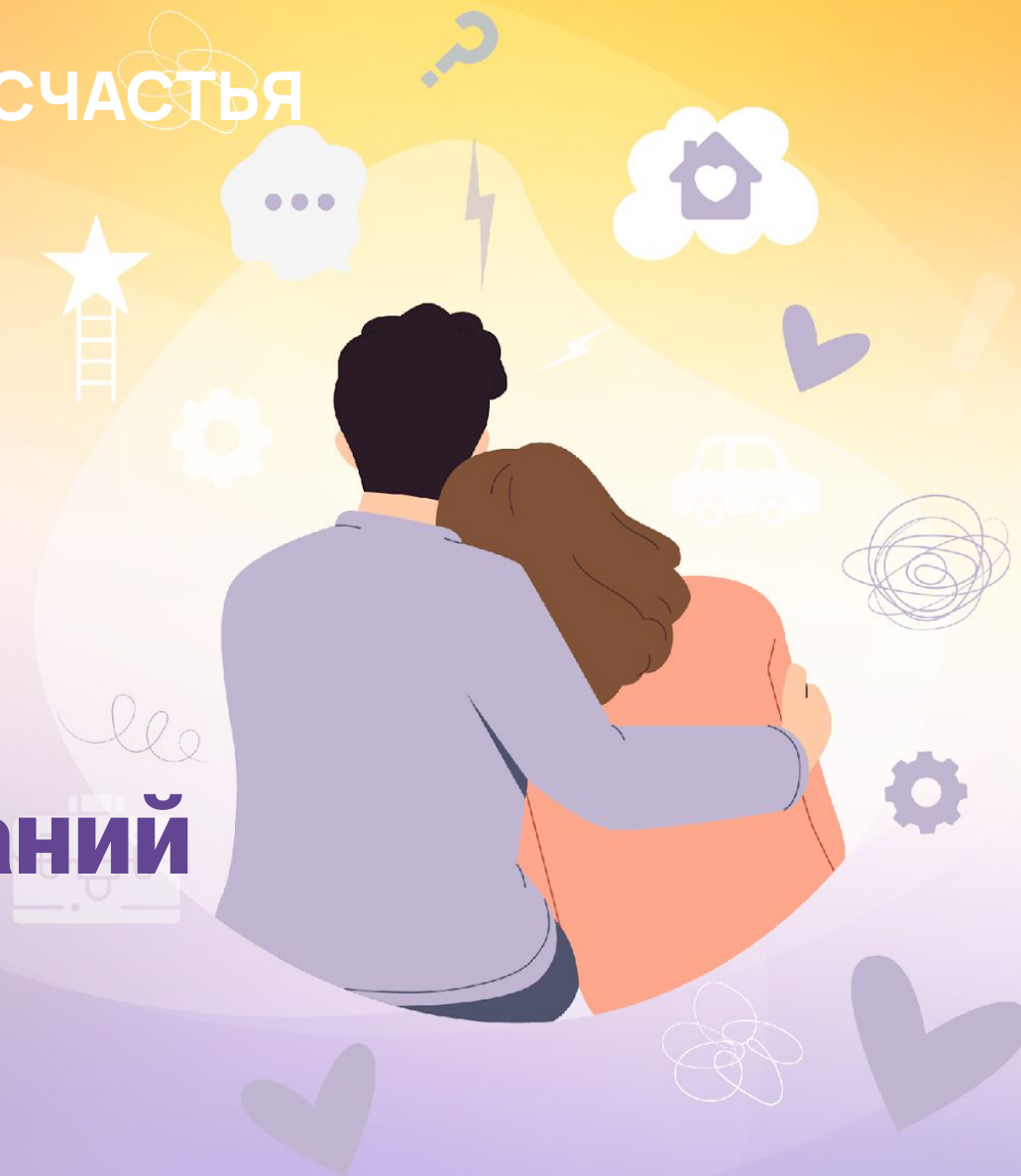


АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

**Семья без шаблонов:
освобождаемся от ожиданий
и стереотипов**

Светлана Елисеева





Светлана Елисеева

- Психолог
- Гештальт-терапевт
- Системный семейный терапевт
- Специалист по психосоматике, кинезиолог
- Член Высшего экспертного совета кафедры "Интегративные технологии здоровья", спикер АНО Культура здоровья



Семья.

