

1. MARATON POZITIVNE PSIHOLOGIJE V NOVI GORICI



**Boljši odnosi,
boljše življenje!**

Povezanosti poln dogodek pripravljamo v sodelovanju z družbo Hit d.o.o

1. MARATON POZITIVNE PSIHOLOGIJE V NOVI GORICI



15.30, Sandi Kofol: Ljubezen žal ni dovolj

17.00, Sanela Banović, dr. med.: Zavist in ljubosumje - strup za naš

18.30, Izidor Gašperlin: Miti in resnice o partnerskih odnosih

20.00, Lea in dr. Albert Mrgole: Večna mladost in živost

Povezanosti poln dogodek pripravljamo v sodelovanju z družbo Hit d.o.o

LJUBEZEN ŽAL NI DOVOLJ

Sandi Kofol, univ. dipl. psih.

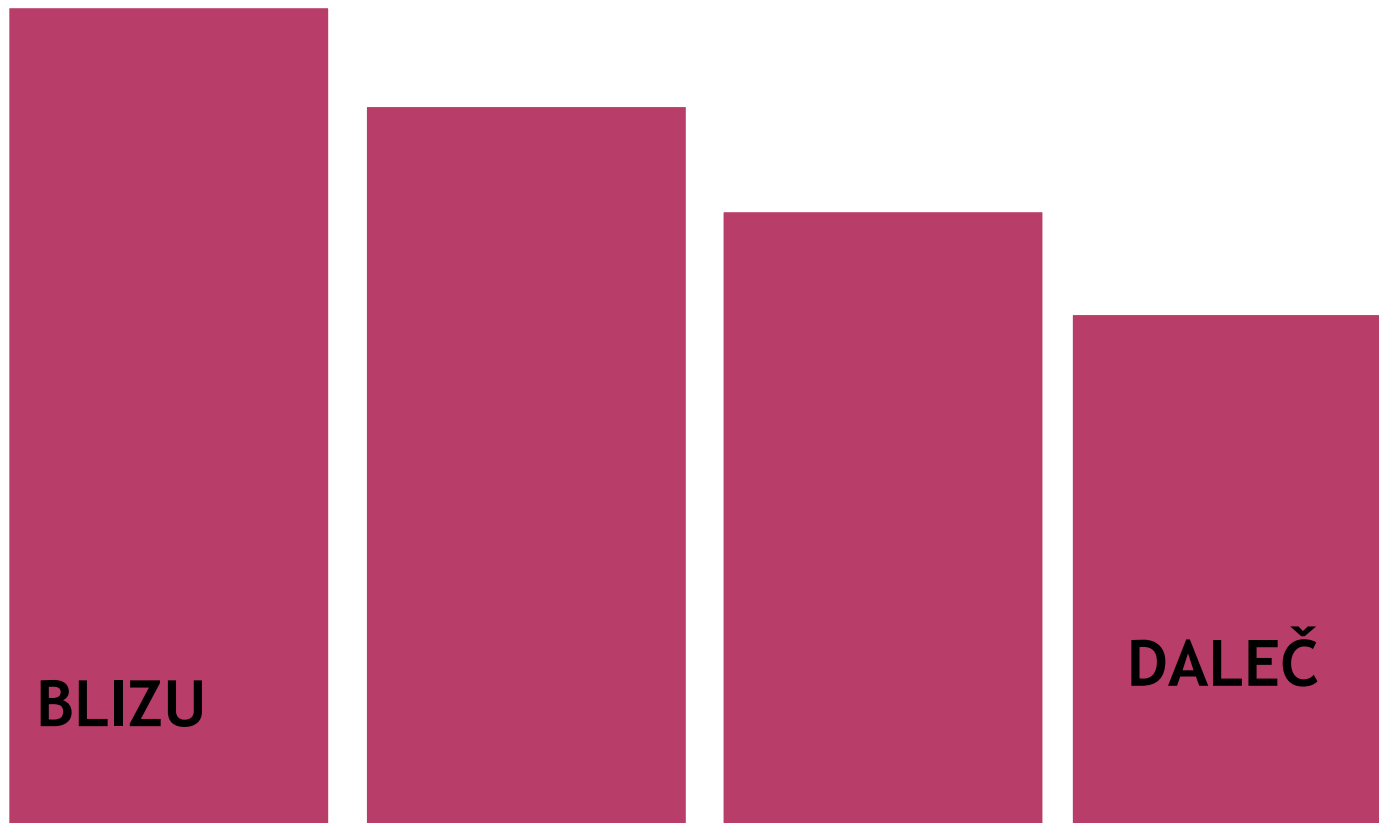
www.sandikofol.si

sandi.kofol@gmail.com

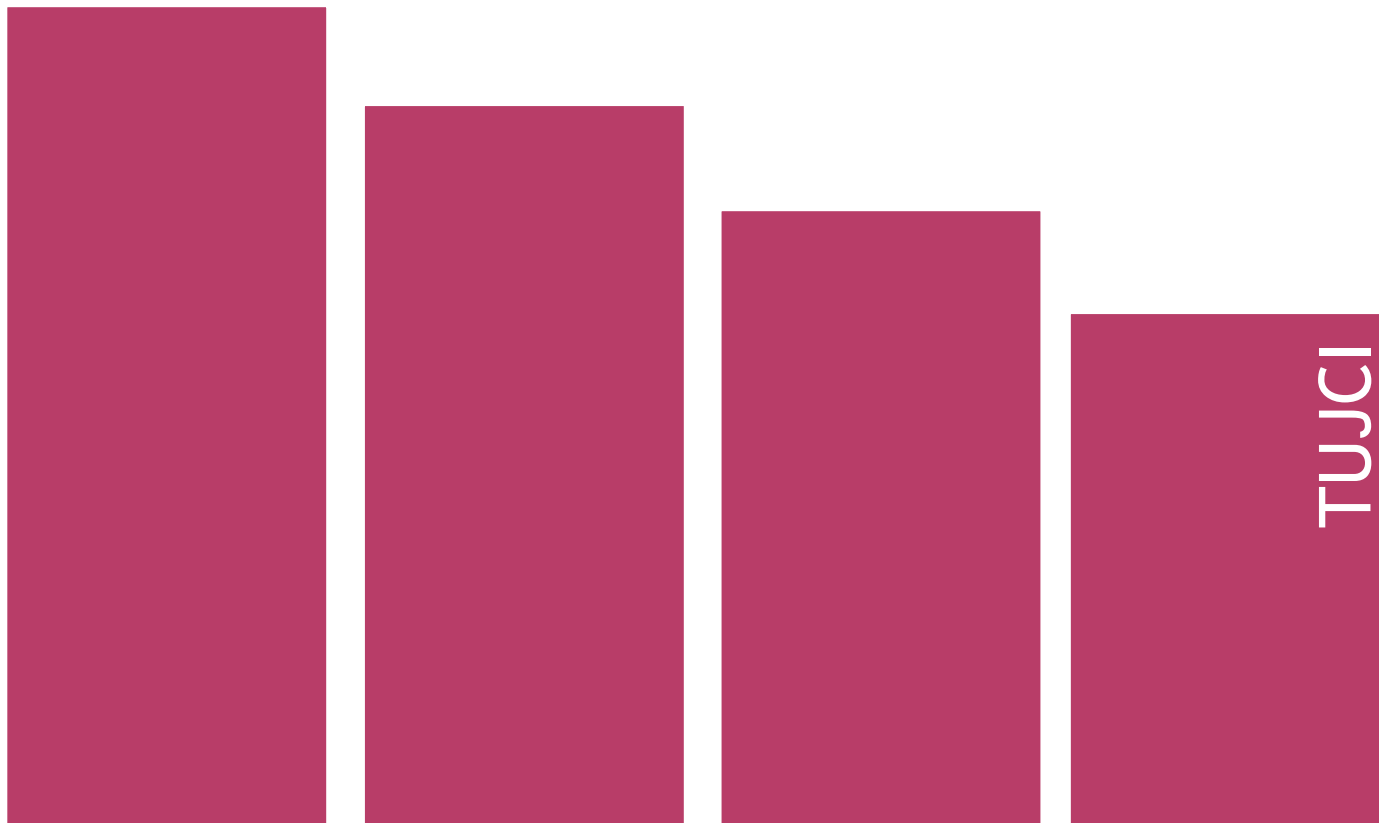
Sandi Kofol opozarja: prisostvovanje temu predavanju lahko resno vpliva na vaše ljubezensko življenje.

Za potencialne konflikte in nesoglasja z vašim partnerjem zaradi tega predavanja ne prevzemam odgovornosti.

PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



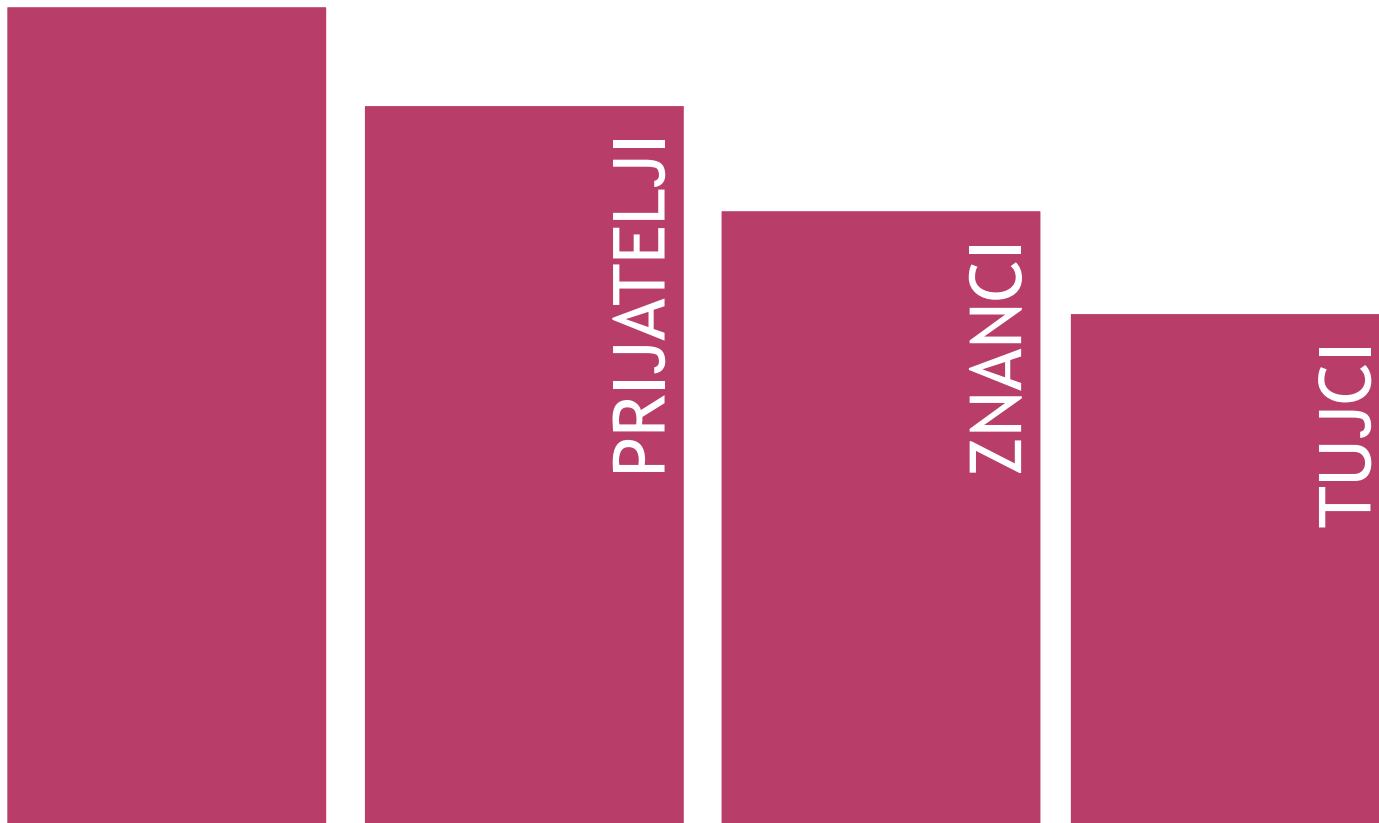
PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



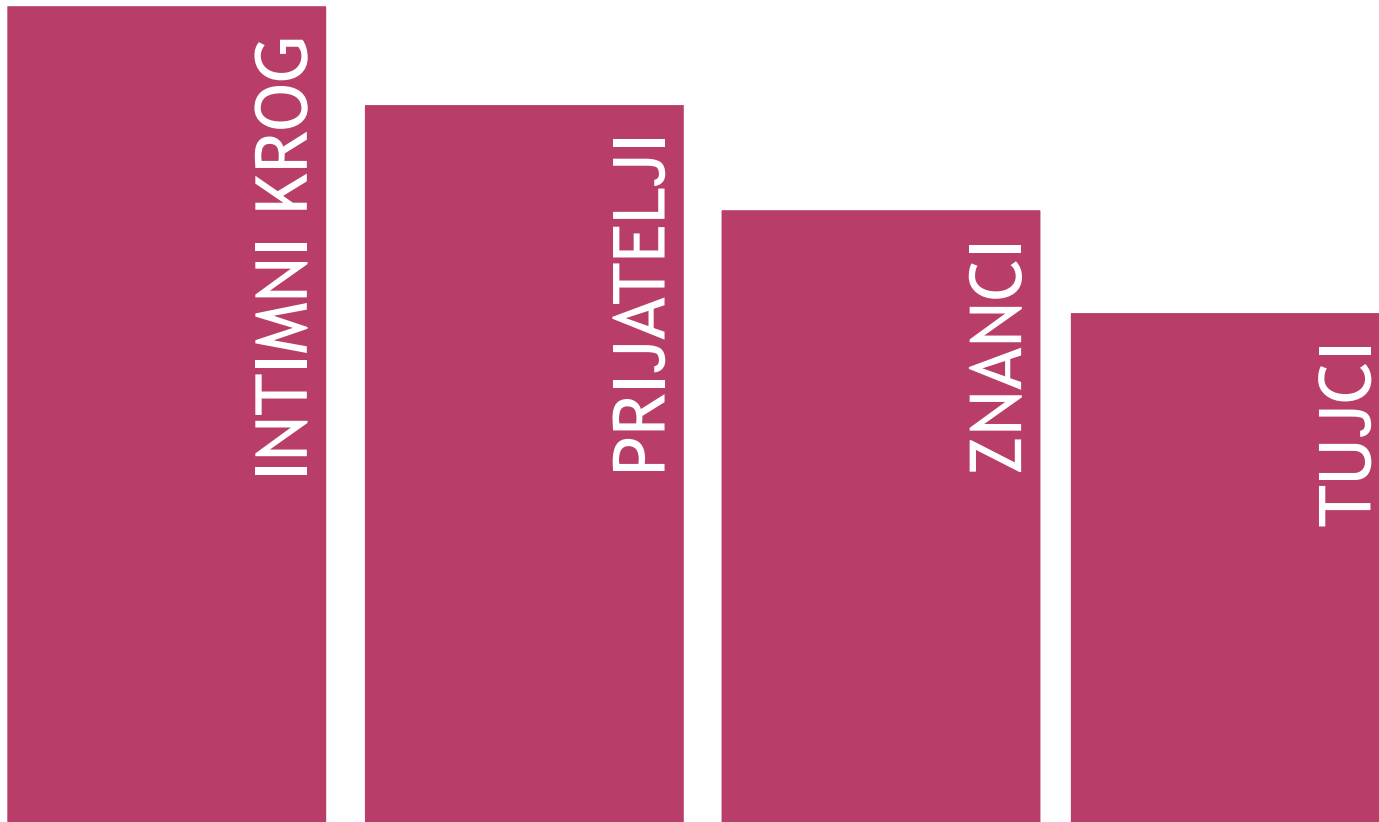
PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



