

The background of the cover is a vibrant, painterly illustration. The upper half is dominated by a massive, glowing orange and yellow heart shape, resembling a nebula or a celestial body, set against a dark, starry space. The lower half shows a person with dark hair, wearing a purple top and a grey skirt, standing on a dark, rocky shore. They are looking out at a calm body of water that reflects the light from the heart above. The overall mood is one of awe and contemplation.

Марина Коноваленко

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

КНИГА-ПРАКТИКУМ
Проектируем свой брак

Марина Коноваленко

**Через тернии к звездам.
Книга-практикум.
Проектируем свой брак**

«Автор»

2023

Коноваленко М. Ю.

Через тернии к звездам. Книга-практикум. Проектируем свой брак
/ М. Ю. Коноваленко — «Автор», 2023

Эта книга продолжает уже вышедшую в издательстве ЛитРес книгу «Одиночество или семья». Книга-практикум - следующий шаг к созданию семьи и к счастливой семейной жизни. Я назвала ее «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ», потому что семья – это наша путеводная звезда в жизни. Многое осталось позади и теперь вам нужно строить свою жизнь заново. Жизнь продолжается... Мы продолжаем тему создания новой семьи после развода или потери близкого человека. Я расскажу о конкретных шагах, которые помогут вам найти вторую половинку. Расскажу о своем опыте, о том, что реально работает и что позволяет достигнуть поставленную цель. Я дам вам алгоритм, следуя которому, вы с большой долей вероятности найдете свою половинку. Подход к браку неожиданный - маркетинговый, но эффективный. Ну что, поехали? К светлому будущему? Да, оно будет иным, не таким как раньше. Мы зажигаем новую звезду своего счастья. Эта книга будет полезна также психологам, которые работают в рамках данной темы.

© Коноваленко М. Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Глава 1. Повышаем уверенность в себе	7
Глава 2 Восстанавливаем свое душевное равновесие	9
Глава 3. Моя идеальная семья	10
Глава 4. Что рассказывать о себе	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Марина Коноваленко

Через тернии к звездам. Книга-практикум. Проектируем свой брак

Эта книга продолжает уже вышедшую в издательстве ЛитРес книгу «Одиночество или семья». Книга-практикум – следующий шаг к созданию семьи и к счастливой семейной жизни. Я назвала ее «**ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ**», потому что семья – это наша путеводная звезда в жизни. Много осталось позади и теперь вам нужно строить свою жизнь заново. Жизнь продолжается...

Мы продолжаем тему создания новой семьи после развода или потери близкого человека. Я расскажу о конкретных шагах, которые помогут вам найти вторую половинку. Расскажу о своем опыте, о том, что реально работает и что позволяет достигнуть поставленную цель.

Я дам вам алгоритм, следуя которому, вы с большой долей вероятности найдете свою половинку. Подход к браку неожиданный – маркетинговый, но эффективный.

Ну что, поехали? К светлому будущему? Да, оно будет иным, не таким как раньше. Мы зажигаем новую звезду своего счастья.

С кем мы еще не успели познакомиться.

Я Марина Коноваленко

к.психол.н., доцент



Кто я? Кандидат психологических наук, доцент. В 2013 году я овдовела. Но выстояла. Я предлагаю вам маркетинговый подход к поиску второй половинки. Неожиданно? Да! И это работает!

Друзья, социум транслирует, что, когда тебе 40+, 50+, 60+, тебе ловить уже нечего. Это в корне ошибочное мнение! Много меняется в жизни. Люди разводятся, люди умирают. Найти свою половинку можно в любом возрасте. А системный подход только поможет вам в этом.

Посмотрите ссылки на мои ресурсы, на которых много полезных материалов не только о личной жизни, но и о построении личного бренда, о продвижении в интернете. Хотя все эти технологии можно использовать как в работе, так и в личной жизни. Об этом мы и поговорим...

