



ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ
ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ
ДМИТРИЯ КАРПАЧЕВА И НАТАЛИИ ХОЛОДЕНКО

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ К ЛЕКЦИИ 7

Упражнение 1. Близость в ваших отношениях.

- 1.1. Проанализируйте, какие пункты близости (описанные в лекции) есть в ваших отношениях и чего не хватает.
- 1.2. Напишите подробно, что вы будете делать, чтобы привнести или усилить близость в ваших отношениях.

Упражнение 2. Близость с собой.

- 2.1. Очень подробно распишите, что делает вас счастливым/счастливой.
- 2.2. Составьте график на неделю: что и когда вы для себя сделаете, чтобы чувствовать себя счастливым/счастливой.
- 2.3. По окончании недели, напишите отчет о сделанном и о том, как вы себя чувствуете по сравнению с прошедшей неделей.

Упражнение 3.

5.1. Выпишите все, что вы хотите сказать партнеру, но боитесь. Выписывайте так, как чувствуется, не подбирая и не выбрасывая никаких слов.

5.2. Прочтите то, что вы написали. И напишите это еще раз. Если эмоции вновь вас захлестывают – выписывайте их.

5.3. Еще раз напишите то, что хотите сказать партнеру, но уже без эмоций (обиды, раздражения, злости, гнева).

5.4. Когда ваши эмоции остались на бумаге, вы можете честно и эстетично поговорить с партнером обо всем, что хотелось сказать.