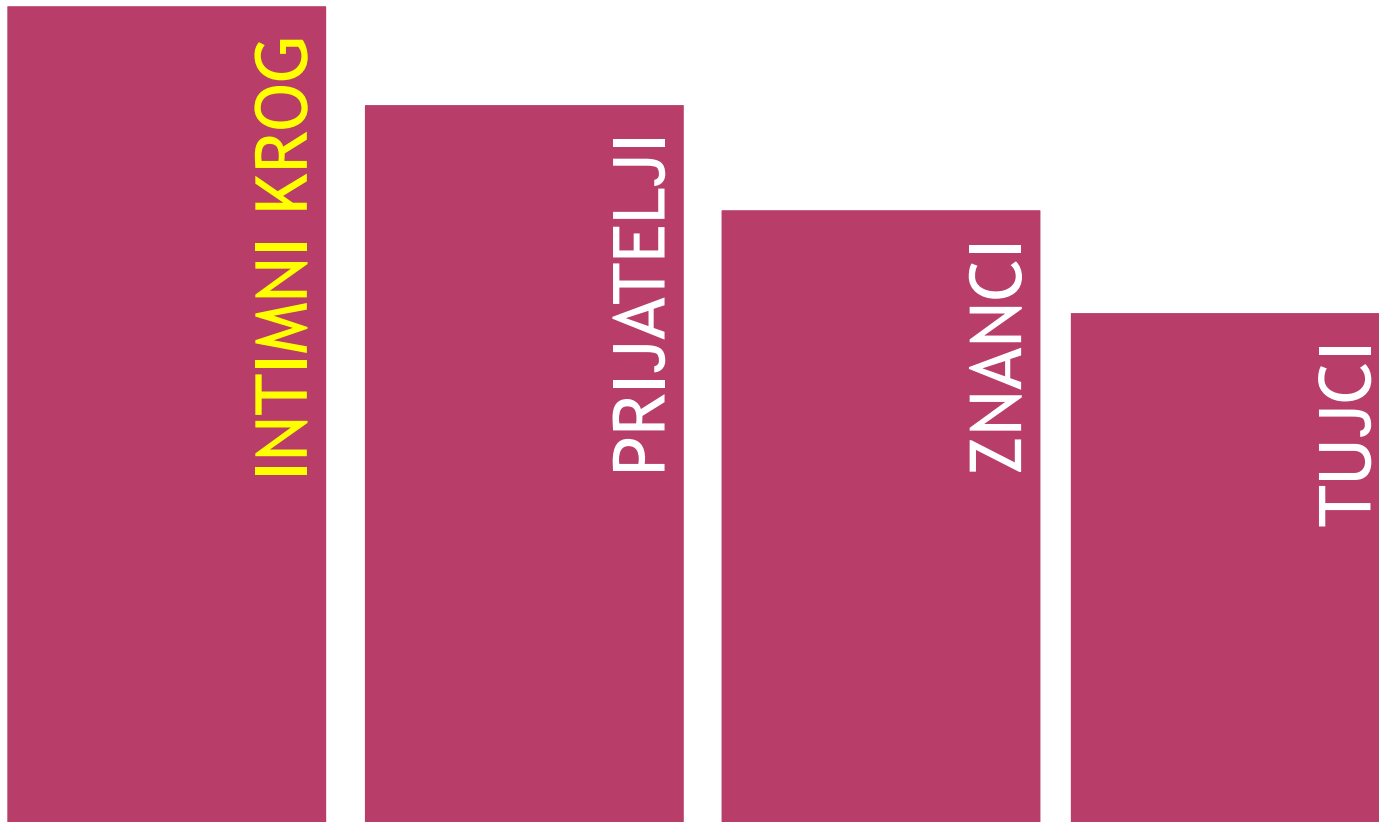
PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



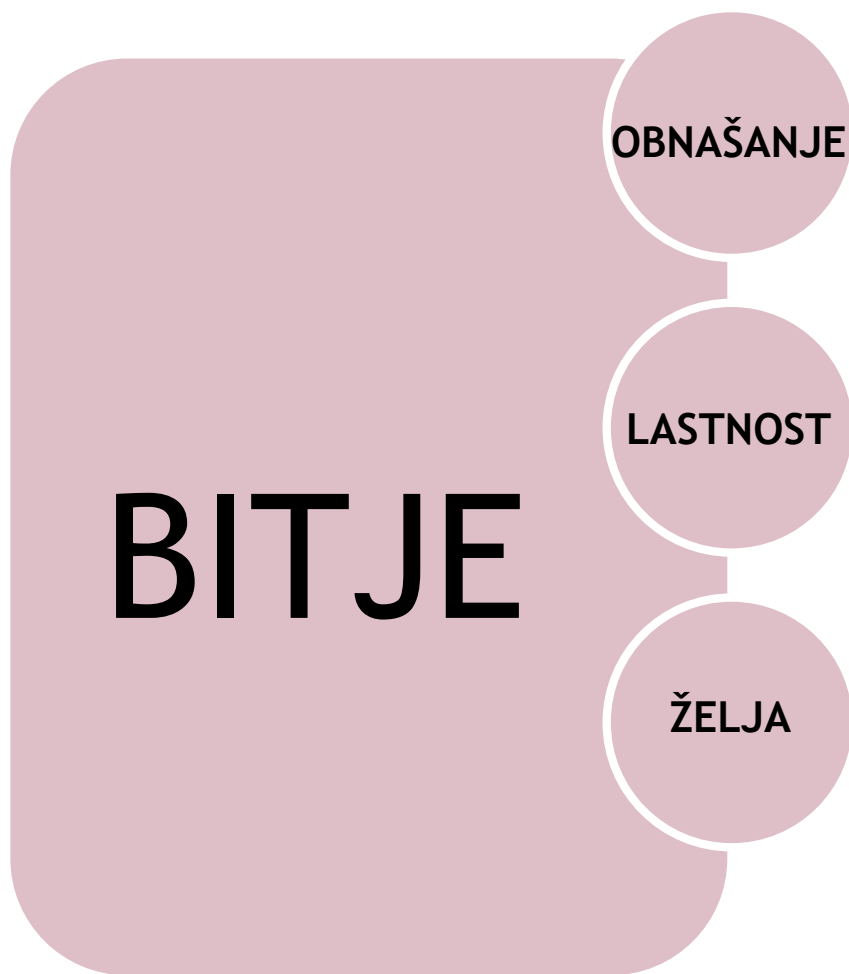
PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



