

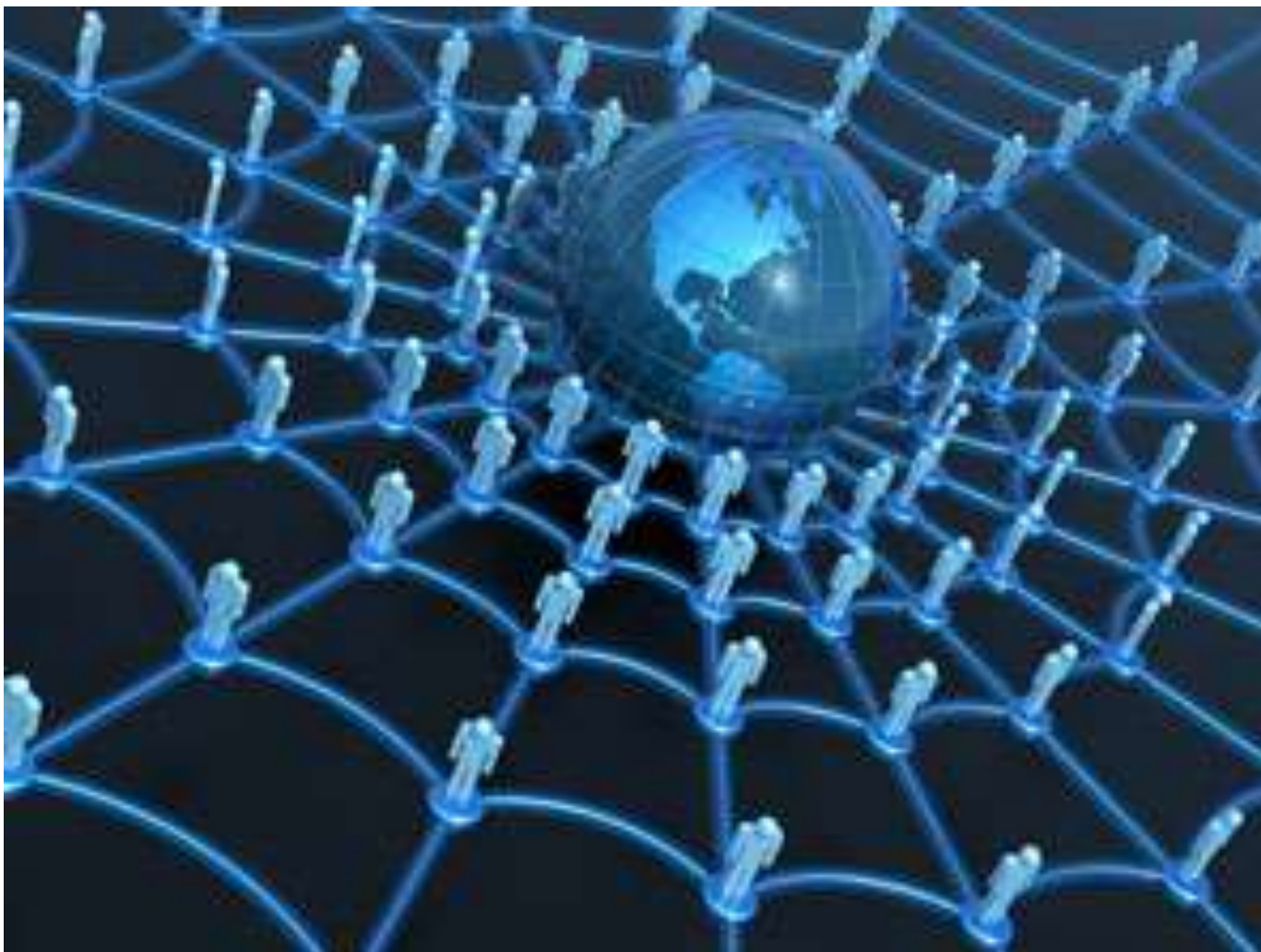
IT as Interpersonal Technology

- Oana & Eduard BODOR

“How do you share a life with somebody?”

