Метод принятия партнера

Напишите 3-5 качеств или характеристик, которые раздражают Вас в людях.

Посмотрите на то, что получилось и постарайтесь принять, что именно эти качества есть у Вас.

Поясняю.

Мы – люди, воспринимаем друг друга по типу проекции. Еще в процессе взросления, воспринимая обстоятельства в которых наши поступки и поведение встречают одобрение или порицание окружения, приводит к тому, что со временем мы «прячем» ряд качеств, за которые нам пришлось испытать не самые приятные моменты. Мы «закрываем» их противоположными качествами.

Например, грязнуля будет осознанно стремиться к чистоте, чтобы не в коем случае не спровоцировать переживание неприятных ощущений от критики, и в результате будет чистюлей. Но в момент, когда он встречает человека со схожим изъяном, возникает резонанс, который заставляет его чувствовать то качество, которое «спрятано» у него внутри.

Вот и получается, что в том, что нам какие-то люди не нравится, эти люди не виноваты. Резонируют и ощущаются нами НАШИ качества.

Постарайтесь принять те качества, которые Вы указали вначале, проанализировать и найти ситуации, в которых они у Вас проявляются.

Признание изъянов в себе и сохранение за собой права быть неидеальным, далее будет Вами учитываться при желании критиковать или обвинять своего партнера.