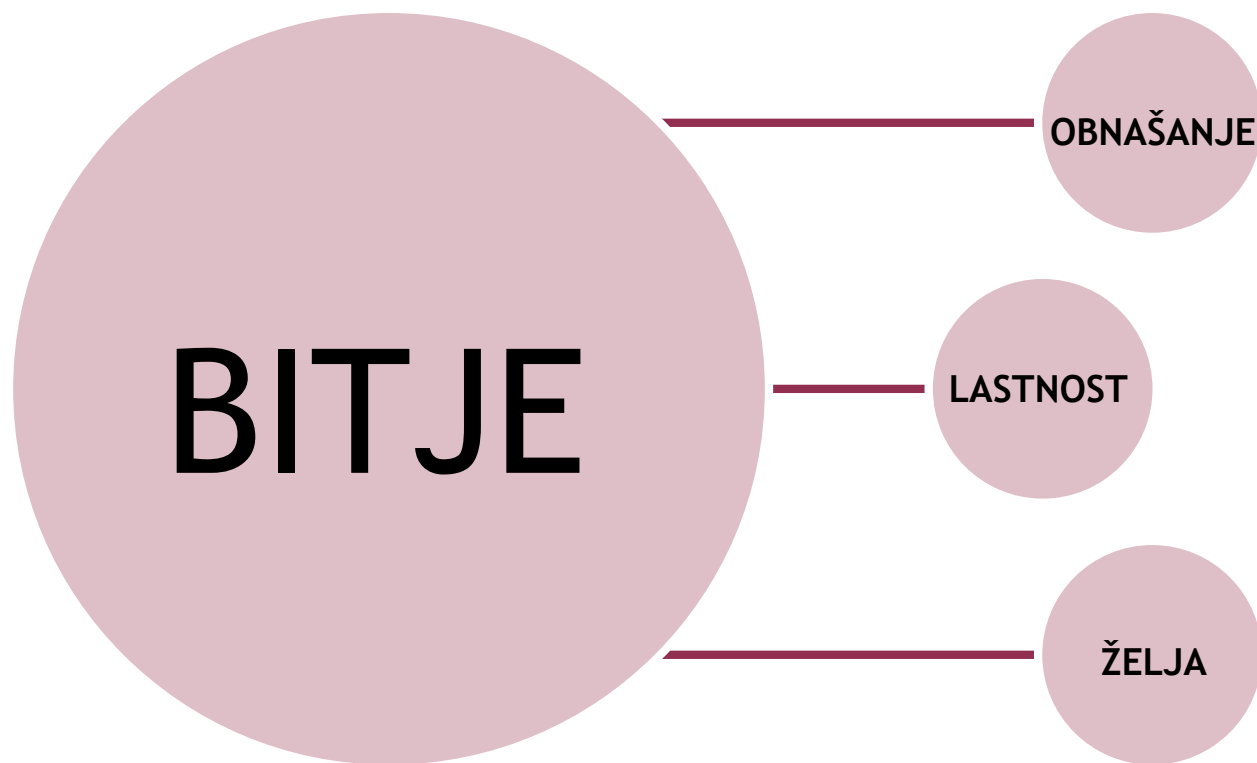
PSIHIČNA BLIŽINA / DISTANCA



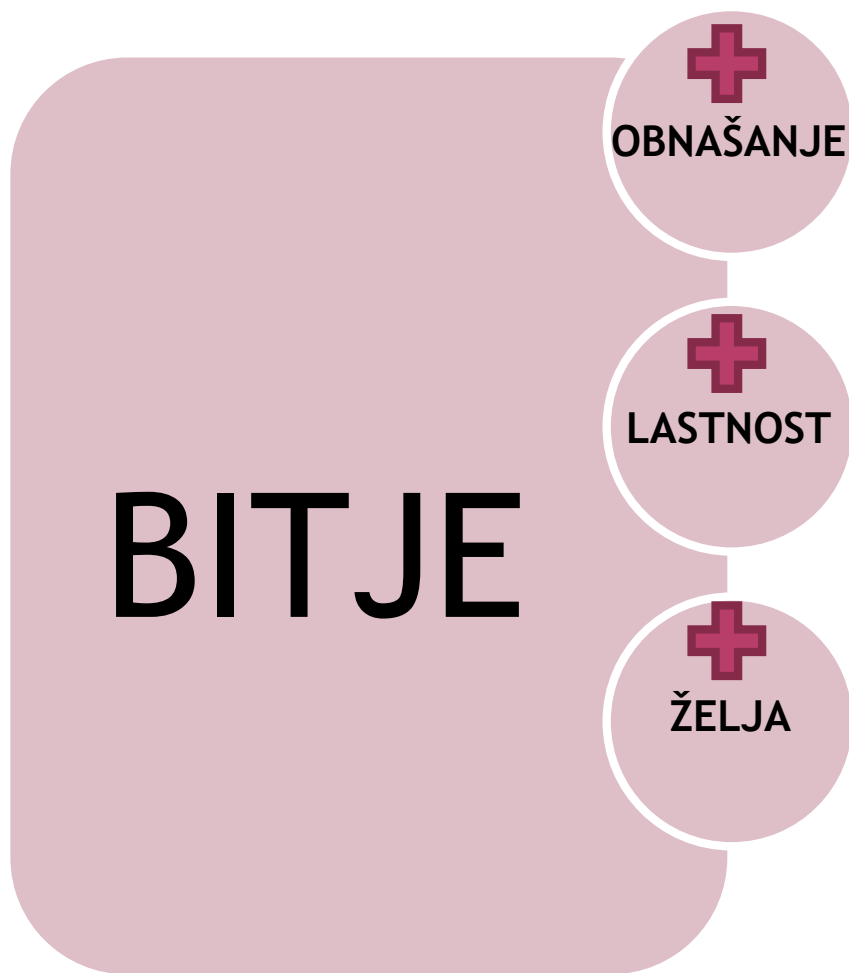
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



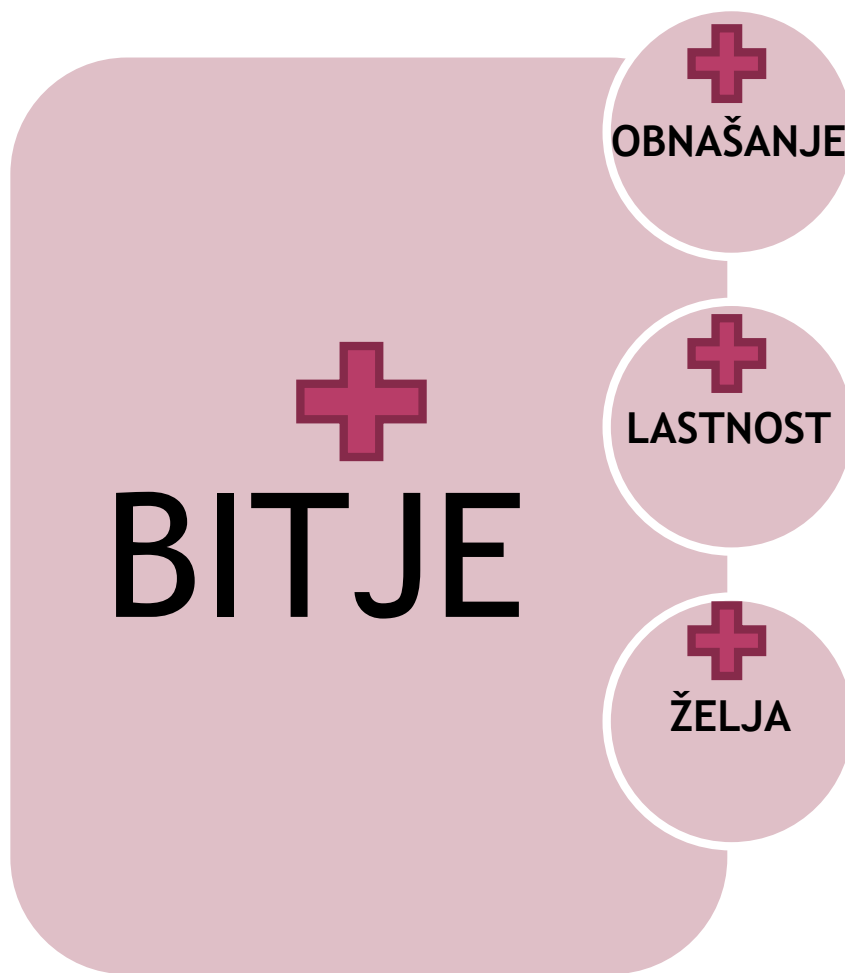
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



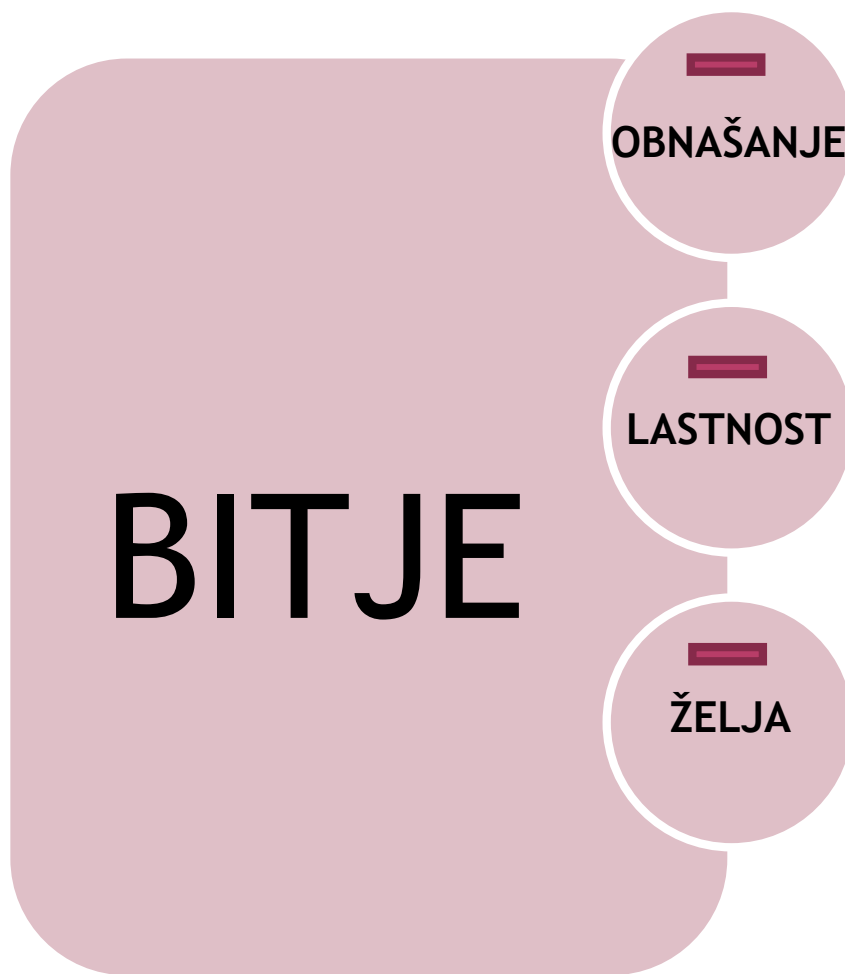
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



