**Упражнение «Лист желаний»**

Понадобиться лист бумаги формата А3 (или два склеенных А4). Посередине листа проведите черту, которая разделит его как бы на две части. Каждую страницу разделите на три столбца. Заполните верхние ячейки по этому образцу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ситуации прошлого | Отношение фактическое | Отношение желаемое | Ситуации настоящего | Отношение фактическое | Отношение желаемое |
|  |  |  |  |  |  |

Ваша первая задача – заполнить левый столбец. Туда надо вписать все наиболее часто встречающиеся жизненные ситуации, в которых взаимодействуете со своими мужчинами. Подразумевается не только муж или бойфренд, но и отец, брат, друг.

На правой половине листа вы должны описать ситуации текущей жизни, на левой – те, что случались в прошлом.

Пример, как должен выглядеть список ситуаций.

Ситуации прошлого:

* Знакомство с родителями
* Медовый месяц
* Смерть отца
* Переход на другую работу
* Неудачная беременность
* Удачная беременность и рождение дочери

Ситуации настоящего:

* Кредит на машину
* Поездка на выходные за город
* Приход с работы домой
* Поиск вещей (носков, рубашек)
* Выступление дочери на городском празднике

Когда оба списка ситуаций будут готовы, надо заполнить два других столбца – поведение фактическое и поведение желаемое. Речь идет о поведение мужчины в этой ситуации. Пример клиентки:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуации прошлого** | **Отношение фактическое** |
| * Знакомство с родителями * Медовый месяц * Смерть отца * Поиск новой работы * Неудачная беременность * Удачная беременность и рождение дочери | Позволил себе выпить лишнего, отчего мои родители сочли его за алкоголика, я испытала унижение.  Из-за того что взял дополнительную работу, никуда не поехали, провели первый месяц после свадьбы в доме родителей.  Когда умер мой отец, мужа раздражали мои слезы, вместо слов утешения я слышала: «кончай ныть».  Когда пришлось уйти со старой работы и срочно искать новую, давал понять, кто главный добытчик в доме; будто я – нахлебница.  Когда у меня случился выкидыш и я была в больнице, он поехал с друзьями за город.  Радовался, что будет ребенок, очень ждал сына – когда УЗИ показало девочку, не скрывал разочарования. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуации настоящего** | **Отношение фактическое** |
| * Кредит на машину * Приход с работы домой * Поиск вещей (носков, рубашек) * Выступление дочери на городском празднике | Как только взяли кредит на машину, ограничивает меня во всем, экономит буквально на спичках.  Приходит домой, поест – и за компьютер, играет в игры, со мной практически не разговаривает.  Каждое утро ищет носки и рубашки, и если не может найти, обвиняет меня.  Снимал выступление дочери на празднике, очень гордился, показывал видео всем друзьям. |

Неправда ли, на основе этих столбцов складывается не очень хорошее мнение о муже моей клиентки? Теперь посмотрим, что написала клиентка в третьем столбце:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуации прошлого** | **Отношение фактическое** | **Отношение желаемое** |
| * Знакомство с родителями * Медовый месяц * Смерть отца * Поиск новой работы * Неудачная беременность * Удачная беременность и рождение дочери | Позволил себе выпить лишнего, отчего мои родители сочли его за алкоголика, я испытала унижение.  Из-за того что взял дополнительную работу, никуда не поехали, провели первый месяц после свадьбы в доме родителей.  Когда умер мой отец, мужа раздражали мои слезы, вместо слов утешения я слышала: «кончай ныть».  Когда пришлось уйти со старой работы и срочно искать новую, давал понять, кто главный добытчик в доме; будто я – нахлебница.  Когда у меня случился выкидыш и я была в больнице, он поехал с друзьями за город.  Радовался, что будет ребенок, очень ждал сына – когда УЗИ показало девочку, не скрывал разочарования. | Хотела бы, чтобы он был более сдержанным, чтобы мне не приходилось краснеть за него.  Медовый месяц бывает только раз: мог бы и отложить работу ради нас двоих.  Больше всего тогда нуждалась в его поддержке и утешении!  Он должен был быть более великодушным и щедрым, и не попрекать меня своими деньгами.  Я хотела, чтобы он оставался со мной и поддержал меня.  Хотелось, чтобы он любил ребенка заранее, несмотря на пол. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуации настоящего** | **Отношение фактическое** | **Отношение желаемое** |
| * Кредит на машину * Приход с работы домой * Поиск вещей (носков, рубашек) * Выступление дочери на городском празднике | Как только взяли кредит на машину, ограничивает меня во всем, экономит буквально на спичках.  Приходит домой, поест – и за компьютер, играет в игры, со мной практически не разговаривает.  Каждое утро ищет носки и рубашки, и если не может найти, обвиняет меня.  Снимал выступление дочери на празднике, очень гордился, показывал видео всем друзьям. | Экономия не значит каторга; хотелось бы, чтобы перестал следить за всеми моими расходами.  Хотелось бы, чтобы он немного поговорил со мной, рассказал, как прошел день, приласкал меня.  Хотелось бы, чтобы за такие мелочи он отвечал сам.  Здесь пожеланий нет, он вел себя как настоящий любящий отец. |