- Love is like a form of social accepted insanity
- To have a partner with the responsibility of dealing with something real
- To discover the world and discover yourself through the eyes of the partner
- Knowing you means knowing myself

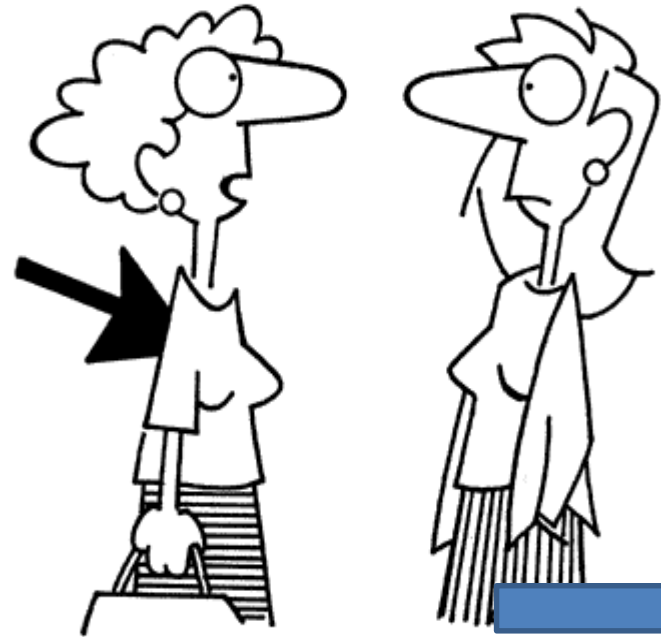
Suntem interconectati



Realitate virtuala



"On the Internet, nobody knows you're a dog."