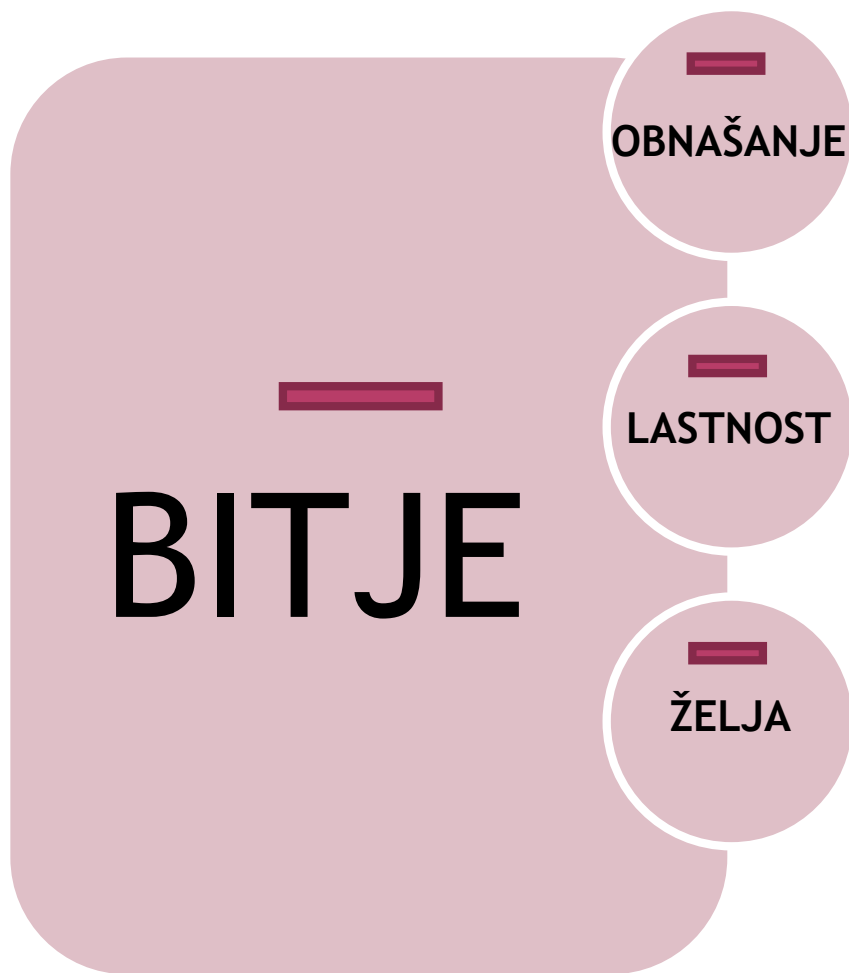
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



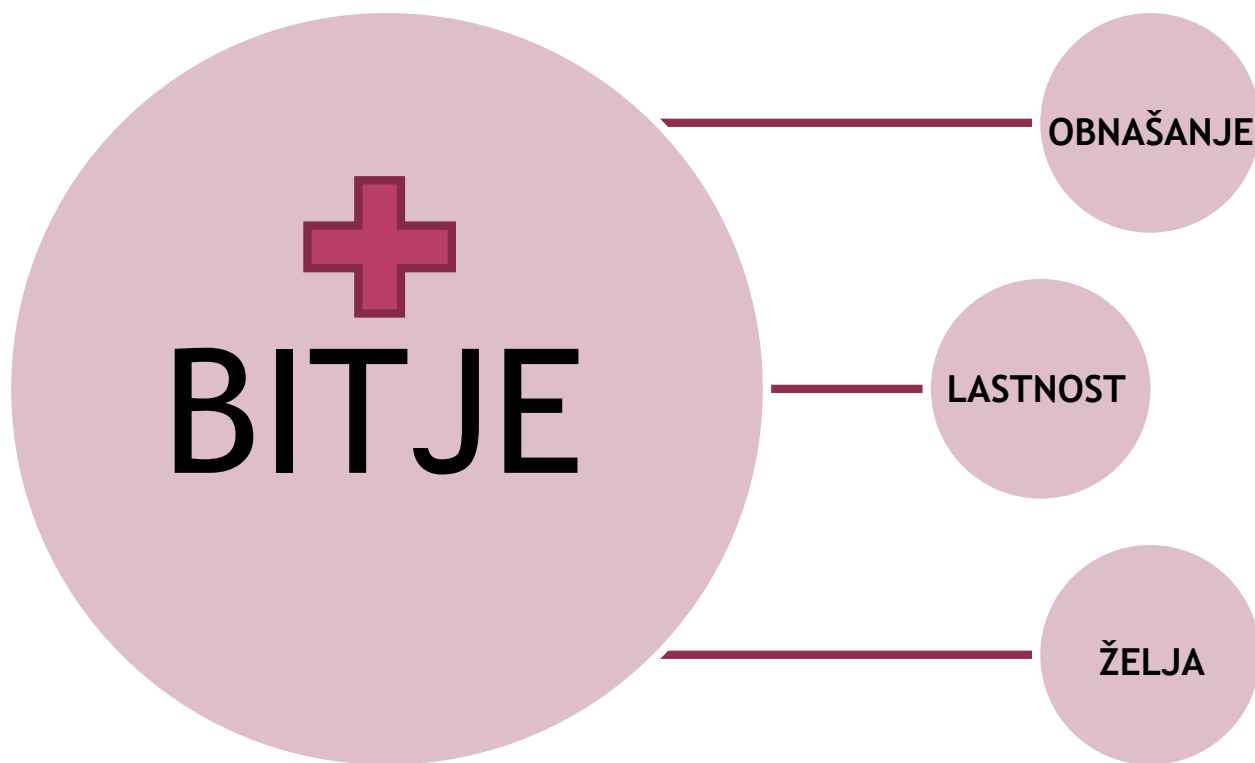
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



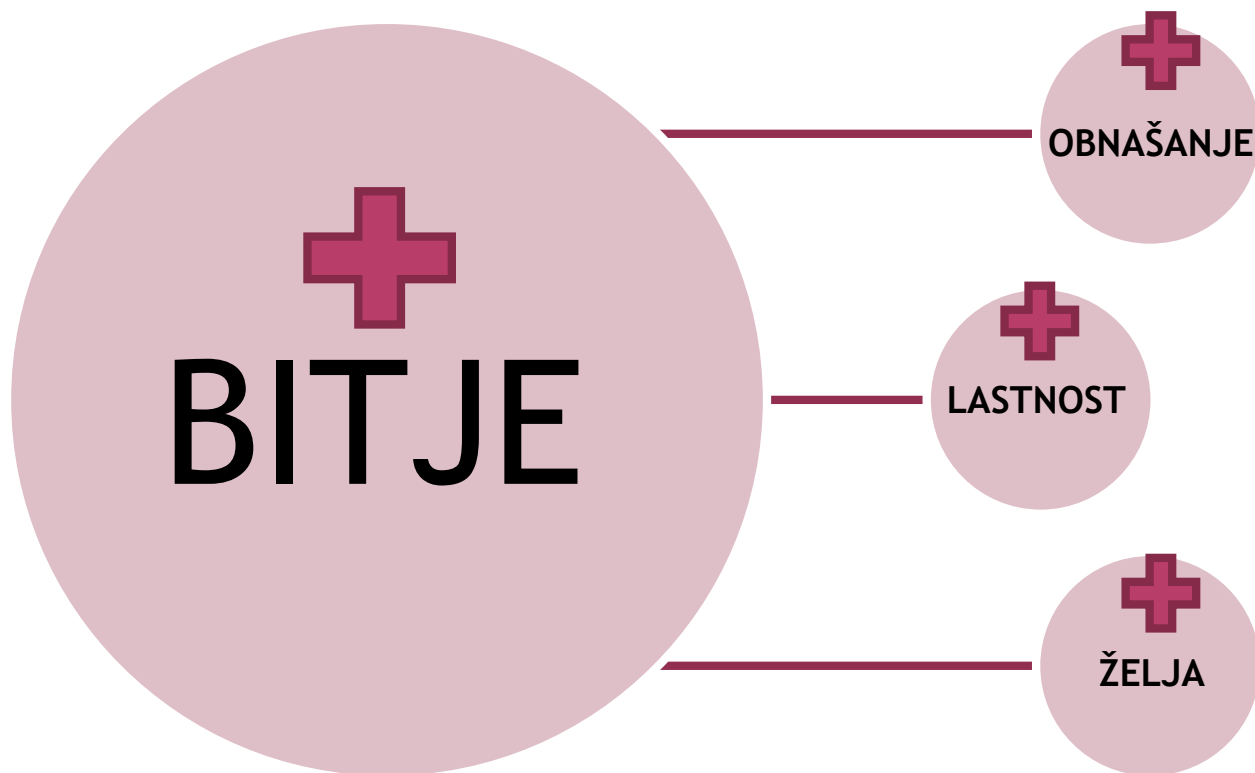
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