Что означает это слово?



Семья.

Какие функции в жизни
человека и общества
выполняет семья?



Семья.

Что я знаю о том, как
должны люди жить в семье.
Откуда я это узнал?



Почему раньше было проще создать семью?

Бесконечно меняющийся мир отбирает у нас опору на традиции. Постоянные изменения могут стать опорой?



Мы наполнены стереотипами
и шаблонами. Это основа
психического развития
в обществе.



Важный стереотип.

Я борец и победитель!

В начале было желание.

Мы ищем качества полноты
жизни во вне себя.
Ищем того, кто достроит нас
до ощущения целостности.



Жизнь из стереотипа,
приводит к отсутствию
контакта с человеком
и с Миром.

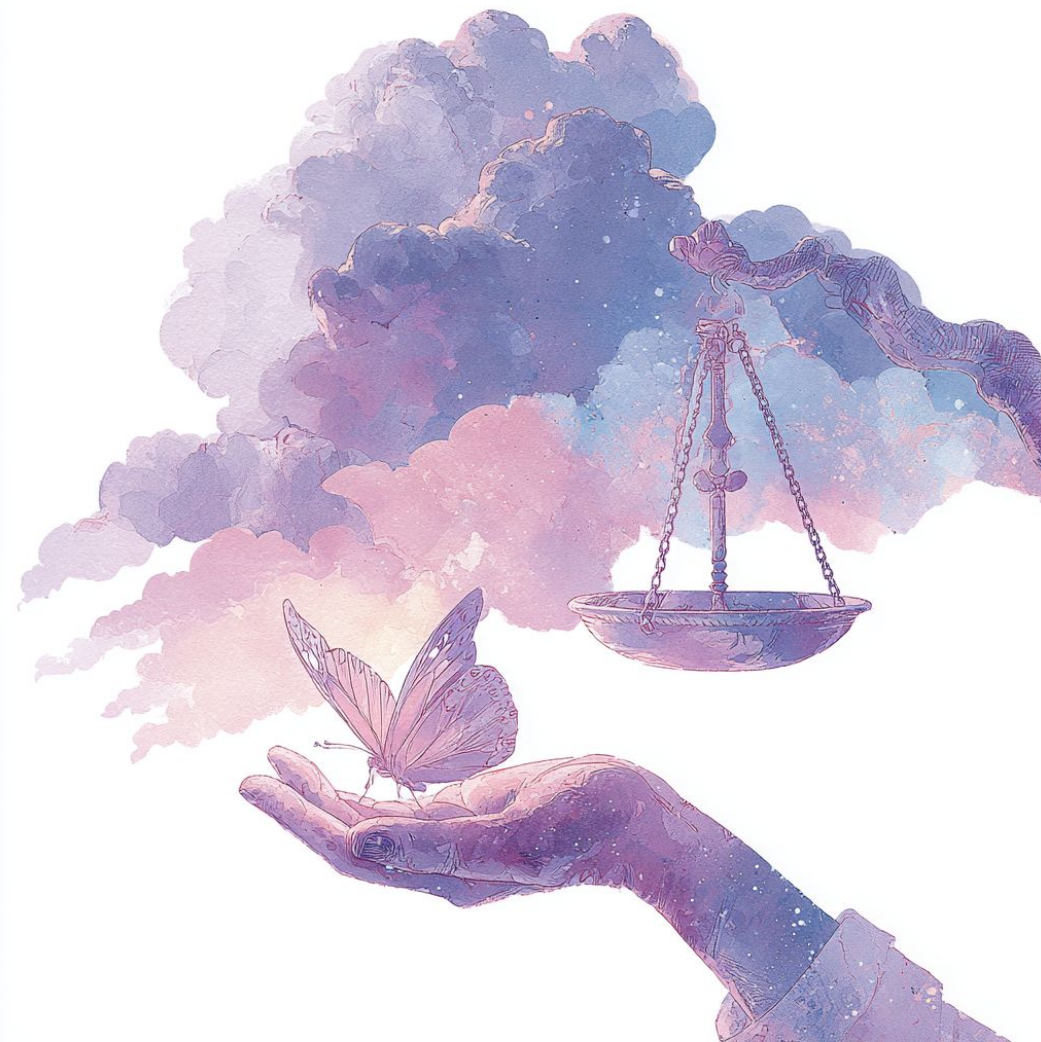


Изучение себя. Что мне подходит?

