

Евгения Грибкова
КАК ВЕРНУТЬ РОМАНТИКУ
В ОТНОШЕНИЯ?

СБОРНИК ПРАКТИК





Привет, я – Евгения Грибкова!

*Твой проводник в осознанные крепкие отношения.
Ментор по восстановлению внутреннего ресурса.
Соавтор образовательного курса для женщин «Медовый месяц на всю жизнь!»
Создала трансформационный тренинг-приключение для пар
"Я/Мы в отношениях" и проект "Ресурсный завтрак" для женщин.
Более 100+ женщин вступили в клуб «Фламинго», где мы вместе работаем над собой.*

*Мне 36 лет. Живу в Костроме.
Вместе с мужем 18 лет, воспитываем троих детей.
Мы прошли все возможные кризисы и смогли вывести свою
«Формулу счастливых отношений», о которой я делюсь на личных консультациях, тренингах.
В результате сильного эмоционального выгорания в третьем декрете,
я прошла годовую программу по личностному саморазвитию
«Лучший год вашей жизни» женского психолога Елизаветы Бабановой.*

*Мои успехи и трансформацию заметили, пригласили работать куратором, помогать другим женщинам.
В результате мне удалось изменить свою жизнь и помочь ещё 3000+ женщинам,
сопровождая на пути учения.
Опыт работы куратором в онлайн-школе привёл меня в личную практику.
И сейчас более 200+ женщин, достигли своих главных жизненных целей с моей индивидуальной поддержкой.*

*Хочу подарить тебе основные практики,
которые позволяют менять отношения в лучшую сторону.*

love

Практика 1: Романтическое письмо вашему партнёру в будущее

Как и в любом другом послании, расскажите о своей жизни. Напишите, как протекают ваши дни, какие хорошие и удивительные события произошли с вами недавно.

Поверьте, вы будете рады прочесть это потом и вспомнить. Мелочи и детали - это важно! Они забываются, но именно благодаря им будет так приятно пережить эти моменты снова.

- Поделитесь своими чувствами, предчувствиями и сомнениями. Взгляд из будущего станет взглядом со стороны, а это всегда полезно. Можно торжественно пообещать себе что-нибудь в будущем и посмотреть, удалось ли это выполнить.
- Напишите, каким вы видите ПАРТНЁРА (ПАРУ), которые читают это письмо:

*«Я надеюсь, тебе/ВАМ удалось удачно завершить
тот проект?»,
«Ты/ВЫ не бросила/и делать зарядку?»,
«Я/МЫ ведь уже побывал/и на Байкале,
как планировал/и?».*

- Напишите о своих стремлениях, мечтах, планах, целях, фантазиях и желаниях. Пусть они будут позитивными и смелыми!

В будущем вы порадуетесь, что исполнили и осуществили их или вспомните о том, что действительно важно.

- Поздравьте ВАС с каким-нибудь праздником или просто с очередным днём, искренне пожелайте всего, чего хотите.
- Напомните себе самим о самых важных вещах, о которых вы обычно забываете:

- о том, что нужно радоваться мелочам;
- почаще отдыхать;
- позвонить кому-то близкому;
- держат спину прямо;
- отпускать обиды.

- Можно упомянуть какой-нибудь случай из настоящего, который вас расстроил, разозлил или обидел, чтобы вы в будущем увидели: со временем это стало не таким уж важным

- Ну и, конечно, какие-то обретённые вами мудрости, которые никогда не будет лишними напомнить.

love

Практика 2: Новые факты о нём

Узнать у его родителей или друзей ТОП-3 НОВЫХ факта о НЁМ

Возможно, это будет детская история или ситуация юности. Вы сможете окунуться в воспоминания и создать романтический вечер загадочных открытий друг о друге

love

Практика 3: Сюрприз Любимому

Идеи для сюрприза мужчине:

- день отдыха;
- экстремальное свидание;
- встреча с друзьями;
- исполнение заветной мечты;
- история Рода;
- часы с гравировкой;
- фотокнига его достижений;
- видеоролик, LoveStory;
- абонемент в СПА на двоих;
- новая книга, новое умение;
- совместный мастер-класс;
- подарок на двоих (например, одинаковые толстовки);
- блокнот (ежедневник «Мои наполеоновские планы»)

love

Практика 4: Метафора...

Это метафора, но она очень помогает оживить отношения.

Делать нужно самостоятельно

Представьте... Вы летите на самолёте в командировку, либо по семейным делам в другой город

Самолет периодически трясётся, но это нормально, небольшая турбулентность

Стюардесса мило улыбается, разносит напитки.