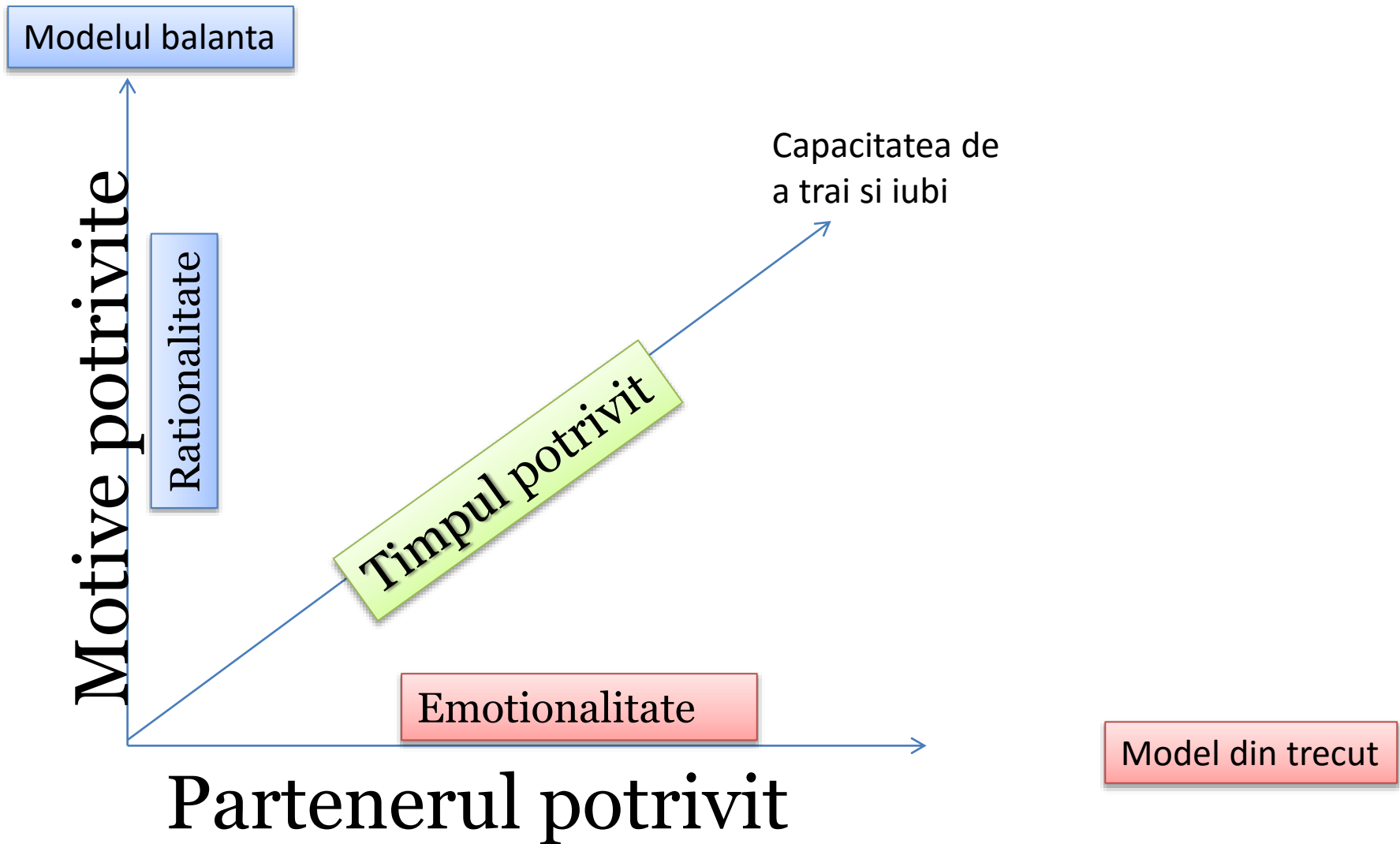


**"It's not Cupid's arrow, it's a cursor.
I fell in love over the Internet."**

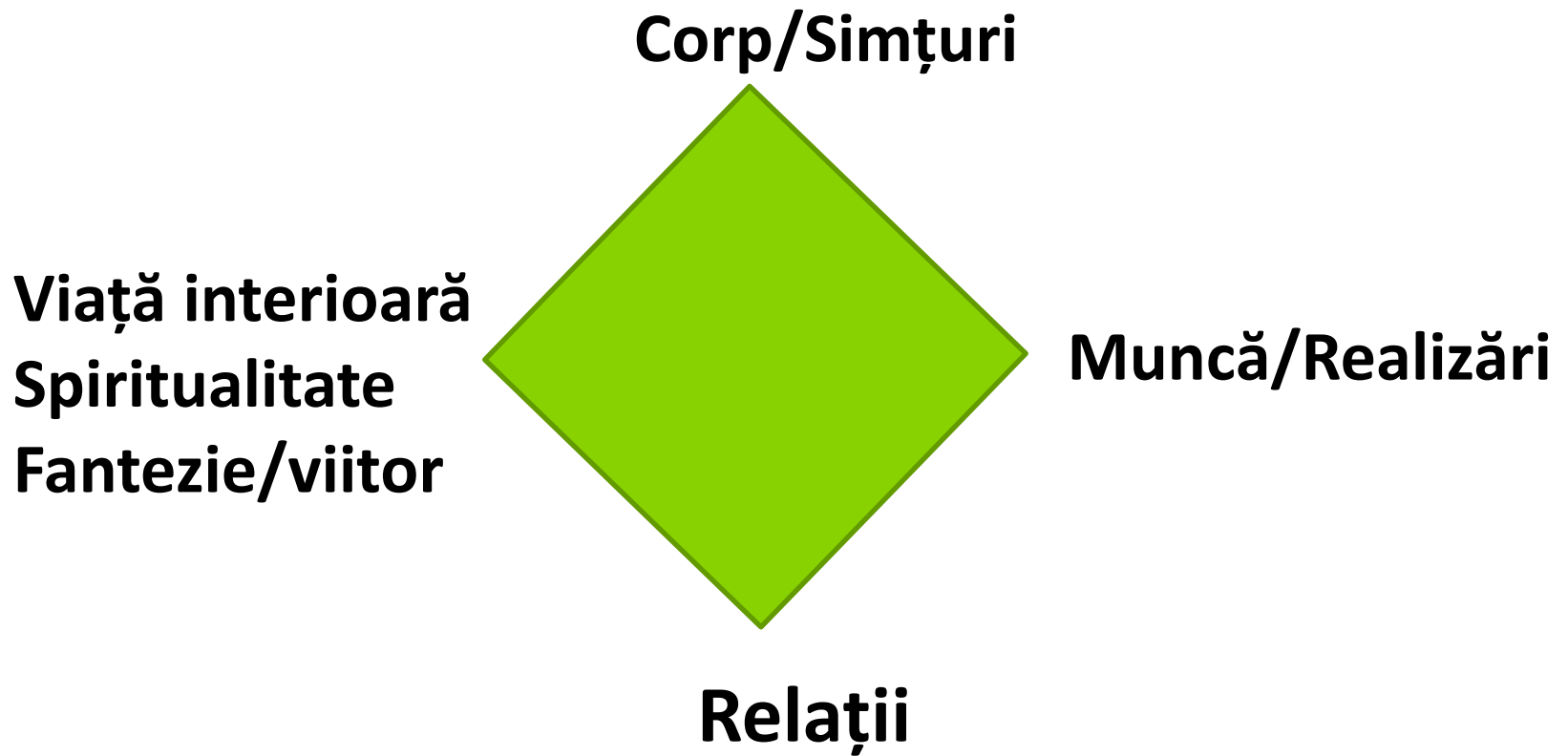
Vs Realitatea de fiecare zi...