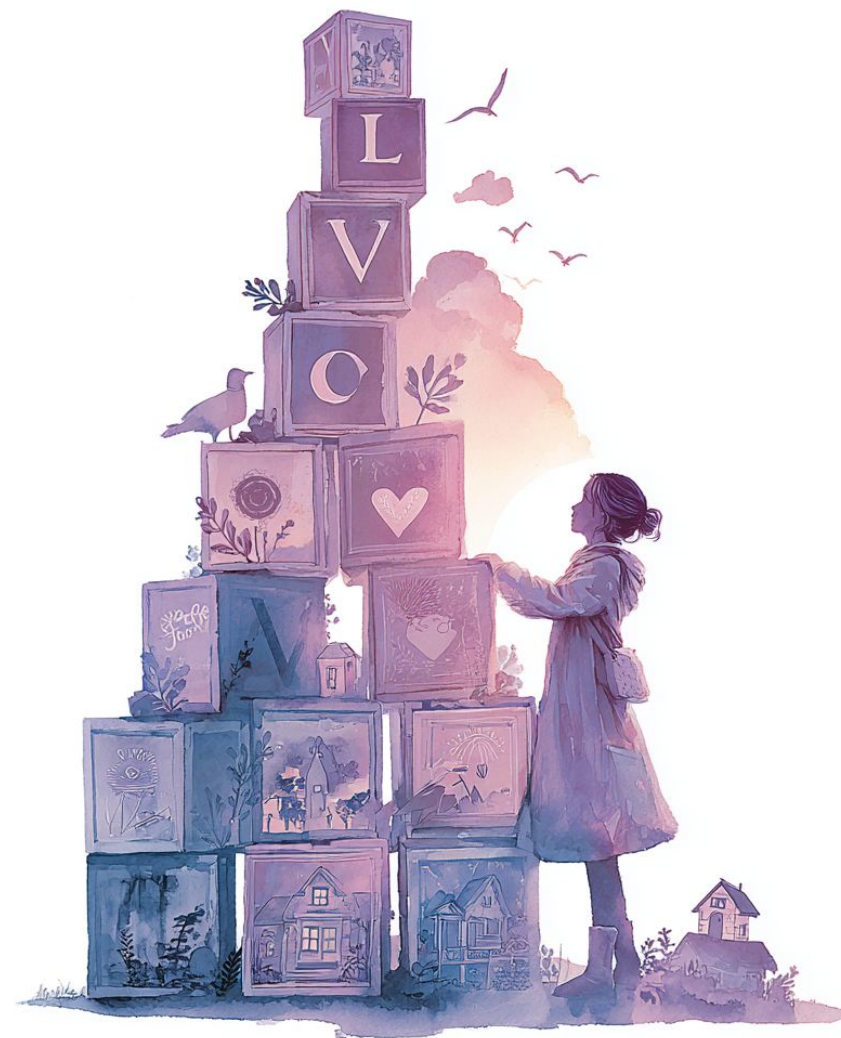
Развитие способности чувствовать себя.

Уход от мотивации страхом
и наказание.

Принятие интереса к жизни
и опоры на свою внутреннюю
гармонию.



Есть важная необходимость
изучения своих
собственных смыслов,
вложенных в слова, именно
смыслы строят реальность
вашей жизни.



Отношение в семье —
это парадоксальное сочетание
традиций и личностной
составляющей.

Задача — создать семью,
соответствующую вашим
собственным убеждениям и
принципам.