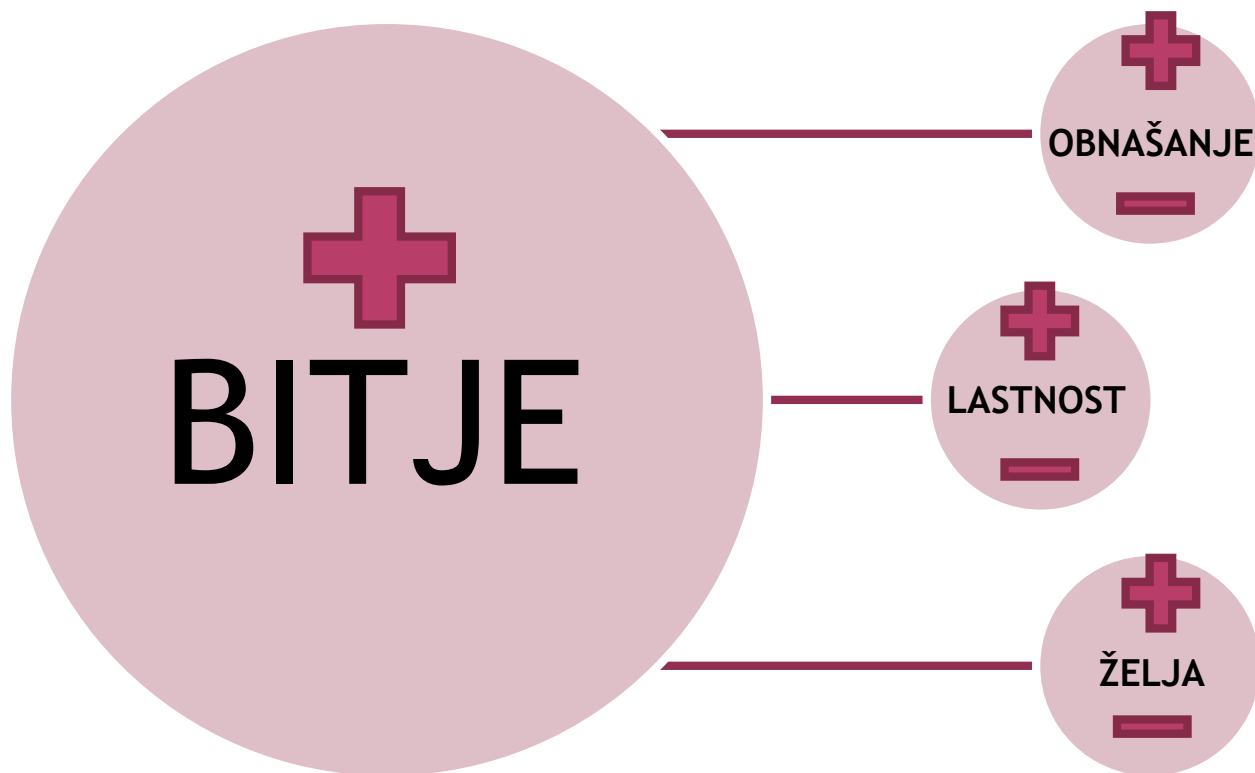
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



PRAVICA DO ŽIVLJENJA

in

PRAVICA DO „IMETI SE RAD“

BITJE \neq OBNAŠANJE

BITJE \neq ŽELJA

ŽIVLJENJSKA SITUACIJA ENEGA „JANEZA ALI MARIJE“

LJUBIM GA/JO IN VEM DA ONA/ON TUDI LJUBI MENE, PA NAMA ODNOS NIKAKOR NE USPEVA.

NA ZAČETKU JE BILO SUPER, METULJČKI V TREBUHU, BIL/A JE POZOREN/A DO MENE, ZDAJ PA VEDNO MANJ.

VERJELA SVA, DA BO OTROK REŠIL NAJINE KONFLIKTE IN NAJU SPET POVEZAL, PA JE SAMO ŠE SLABŠE.

SKRBI ME, DA IMA DRUGO/EGA, VEDNO DLJE ČASA OSTAJA V SLUŽBI ALI SE DRUŽI S SVOJIMI PRIJATELJI, VEDNO BOLJ JE OSOREN/A IN NESRAMEN/A DO MENE....

ANALIZA:

ZALJUBLJENOST

VS.

LJUBEZEN

PREDSTAVE O LJUBEZNI

⇒ PRIČAKOVANJA:

PRIČAKUJEM 30 CM...

DEJANSKO DOBIM 10 CM...

**NOVOZAPADLEGA SNEGA ZA
KIDANJE.**

*„O, vsak čas
bo vstal in mi
prinesel zajtrk
v posteljo...“*

*„O, vsak čas
bom deležen
petelinjega
zajtrka...“*

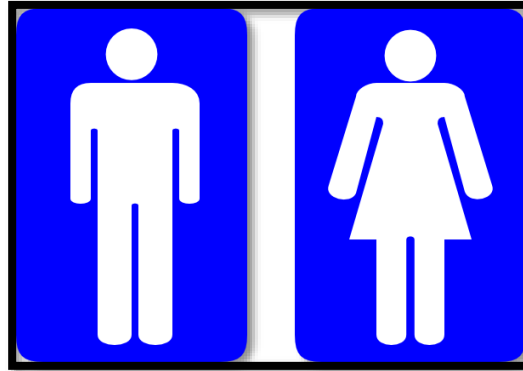




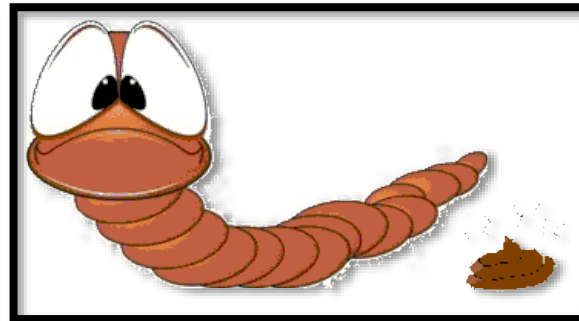
**OTROCI SO PREIZKUŠNJA
ZA DOBRO ZVEZO,
NE PA ZDRAVILO ALI
LEPILO ZA SLABO
ZVEZO!**

**LJUBEZEN ŽAL
NI DOVOLJ!**

JEZA



PREZIR



SOVRAŠTVO



**PORAST SAMSKIH PO 30 LETU
PORAST LOČITEV
POTROŠNIŠKA FILOZOFIJA
GOSPODARSKA KRIZA
SINDROM „PRAZNEGA GNEZDA“**

...

SPREMINJANJE MENE IN PARTNERJA SKOZI ČAS:

- VZPOREDNO / ISTA POT
- ODDALJEVANJE / DRUGA POT



**LJUBEZEN NE
OBSTAJA!**

**OBSTAJAMO
LJUDJE, KI
LJUBIMO IN
SMO LJUBLJENI!**

ODGOVORNOST

**LJUBEZEN
NE OBSTAJA!**

☹ ali ☺

NA PRVI POGLED:



DOLGOROČNO:



JAZ
in
PARTNERKA
IMAVA VPLIV

LJUBI/LJUBIM?		PARTNERKA	
		DA	NE
JAZ	DA	„COOL“	<i>PROBLEM</i>
	NE	<i>PROBLEM</i>	<i>NI PROBLEMA</i>

**ŽAL DEJSTVO, DA JAZ
LJUBIM NJO IN ONA LJUBI
MENE, NI ZADOSTEN
POGOJ ZA DOBRO ZVEZO**

LAHKO TUDI:

OTROCI

HIŠA

DOBER SEKS

SKUPNI PRIJATELJI

LEPA PRETEKLOST/ZAČETKI...

POTREBNA JE:

**KOMPATIBILNOST
PREDSTAV O LJUBEZNI
(Koncept veze)**

REALNIH PREDSTAV!

ČE GRE ZA NEZDRUŽLJIVE RAZLIKE V
PREDSTAVAH, NE MOREMO USTVARITI
STABILNEGA IN ZADOVOLJUJOČEGA
ODNOSA OZIROMA TRAJNE VEZE,
KLJUB PRIVLAČNOSTI, STRASTI,
LJUBEZNI.