Cum sa gasesti partenerul potrivit



Rationalitate



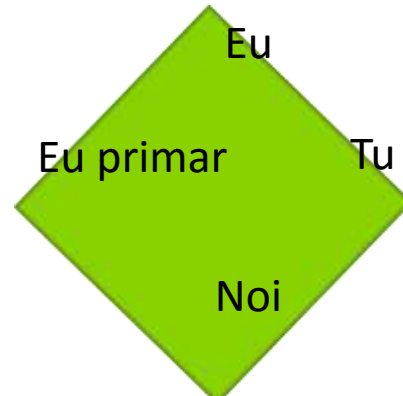
Motive rationale

- Arata bine, se imbraca bine
- Munceste, are o atitudine buna fata de munca, are bani
- Are familie buna, relatii, prieteni
- E optimist, se bucura de viata
- Are incredere in sine si stima de sine sanatoasa
- E stabil mintal si inteligent

Motive emotionale

- “Nu stiu de ce” (mecanisme fiziologice similare raspunsului la stres)
- “Ochelarii roz” care blocheaza informatiile negative (idealizarea ca strategie de aparare)
- Daca alegerea este asociata numai cu emotionalitatea, poate fi bazata pe concepte din trecut

Emotionalitate-dimensiunea model

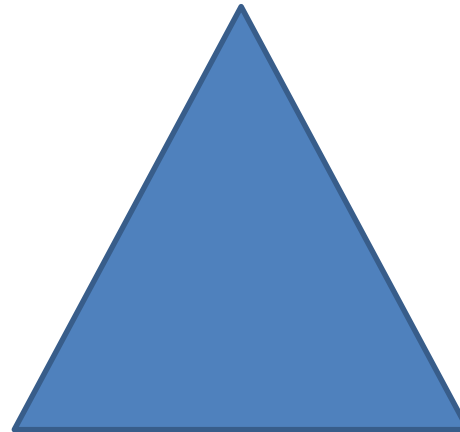


Relatii de prietenie

- Sinceritate
- Incredere
- Respect
- Intrajutorare / reciprocitate
- Comunicare
- Subiecte comune
- Conectare emotionala

