



КАК
РАСПРОЩАТЬСЯ С
НЕГАТИВНЫМИ
ПМП

мои привычные действия (однообразные,
автоматические, предсказуемые)

```
graph TD; A[мои привычные действия (однообразные, автоматические, предсказуемые)] --> B[+]; B --> C[мое недовольство в этой связи]; C --> D[+]; D --> E[все повторяется снова]; E --> A;
```

+

мое недовольство в этой связи

+

все повторяется снова

Негативные ПМП – это



Мои негативные ПМП в сексе

?

Мои негативные пмп в сексе

откладывание на
потом

раздражительность

спешка

обиды

поучения

упреки

угрозы

ссоры

Мои негативные пмп в сексе

лень

споры

ультиматумы

претензии

придирки

забывчивость

грубость

изможденность

Мои негативные пмп в сексе

героическое
мученичество

усталость

«апатия»

«депрессия»

симулирование

обвинения

умалчивание

занятость

Мои негативные пмп в сексе

стыд

пустая
болтовня

жадность,
скупость на
чувства

лесть

нытье

я ощущаю собственную правоту

я могу отомстить за причиненные мне
обиды

я управляю ситуацией и доминирую

я – в центре внимания

я могу ничего не делать

я имею возможность манипулировать
партнером

Последствия
негативных
ПМП

(типа-польза)

доверие партнера мне и мое себе

отношения с партнером

открытость, радость, любовь

наслаждение

удовольствие от секса, близости.

новые возможности и новый опыт

удовлетворение

время моей жизни

реальные
цены

1. Записать свои негативные ПМП в сексуальных отношениях

2. Если возможно, осознать корень своих ПМП (родительский пример, прошлый опыт)

3. Отделить себя настоящую от себя прошлой или другой персоны

4. Записать свои выгоды от негативных ПМП

5. Записать цену, которую вы платите

6. Принять решение и записать его

7. Определить санкции за нарушение и способы подкрепления нового поведения

**Принять
решение и
следовать
ему**

1. Я осознала, что я
часто (периодически)...

2. Я понимаю, что при
этом я получаю...

3. Одновременно я
теряю...

4. Я приняла решение,
что впредь я не буду...

5. Вместо этого я буду...

Поговорить
с партнером

Ваше имя

Что было в вашей жизни до вебинара?

Какие результаты вы получили во время вебинара? Как изменилась ваша жизнь?

Что для вас было особенно ценным и полезным?

Рекомендуете ли вы этот вебинар для девушек, которые хотят стать сексуальнее и научиться искусству любви?

**ФОРМА
ОТЗЫВА**