**RAZLIKE SO POMEMBNE IN
NANJE MORAMO BITI POZORNI
IN SE O NJIH POGOVARJATI ŽE
V FAZI SPOZNAVANJA.**

POTREBNA JE:

**SKUPNA VIZIJA ODNOSA
OZIROMA
SKLADNOST
INDIVIDUALNIH VIZIJ OBEH
PARTNERJEV**



POTREBNA JE:

ZAVEDANJE RAZLIČNOSTI

UPORABA RAZLIČNOSTI

POTREBNO JE:

**ZGRADITI
ZVEZO**

POTREBNO JE:

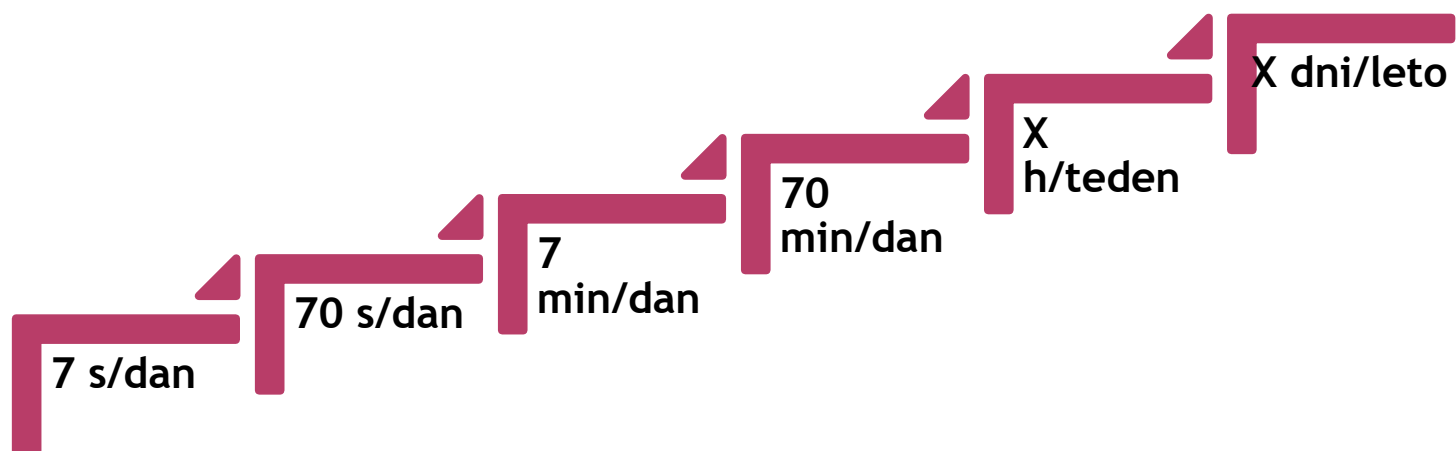
**NEGOVATI
ZVEZO**

ŽELJA NI DOVOLJ

**POTREBNA JE VOLJA -
ODLOČITEV ZA NEGOVANJE
VEZE**

POTREBNO JE:

VZETI SI ČAS!



...

ZAPLETI

TRAVMA

STRAH PRED PONOVI TVIJO TRAVMATIČNE
SITUACIJE

DRIVERJI (BP, HU, PY, TA, ...), ODVISNOSTI

IZGORELOST, ODTUJENOST, OSAMLJENOST,
NASILJE, BOLEZNI ...

IZGUBA

STRAH PRED PONOVRNO IZGUBO, PREKINITVIJO
ODNOSA, OSAMLJENOSTJO, PRAZNINO

DRIVERJI (BP, HU, PY, TA, ...), ODVISNOSTI,
IZOGIBANJE BLIŽINI, STALNO MENJAVANJE
„PARTNERJEV“

IZGORELOST, ODTUJENOST, OSAMLJENOST,
NASILJE, BOLEZNI ...

NEUSPEHI

STRAH PRED PONOVRNO NAPAKO,
MANJVREDNOSTJO

DRIVERJI (BP, HU, PY, TA, ...), ODVISNOSTI,
POSTAVLJANJE PRENIZKIH CILJEV,
PASIVNOST

IZGORELOST, ODTUJENOST, OSAMLJENOST,
NASILJE, BOLEZNI ...

NAMESTO	IMAMO
POGUMA	STRAH PRED PONOVI TVIJO TRAVME
ZAUPANJA	NAVEZANOST NA ŽE KONČANE ODNOSÉ
VOLJE	STRAH PRED NAPAKAMI

POGUM

KO ODPRAVIM TRAVMO

IZGINE STRAH IN IZOGIBANJE

⇒ POGUM (ZA BITI JAZ)

ZAUPANJE

KO ODŽALUJEM IZGUBE, KONČANE
ODNOSE

IZGINE PRETIRANA NAVEZANOST

⇒ ZAUPANJE (V LJUDI IN ODNOSE)

VOLJA

KO SPREJMEM NAREJENE NAPAKE, SE IZ
TEGA NEKAJ NAUČIM

IZGINE STRAH, DA BI PONO VNO NAREDIL
NAPAKO (IN OBČUTEK PRAZNINE)

⇒ VOLJA (ZA DOSEGO CILJEV, VIZIJE)

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

⊙ SEBE

⊙ DRUGIH

⊙ SVETA (partnerskega odnosa)

⇒ REFERENTNI OKVIR

REFERENTNI OKVIR
=
DEKODER REALNOSTI

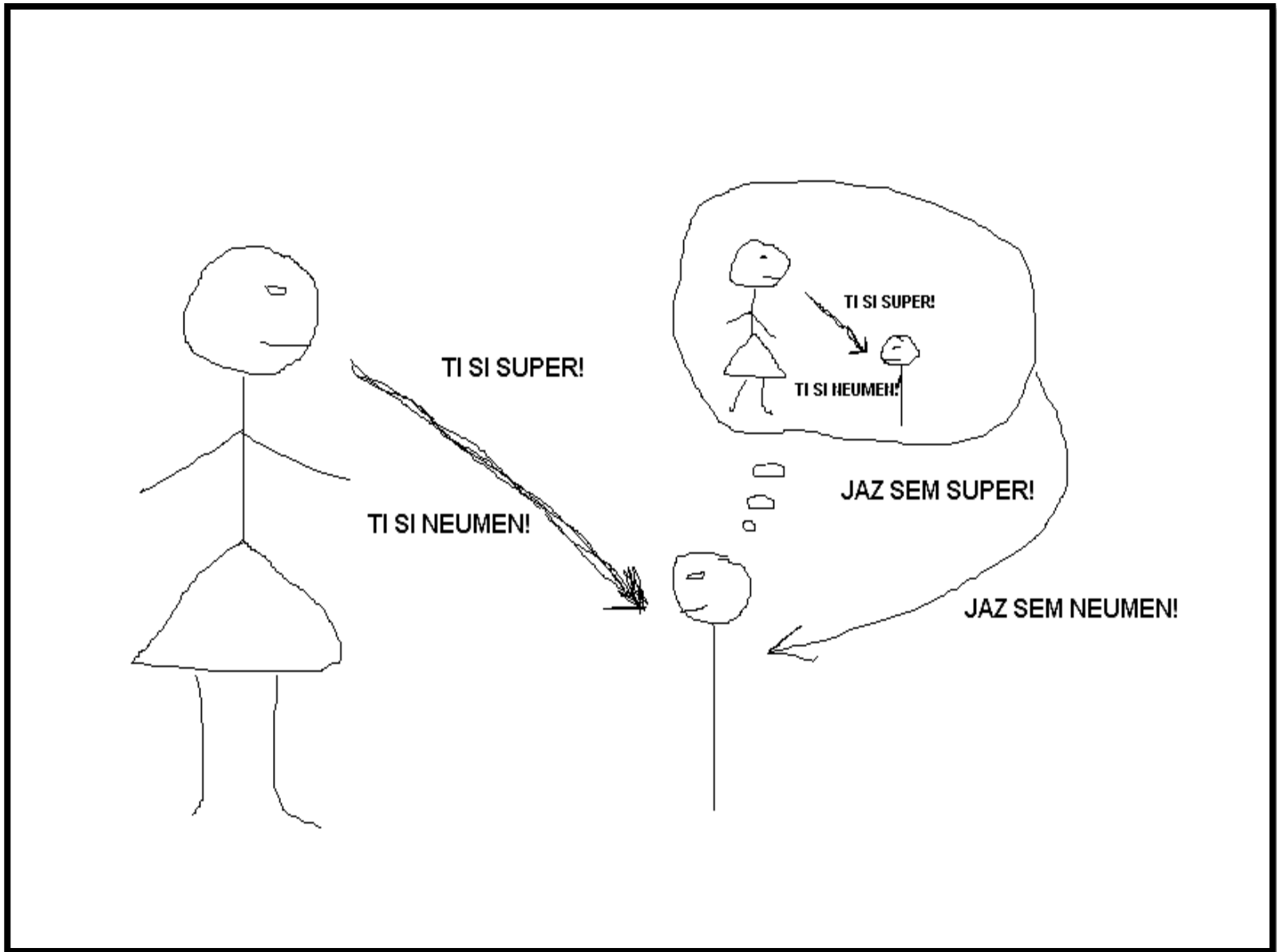
ODNOS DO:

- ⊙ **SEBE** → Kdo sem jaz?
- ⊙ **DRUGIH** → Kdo so drugi (partnerka ...)?
- ⊙ **SVETA** → Kakšna je situacija, partnerski odnos?