Ingrediente ale relatiilor de iubire

**1. Pasiune / atractie
/ dorinta
Sexualitate**



**2. Intimitate
emotionala**

**3. Angajament
Implicare
Decizie**

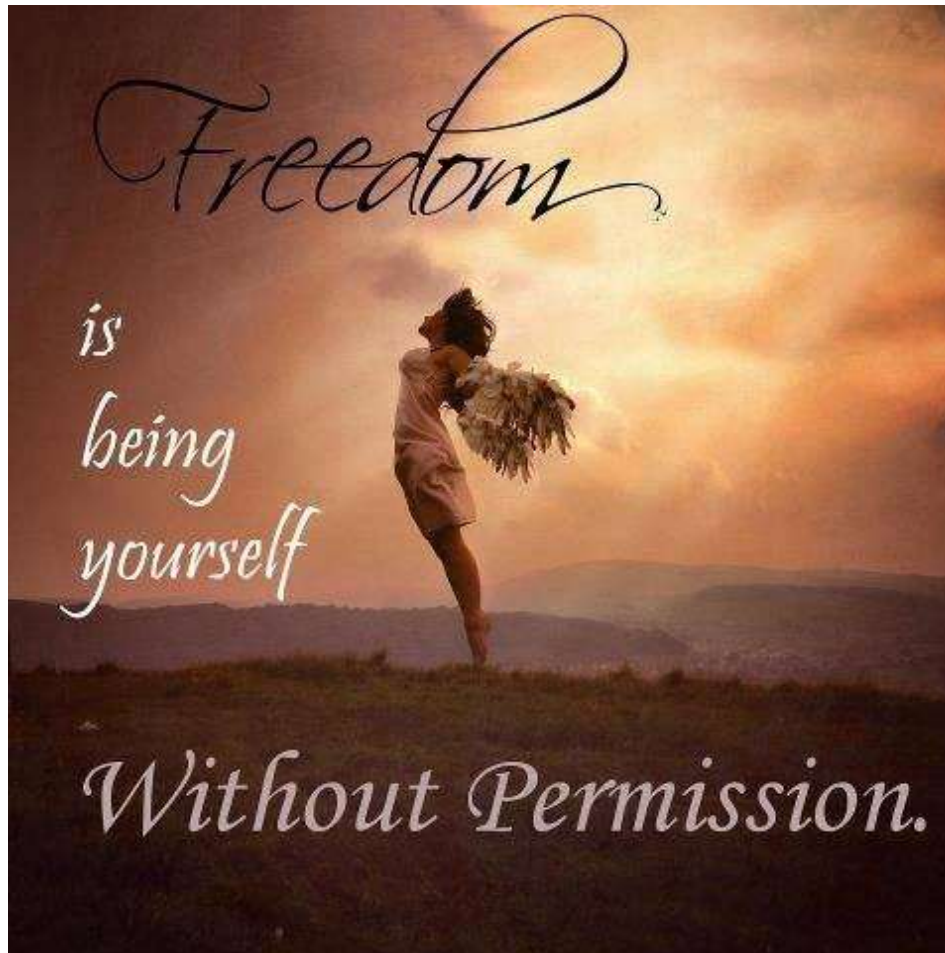
Ce presupune siguranta emotionala?

- 1.Capacitatea de a înțelege emoțiile cuiva
- 2.Capacitatea de a asculta pe alții
- 3.Capacitatea de a fi în contact cu propriile emoții (congruență).
- 4.Capacitatea de a transfera emoțiile într-o manieră constructivă (verbalizare)
- 5.Capacitatea de a vedea o salvare (rezolvare) a problemei în viitor, de a vedea o șansă (speranță)
- 6.Capacitatea de a descoperi resursele cuiva
- 7.Capacitatea de a oferi libertatea de răspuns
- 8.Capacitatea de a oferi timp cuiva
- 9.Capacitatea de a rămâne liniștit

Ingrediente ale relatiilor de iubire

- 1 fara 2 – indragostire iluzorie (oarba)
- 1 + 2 – indragostire romantica
- Daca doar 2 si 3 =>
 - Relatii extra
 - Munca in exces
 - Comportament alimentar deviat
 - Alcool si/sau alte substante
- Daca doar 1 si 3 => divort / despartire usor
- Daca doar 3 fara 1 si 2 – dragoste moarta

A fi tu insuti impreuna cu celalalt



Cum intram in relatii?

