

12 индикатора за успешен брак



Поредица за семейните
отношения

Semeistvo.bg
Твоята най-ценна инвестиция

Copyright © 2017. Semeistvo.bg.

Може да се споделя, като се цитира източника. За повече информация пишете на stoian.georgiev@semeistvo.bg.

www.semeistvo.bg

Екипът на Semeistvo.bg има за наша мисия през следващите пет години да достигнем 50 000 български семейства с образователните ни програми и да им помогнем да изградят удовлетворяващи семейни отношения.

Ако посещавате за първи път сайта ни, не пропускайте да се абонирате за актуални новини и полезна информация в сферата на семейството оттук:

www.semeistvo.bg/стани-абонат

“12-те индикатора за успешен брак” засягам в повече детайли в моята книга “30 въпроса от семейния живот”.

Още не си взел книгата? Последвай този линк за по-подробна информация:

<http://semeistvo.bg/offer>

12 индикатора за успешен брак

Как да ползваме този ресурс...

Целта на този кратък ресурс е да помогне на двойката да оцени съвсем набързо кои са силните и слабите страни в отношенията им, за да имат повече яснота по какъв начин могат да напреднат и да подобрят качеството на връзката си

Още през 1985 г. в своята книга *“Триизмерната теория за любовта”* известният психолог Робърт Стърнберг даде тласък на революция, в буквален смисъл, която промени живота на хиляди семейства.



Според Стърнберг любовта се състои от три компонента:

За да може любовта между мъжа и жената да се определи като “жива”, е необходимо наличието на всяка една от горепосочените съставки. Тези компоненти са били и отправната точка на моята директна работа със семейства за повече от петнадесет години. Те се намират и в основата на настоящия ресурс, който искам да споделя с вас, както и от опита ми при предбрачно консултиране на двойки с програмата Prepare-Enrich.

А сега, от 12-те индикатора (по 4 въпроса от 3-те компонента на любовта) изберете три силни страни в отношенията ви и три области, нуждаещи се от промяна, след което ги обсъдете с партньора. Нека всеки да сподели, без да бъде прекъсван, една по една силните и слабите ви страни.

Отговорете на следните въпроси:

- За кои области бяхте напълно съгласни, че се нуждаете от промяна?;
- Имаше ли област, за която имахте разногласия?;
- Какви конкретни цели за промяна бихте си поставили през идните месеци?

За още по-детайлна информация прочетете моята книга “30 въпроса от семения живот” тук: <http://semeistvo.bg/offer>

Успех!

Стоян Георгиев, семеен терапевт, редактор Semeistvo.bg

12 индикатора за успешен брак

	Силна страна	Област на растеж
КОМПОНЕНТ 1: ПОСВЕЩЕНИЕ		
Определили сме целите на брака ни и нашата дългосрочна визия. Изповядваме сходни философски ценности и вяра.		
Изяснили сме ролите в отношенията и възгледите по отношение на децата.		
Постигахме съгласие във връзка със семейния бюджет и по финансовите въпроси.		
Изяснили сме границите в отношенията и взаимодействието ни с родителите и роднините.		
КОМПОНЕНТ 2: БЛИЗОСТ		
Съумяваме да слушаме активно другия, да сме открити и да решаваме конфликтите си без да ескалираме.		
Постигахме съгласие при вземането на решения и отговорностите ни.		
Комуникирали сме ясно своите очаквания с другия и разбираме какви са неговите/нейни емоционални нужди.		
Оценяваме личността и навиците на другия. Способни сме да дискутираме и да изясняваме различията си.		
КОМПОНЕНТ 3: СТРАСТ		
Постигахме добър баланс между дейностите заедно и поотделно.		
Прекарваме време в компанията на други хора.		
Способни сме да комуникираме с партньора нашите мисли и чувства, както и да приемем тези на партньора.		
Чувстваме се свободни да обсъждаме въпроси, свързани със секса.		

Търсиш нещо още по-сериозно?

Виж моята систематична програма за самообучение и обогатяване на семейните отношения в 12 видео-консултации и богат на материали учебник.

Гледай представянето на програмата оттук:

<http://semeistvo.bg/core-смейна-академия-vs!-post-2/>