+

-



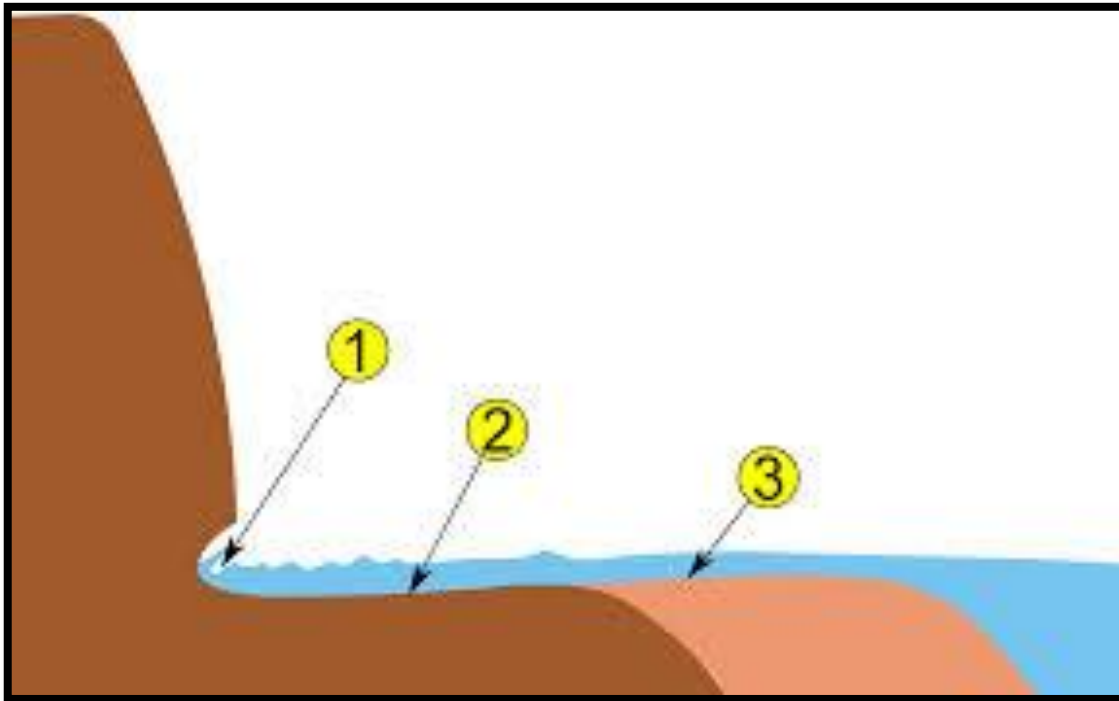


ŽIVLJENJSKE POZICIJE

JAZ DRUGI

+ **-**

KOMPLEKS VEČVREDNOSTI



JAZ DRUGI

- +

KOMPLEKS MANJVREDNOSTI

JAZ DRUGI



POZICIJA OBUPA, APATIJE, DEPRESIJE

JAZ DRUGI

+

+

POZICIJA REALNOSTI

ZAŽELEN JE:

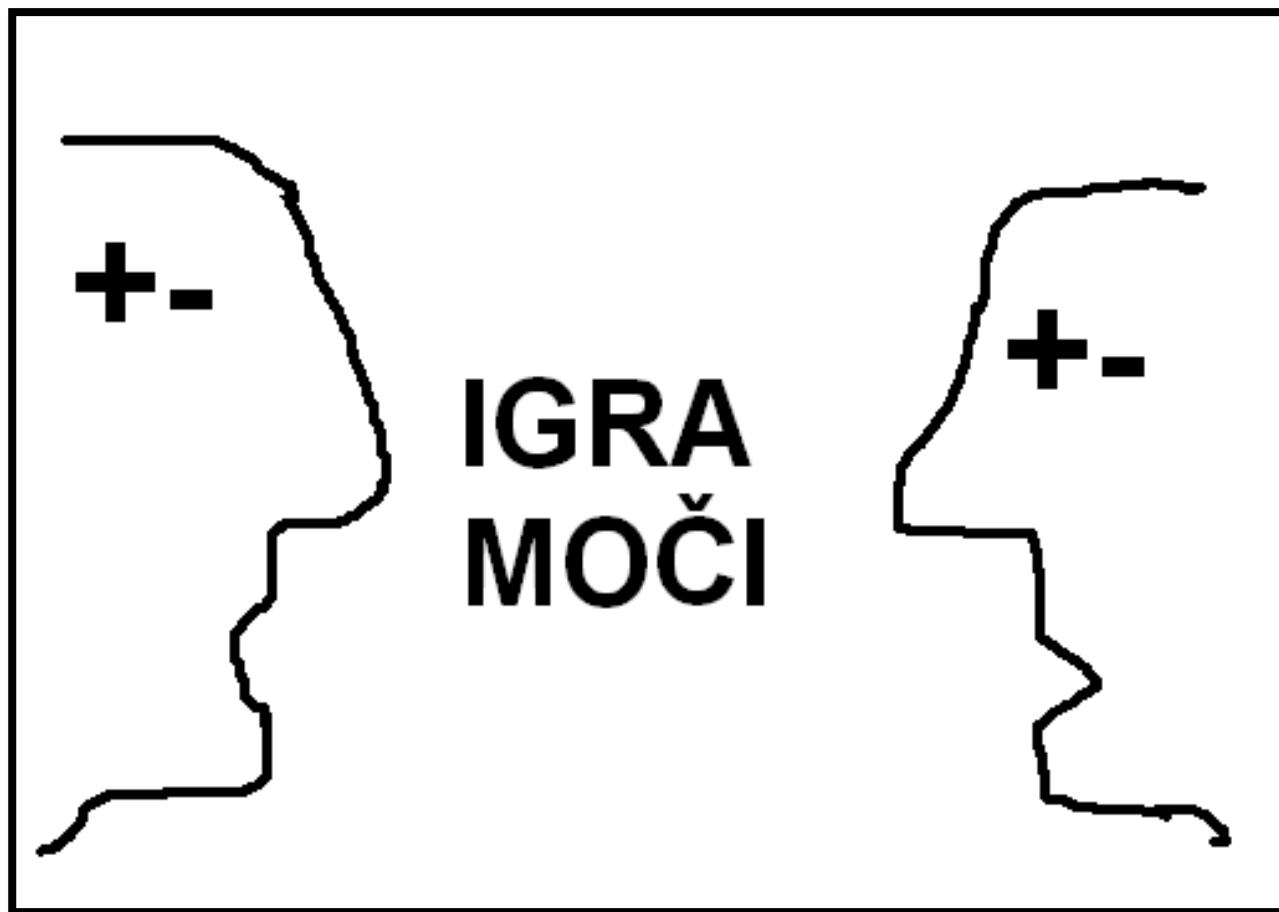


POZICIJA REALNOSTI

POZICIJE MED SABO

ONA/ON	ONA/ON	IZID
+ -	+ -	x
+ -	- +	✓
- +	+ -	✓
- +	- +	✓
+ +	+ +	☑

“SREČANJE” DVEH + - OSEB



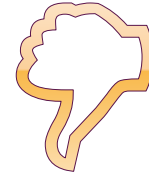
POZICIJE MED SABO

ONA/ON	ONA/ON	IZID
+ -	+ -	x
+ -	- +	✓
- +	+ -	✓
- +	- +	✓
+ +	+ +	☑

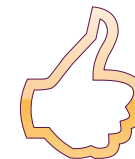
POGOJNA ++ POZICIJA

+ +_{ČE} pogoj

+ +_{ČE} imam partnerja



+-, -+, -- POZICIJE
NEREALNO KRITIZIRANJE,
PREZIR, SOVRAŠTVO
DEGRADACIJA, DESTRUKTIVNOST
IGNORIRANJE
POSPLOŠEVANJE, PRETIRAVANJE V KOMUNIKACIJI



++ POZICIJA

BITJE ~~≠~~ OBNAŠANJE

INTIMNOST

TUKAJ IN SEDAJ

SKLADNOST PREDSTAV, VREDNOT

NATANČNOST IN KONKRETNOST V KOMUNIKACIJI

NEGOVANJE ODNOSA

POHVALA

POZORNOST

REŠEVANJE KONFLIKTOV

SKUPNE AKTIVNOSTI ...

ČUDOVITI STE!

ČUDOVIT SEM!

HVALA!

Sandi Kofol
041 975 195
sandi.kofol@gmail.com
www.sandikofol.si