В иллюминаторе сбоку видны узоры на земле и пористые облака

Самолёт снова немного трясёт но все уже к этому привыкли. Высвечивается табличка «Пристегнуть ремни», вы пристёгиваетесь, тряска усиливается. Пассажиры начинают переглядываться, стюардесса всех успокаивает, ссылаясь на турбуленность. Как вдруг происходит резкий толчок, стюардесса падает, поднимается паника, крик

Вы чувствуете, что самолёт начал резко снижаться. Появляется животный страх, все тело напряжено, вы осознаёте, что остались минуты. В иллюминаторе вы видите, что земля уже близко, люди разбросаны по салону... И вдруг, за секунду до столкновения...

Вы вскакиваете со своей кровати с потом на лбу и пытаетесь отдышаться... Вы понимаете, что это был сон. Вы рады этому. В эти минуты вы чувствуете дикую любовь к жизни

В окне рассвет. Все хорошо, вы в тёплой кровати. В голове нет мыслей, есть только вы и ощущение настоящего момента.

Знаете, почему я рассказала эту историю?

- Многие из нас всю жизнь находятся во сне. Во сне - со своими мыслями, постоянными внутренними диалогами, страхами и желанием лучшей жизни.
- Мы находимся в плену своего разума, живём по его правилам, а не по правилам счастливого человека.
- Это «шум» в голове, это постоянное переживание прошлых или ожидание будущих событий высасывают из каждого из нас всю энергию. Они не дают осмыслить тот факт, что у вас есть мечты, есть проблемы, которые хочется решить.

И знаете, что должно произойти, чтобы вы «проснулись» и прожили незабываемую жизнь?

- Самолёт в вашей голове должен упасть
- Очень часто точка, которая делит жизнь людей на «до» и «после» как раз связана с каким-то очень сильным эмоциональным потрясением: авария, несчастный случай, утрата, болезнь и т.д.
- После таких событий, как правило, люди и меняют свою жизнь: они обретают смысл, обретают цель, решают все проблемы, они становятся счастливыми здесь и сейчас, а не когда купят дом или машину.

*Вам пора проснуться!
И это можно сделать проще, чем кажется!*

love Практика 5: Карта отношений

Придумайте проект развития вашей семьи на
1, 5, 10 лет

- На ватмане сделайте коллаж из фото или вырезок из журналов
- Повесьте в удобном месте и вдохновляйтесь

ОТРАЗИТЕ в карте: количество детей, проекты, дом, путешествия, хобби, отдых, духовные практики, новый опыт, которых хотите пережить ВМЕСТЕ.

love Практика 6: Пост - признание

Напишите в соцсетях пост «Признание в любви»
вашему партнёру

Вспомните:

- как вы познакомились (историю вашего знакомства);
- какие чувства испытывали друг к другу;
- прикольный случай из жизни

Напишите об этом на своей страничке в соцсетях.

love

Практика 7: Совместный мастер-класс

Одна из форм свиданий, когда вы посвящаете время друг другу и создаете уникальный шедевр на совместном творческом или кулинарном мастер-классе

Это может быть:

- посуда для семьи;
- авторская скатерть на стол;
- картина
- или даже новое кулинарное блюдо, которое обязательно будет готовить вам мужчина, когда у вас будет День Заботы о Себе

love

Практика 8: Квест для любимого

Продумайте для своего партнёра романтический квест. В интернете вы сможете найти много вариантов заданий, которые подойдут для этой идеи

- Зашифруйте в задания ваши приятные воспоминания, увлечения, хобби, совместные поездки, важные даты;
- Тут могут быть ребусы, логические задачи, головоломки, исторические события. Всё, что требует от мужчины небольшого интеллектуального труда и азарта;
- Ведь после того, как он всё отгадает, его ждёт подарок от ЛЮБИМОЙ женщины.

love

Практика 9: Путешествуйте ВМЕСТЕ

Организовывайте различные совместные путешествия

- Придумывайте поездки по интересным местам
- Можно купить Карту покорения мира, на которой отмечать места, где вы уже побывали

love

Практика 10: Ваши ритуалы

Создавайте свои собственные ритуалы

- периодические ритуалы: совместное приготовление ужина соедините с танцем. Это разряжает обстановку, рутина превращается в творческий процесс
- ритуалы, которые могут стать семейной традицией: вместе пить кофе или чай в 17:00, путешествовать по выходным, читать одну книгу и обмениваться инсайтами.

*Я даю вам эти ПРАКТИКИ
Пробуйте!*

*А для максимального эффекта, приглашаю ко мне на консультацию.
С моим сопровождением эффект будет быстрее и глубже.*

Вы заново с партнёром влюбитесь друг в друга!