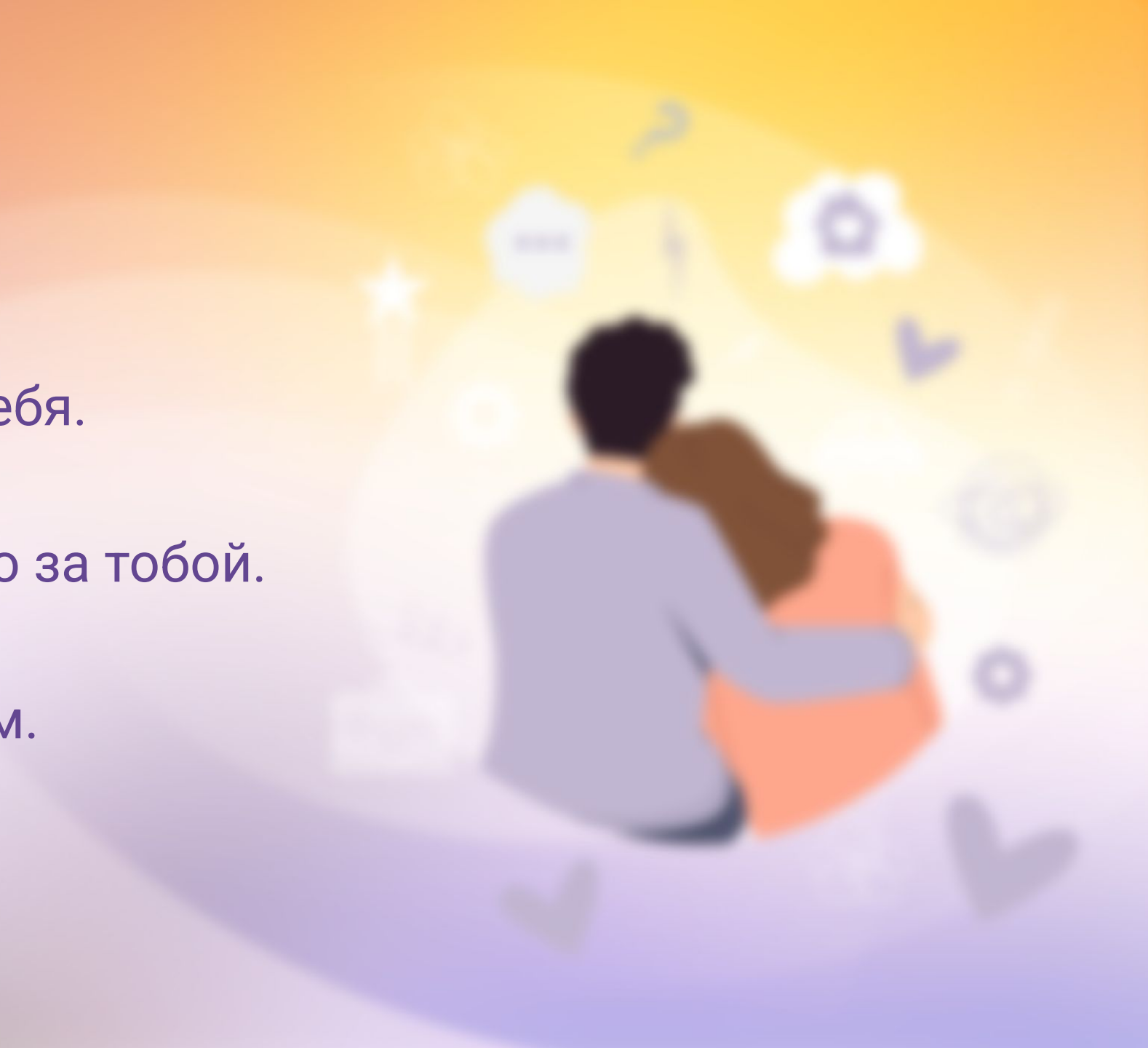
Преданность и защита своей близости в семье нужно воспринимать не как ограничения и вынужденную ситуацию, а как избранность.



Помнить в отношениях, что

- Отличаться друг от друга – это нормально
- Совершать ошибки – это нормально
- Проявлять эмоции – это нормально
- Хотеть большего – это нормально, а ценить то, что есть сейчас – это важная опора для будущего
- Выражать свое несогласие – это нормально

Не иди позади меня –
возможно, я не поведу тебя.
Не иди впереди меня –
возможно, я не последую за тобой.
Иди рядом со мной
и мы будем одним целым.



Медитация «Я – дитя Великой матери Земли»

страница эксперта

