



Чек-лист "Почему я не в отношениях?"

Чек-лист поможет самостоятельно выявить и устранить блоки, мешающие привлечению отношений в вашу жизнь.

- 1) Есть ли у вас образ партнера, которого вы хотите видеть рядом с собой?

Определите, что для вас принципиально: возраст, национальность, вероисповедание, образование, профессия, здоровье, наследственность, внешность, интеллект, черты характера, уровень благосостояния, наличие детей и пр.

- 2) Представляете себя рядом с партнером – дома, на отдыхе, в бытовых делах, развлечениях?

Если образа себя рядом с партнером нет – мозг не пропустит в сознание информацию. Вы просто не заметите подходящего человека, возможности для знакомства и т.д.

- 3) Как часто представляете себя рядом с партнером?

Чем чаще держите образ в голове, тем лучше.

- 4) Возникают ли в теле приятные ощущения, когда вы представляете себя в отношениях, рядом с партнером?

Если ощущения неприятные – закройте глаза, погрузитесь в эти ощущения, поймите, что это: страх, неуверенность в себе, негативные воспоминания и т.д., и с чем это связано. Для трансформации используйте технику EFT (см. в инете) или другие известные вам техники.

- 5) Есть ли у вас понимание, где можно познакомиться с потенциальным партнером?

Исходя из желаемых вами интересов потенциального партнера (спорт, бизнес, искусство, духовные практики и пр.) составьте список мест, включая интернет-

пространство (форумы, соцсети ...), где можно пообщаться/познакомиться.

6) Предпринимаете ли вы конкретные шаги для знакомства?

Если нет, подумайте, какой первый простой шаг в этом направлении можно сделать. Правильное решение – при мысли об этом шаге тело расслабляется и вам хочется улыбаться.

7) Какие качества для привлечения внимания партнера у вас есть – сексуальность, умение общаться, ваши интересы/хобби, другое?

Магнетизм личности никто не отменял. Хотя бы чем-то надо уметь привлечь внимание потенциального партнера. Если при мысли об этом возникает сопротивление («Меня и так должны любить, как есть»), осознайте его и трансформируйте с помощью EFT или других известных вам техник.

8) Есть ли у вас уверенность в том, что отношения случатся, рано или поздно?

Если вы не верите, что это возможно, ваш мозг сделает все, чтобы это подтвердить. Мозг так устроен, подтверждает нам то, во что мы верим, пропускает в наше сознание соответствующую информацию. Трансформируйте сомнения с помощью техники EFT или других известных вам техник.

9) Есть у вас уверенность, что отношения не повредят вам в этих сферах жизни: Деньги; Карьера/бизнес; Окружение и друзья; Любовь, семья, дети?

Переживания даже одному, но значимому для вас, пункту, могут блокировать создание отношений. Признайте, что они есть, и проработайте с помощью техники EFT или других известных вам техник.

10) Есть ли у вас уверенность, что отношения не повредят вам в этих сферах жизни: Здоровье и спорт; Личностный рост; Духовность; Развлечения, хобби?

Переживания даже одному, но значимому для вас, пункту, могут блокировать создание отношений. Признайте, что они есть, и проработайте с помощью техники EFT или других известных вам техник.

11) Есть ли у вас ощущение своей ценности?

Если человек чувствует себя в чем-то ущербным или недостойным, то это может быть блокировкой для новых отношений. Или привлекает партнера, который «зеркалит» это убеждение. Используйте для проработки негативного отношения к себе EFT или другие известные вам техники.

12) Есть ли у вас чувство самодостаточности?

Если рассматривать партнера как «костыль», который нужен для чувства безопасности, уверенности, статуса и пр., то потенциальные партнеры могут это чувствовать и избегать вступать в отношения. Используйте для проработки своих страхов, неуверенности и др. EFT или другие известные вам техники.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?