

Гайд по подготовке к свиданиям и осознанному выбору партнера. Ключевой принцип - начинаем с себя. В данном случае: *“Каких отношений Я хочу? Какими я себе их представляю?”*. Здесь важно быть очень честными с собой – тк вам может хотеться разных отношений: допустим, совершенно не хотеться серьезных, а наоборот – чего-то легкого и краткосрочного. И тогда это уже совсем другая, абсолютно нормальная история. Далее отвечаем на следующий вопрос *“Какой мне для этого нужен партнер?”*.

Здравый смысл: вряд ли удастся найти того, кто подходит на все 100%. Но может есть хотя бы 70%? Может есть какие-то СТОП-факторы? Тогда какие конкретно и как именно вы о них планируете узнать?

Упражнение “Кто Я в отношениях?”

1. Кто из ваших знакомых имеет счастливые устойчивые отношения, модель которых нравится лично вам? Что именно вам нравится в этих примерах?
2. Что вы готовы делать для создания гармоничных отношений как жена/муж:
3. Что вы готовы делать для создания гармоничных отношений как мама/отец:
4. Чему вы готовы еще научиться для того, чтобы строить отношения мечты:
5. Что, на ваш взгляд, самое важное в отношениях:
6. На каких принципах и ценностях вы хотите строить отношения
7. Ваш идеальный образ в отношениях. Как бы вы описали - кто Я в отношениях?
8. Ради чего вы готовы не спать ночами, прощать обиды, находить силы на преодоление трудностей и тд? В чем смысл отношений лично для вас?
9. Что от вас (ваших личных качеств, убеждений, принципов) и ваших отношений, вы хотели бы передать своим детям и внукам?

Упражнение “Ваш идеальный партнер”

1. Что должен иметь ваш идеальный партнер из материальных ресурсов:
2. Какого поведения вы ожидаете от своего партнера в следующих ситуациях:
 - a. При разногласиях и конфликтах
 - b. В решении финансовых вопросов
 - c. В воспитании детей
 - d. В организации быта
 - e. В развлечении и досуге
 - f. В сексуальной сфере
3. В эмоциональной и интеллектуальной сферах
4. Какие навыки, способности и умения вашего партнера вы цените выше всего
5. Какие ценности, принципы, взгляды на жизнь вы бы хотели наблюдать у вашего партнера
6. Ваш идеальный партнер, каков он в жизни, за пределами семьи?
7. Что движет вашим идеальным партнером? Зачем ему семья?
8. Что о нем, вы бы хотели рассказать вашим внукам в старости?
9. СТОП-факторы, чего точно не должно быть и как вы планируете об этом узнать.

Упражнение “Идеальная семья”

1. Что вы хотите передать вашим детям и внукам? После того как уйдете в мир иной, что останется у них от вашей семьи?
2. Если бы все сложилось идеально, как бы описывали вашу семью ваши биографы?
3. Какие принципы и ценности самые главные в вашей идеальной семье?
4. В каких направлениях развивается ваша семья. Чему вы можете учиться вместе уже в ближайшее время?
5. Что вы можете уже делать, чтобы начать реализовывать свое идеальное видение семьи?
6. Кто и что вам может в этом помочь?

Теперь, на основе ответов, и лучшего понимания себя, вы можете составить свой личный список вопросов к потенциальному партнёру. Свидание - не допрос, но это возможность познакомиться и узнать друг друга: со здравым смыслом, ясностью “чего я хочу” и искренним любопытством!

Во время общения обращайте внимание: как мое тело реагирует на этого человека? (Расслабляется / Теплеет / Холодеет). Чувствую ли я себя в безопасности рядом с ним на уровне животного инстинкта? И обращайте внимание на его (ее) язык тела во время общения. Сверяйте слова с ощущениями, и тогда все получится оптимально!

Заключение

Если вы хотели волшебную таблетку или простой лайфхак, то мы их не раздаем. Более того, не верим, что с помощью одного-двух лайфхаков можно создать что-то надежное и качественное. Построить взрослые, уважительные и качественные отношения, в которых любовь будет жить годами - в разы сложнее, чем построить дом или бизнес на 1 000 000 \$. Мы считаем, что попытка спрятаться за лайфхаками только ворует время и часто приводит к болезненному опыту.

Мы за взрослые и зрелые отношения. Мы создали собственную систему развития семейных отношений, в которой предлагаем вам не искать любовь, а создавать её. Стать Архитекторами своего пространства Любви. Что мы имеем в виду - читайте в наших статьях:

1. Новая парадигма семейных отношений - [Манифест](#)
2. Путешествие Героев за Любовью — [новый смысл отношений](#)
3. [Спиральная Динамика в любви](#)
4. [Любовь к себе по Спиральной Динамике](#): Гид по самооценности
5. [Транзактная динамика](#): Кто управляет вашими отношениями на самом деле?
6. Как выглядит [здоровый «Взрослый»](#) на каждом уровне Спиральной Динамики
7. Отношения на Спирали [без интегрированных уровней](#)
8. Взрослое развитие отношений: [как интегрируются уровни Спиральной динамики](#)

Как этим всем пользоваться на практике - мы обучаем на курсе [“Жизнь как сказка”](#)
Наш подход не подойдет всем, но может быть вам?