masca



Persona



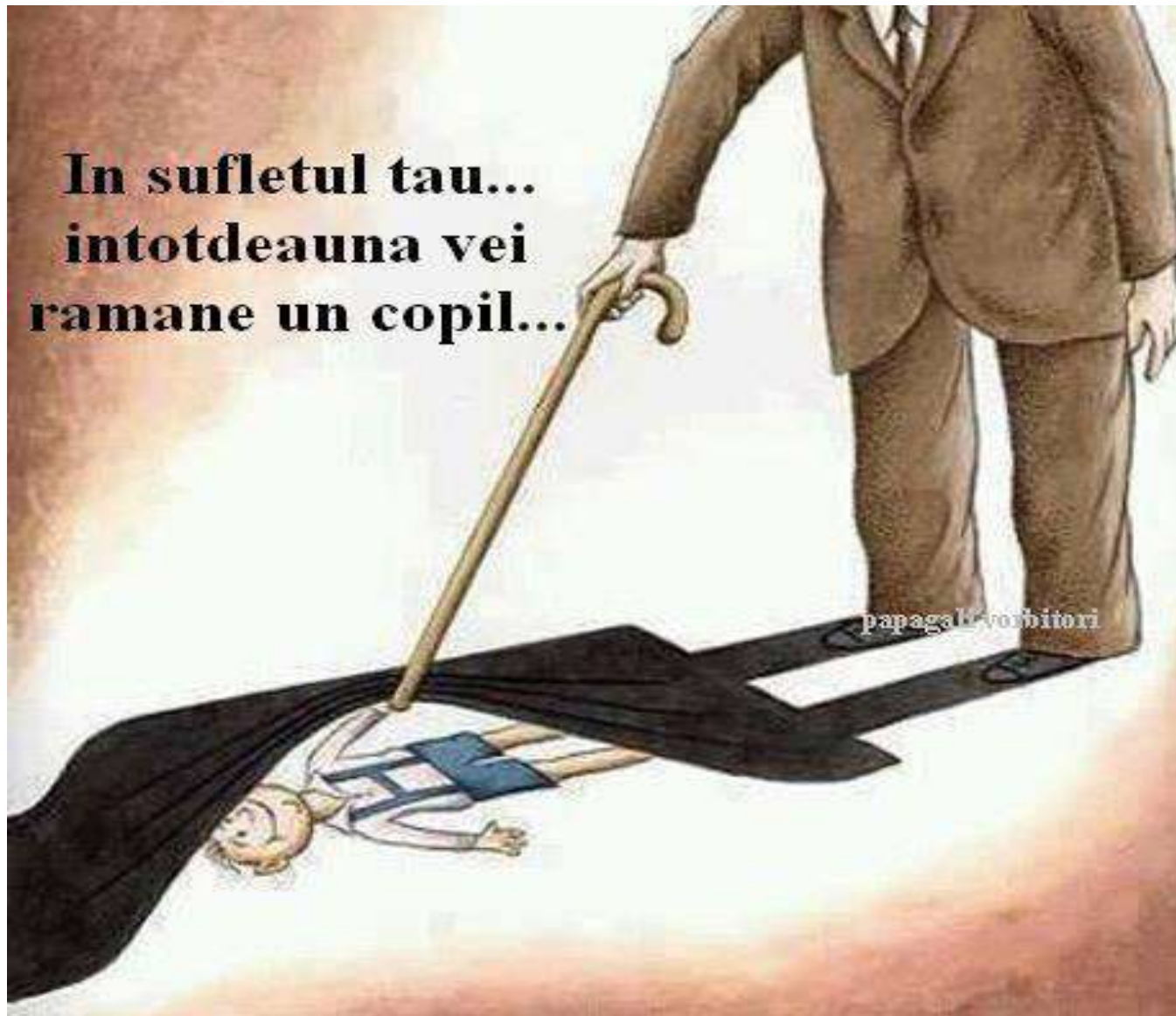
Anima/Animus



Umbra



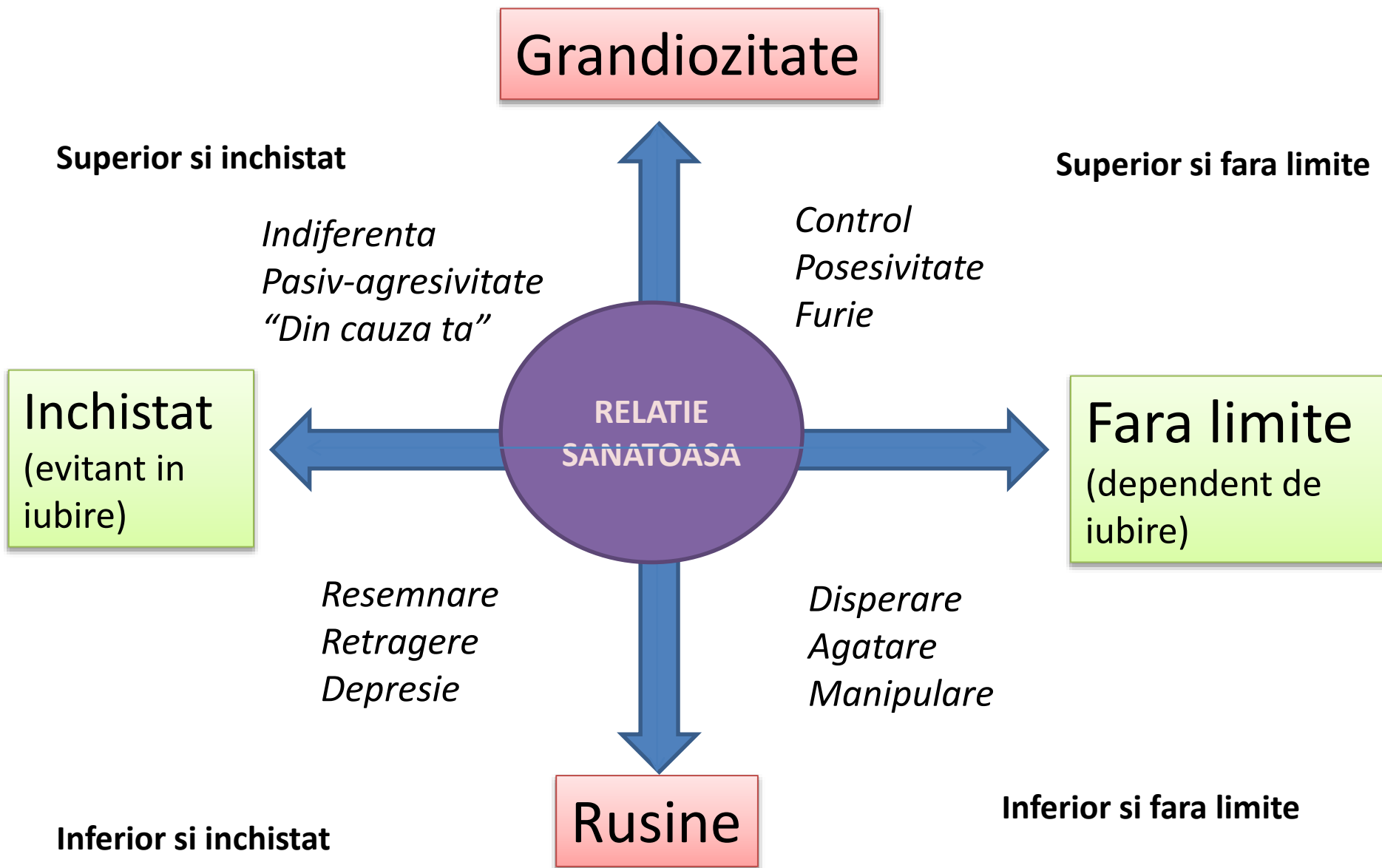
**In sufletul tau...
intotdeauna vei
ramane un copil...**



Sinele



Modele relationale



Viziunea pozitiva asupra vietii



- Orice problema ma face constient de noi posibilitati in viata
- Greselile sunt ocazii de a invata.
- Viata mea ar trebui sa fie determinata de bucurie.
- Merit sa fiu iubit.
- Pot gasi in mine insumi pace, relaxare si iubire.
- Pot alege sa fiu fericit sau nefericit; viata inseamna mai mult decat supravietuire. (alegerea de a vedea lucrurile diferit)



- **Merit respect, independent de circumstante.**
- **Am dreptul sa spun NU**
- **E important ca cei din jur sa stie care imi sunt limitele**
- **Am dreptul sa cresc si sa ma schimb in timp.**
- **Pot sa fiu manios pe oameni pe care ii iubesc.**
- **Am dreptul sa fiu mai sanatos decat ceilalti.**
- **Nu am de ce sa zambesc atunci cand plang.**

- **Imi asum responsabilitatea pentru faptele mele, asa incat sa se poata crea un spatiu de reconciliere.**

Ce sa fac pentru o relatie mai buna?

- Vreau sa te iubesc fara a-ti impune restrictii,
- Sa te apreciez fara sa te judec,
- Sa vin catre tine fara sa-mi impun prezenta
- Sa te chem fara a-ti pune conditii,
- Sa-ti daruiesc fara a avea asteptari,
- Sa iti dezvalui sentimentele mele fara a te face responsabil pentru ele
- Sa te informez fara a incerca sa te invat
- Sa te ajut fara sa te insult
- Sa fiu fericit pentru tine, si cu tine, asa cum esti tu!



Life Doesn't Have To Be Perfect To Be Wonderful!



va multumim!

FB: Eduard Bodor
email: eduard.bodor@gmail.com

FB: Oana Bodor
email: oana.bodor@gmail.com

www.positive-living.ro