Все три столбца заполнены. Самый главный для нас – третий столбец. Это именно то отношение мужчины, которое вы ХОТИТЕ иметь. Теперь ваша задача – на основе записей в третьем столбце составить свои собственные правила поведения по отношению к мужчинам.

1. **Отзеркалить поведение.**

Пример клиентки:

* Быть более сдержанной в присутствии значимых ему людей, не заставлять его краснеть за меня;
* Откладывать работу ради неповторимых моментов в жизни, касающихся нас двоих;
* Поддерживать и утешать в горестных моментах жизни, как бы не раздражали меня проявления этого горя;
* Быть щедрой и великодушной, никогда не попрекать его деньгами;
* Оставаться с ним в болезни и печали, поддерживать его, даже когда он сам может справиться;
* Любить все, что любит он, по крайней мере, не быть равнодушной к этому;
* Не следить за его расходами;
* Делиться событиями, переживаниями и чувствами, проявлять нежность;
* Отвечать самой за бытовые мелочи касающиеся меня.

В результате этого упражнения моя клиентка получила **индивидуальные правила поведения,** касающиеся только ее самой и ее мужа. И как только она начала их выполнять – отношение ее супруга к ней кардинальным образом изменилось.

Удивительно? Ничего подобного: ведь и хорошее, и плохое всегда возвращается к тому, кто его совершает. Попробуйте – и убедитесь сами.

**Подлинное правило №1** утверждает, что самый простой тест для любого действия, которое вы собираетесь совершить в ваших взаимоотношениях, заключается в следующем: применить к себе; то есть представьте, что мужчина делает то же самое по отношению к вам, - и тут же увидите, насколько оно справедливо.

1. **Сделать письменные заготовки как правильно говорить о том, что хочу и что чувствую, по схеме.**

Начало разговора:

- **Я** (*описание чувств)* **сержусь и огорчаюсь/начинаю дуться…/ мне становиться грустно и обидно, когда я вижу** *(описание ситуации*), **что моё желание не было осуществлено/не воплотилось в жизнь/выполнено! Пожалуйста** *(просьба на будущее, что сделать*) **сделай в будущем вот так… Я знаю, что ты просто забыл/не смог/тебе помешали** *(*[*позитивный перевод*](http://polinasukhova.ru/?p=220) *— презумпция невиновности партнёра !априори! Даже если виноват. В этом случае человек скорее сделает, если его не обвиняют)*, **ты же у меня такой внимательный** ([внушения](http://polinasukhova.ru/?p=2385)).

Внушаете то, что хотите видеть в человеке. Если человеку 20-30 раз одно и то же протранслировать, это автоматом входит в подсознание. В итоге он себя таким и считает. Кстати, это справедливо и про [негативные внушения](http://polinasukhova.ru/?p=2385), если внушать: *«Ты такой тупой, ничего не помнишь, не понимаешь, бесчувственный»*, то человек усиливает эти качества, если, конечно, они есть. А если пока нет, то после 20 разового внушения, обязательно появятся.