ЯНДЕКС ДЗЕН - <https://zen.yandex.ru/id/6058a91f02b4644107b3bd63>

Сообщество ВКОНТАКТЕ – https://vk.com/m_konovalenko

Канал в ТЕЛЕГРАМ – <https://t.me/marinakonovalenkomoscow>

Глава 1. Повышаем уверенность в себе

Это наш самый первый шаг – найти опору в самом себе. Расправляем плечи, поднимаем подбородок и держим нос морковкой, а хвост пистолетом))). Плохое приходит и уходит, а жизнь продолжается. Фокусируемся на хорошем. Так что же было хорошего? Именно вашего.

Составляем список своих достижений и сильных качеств

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Одно из упражнений, которое нам поможет – это составление списка своих достижений и качеств. Поверьте, когда вы напишите все ваши достижения на листочке бумаги, вы откроете себя заново. Ваш внутренний настрой изменится. Походите, подумайте – чего вы достигли в жизни? Что хорошего было?

Возьмите лист бумаги и напишите все, чем вы гордитесь в своей жизни, какие цели вы достигли, какие навыки и качества у вас есть. Можете это сделать на компьютере.

Это может быть что угодно – от профессиональных достижений до личных качеств, таких как доброта, терпение или умение слушать. Пунктов может быть больше. Пишите, не сдерживайте себя!

После того, как вы составите список, прочитайте его вслух. Так ваш мозг получит сигнал настроиться на позитив. Вы даете себе сигнал, что вы классный человек и быть рядом с вами большое счастье.

Какие плюсы вы получите от семейной жизни

Ответьте себе (только честно ответьте) на два вопроса. Они помогут вам понять самого себя. А поняв, вы будете выбирать именно того человека, который нужен именно вам.

1. Для чего я хочу создать семью

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8

9

10

2. Что мне даст семья

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Глава 2 Восстанавливаем свое душевное равновесие

Я специально включила эти простые рекомендации в книгу, потому что считаю, что они будут полезны для восстановления вашего внутреннего душевного равновесия.

Развитие навыков управления стрессом

Стресс – это физиологическая и психологическая реакция организма на различные негативные воздействия или ситуации, которые воспринимаются как угрожающие или вызывающие тревогу. Стресс может быть вызван различными факторами, такими как конфликты, физическое или эмоциональное перенапряжение, потеря близкого человека, финансовые проблемы и другие.

Он может проявляться как физические симптомы (например, повышенное сердцебиение, головная боль, бессонница), так и психологические (например, тревога, раздражительность, пониженное настроение).

Стресс может иметь негативное влияние на здоровье и благополучие человека, поэтому важно научиться эффективно управлять им. Сейчас мы с вами рассмотрим несколько способов работы условиях стресса.

1. Дыхательная практика: Сядьте в удобной позе, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните через рот. Повторяйте эту практику в течение 5-10 минут, сфокусировавшись только на своем дыхании. Это поможет вам успокоиться и снизить уровень стресса.

2. Прогулка на свежем воздухе: Возьмите небольшой перерыв и отправьтесь на прогулку на свежем воздухе. При этом старайтесь сосредоточиться на окружающей вас природе и звуках. Прогулка на свежем воздухе поможет вам расслабиться, освежить мысли и снять накопившийся стресс.

3. Медитация: Найдите тихое место, где вас никто не будет беспокоить, и сядьте в удобной позе. Закройте глаза и сфокусируйтесь на своем дыхании. Позвольте своим мыслям свободно протекать, не привязываясь к ним. Просто наблюдайте за ними, не вмешиваясь. Практикуйте медитацию в течение 10-15 минут каждый день. Это поможет вам научиться контролировать свои мысли и эмоции, а также снизить уровень стресса.

Глава 3. Моя идеальная семья

Визуализация и создание образа идеальной семьи

Какая она – ваша идеальная семья?

Представьте себе свою идеальную семью, включая партнера, детей, образ жизни и взаимоотношения.

Опишите свою будущую семью. Постарайтесь сделать это максимально подробно.

Так вы программируете себя на поиск именно вашего человека, того человека, который нужен именно вам.

Зачем? Когда люди идеально подходят друг другу, жить становится намного легче.

1

2

3

4

5

6

7

Если у вас уже есть человек, на которого вы «положили глаз», аккуратно обсудите его видение семьи и брака. Как ваш взгляд на жизнь соотносится с точкой зрения на семью вашего избранника? Попросите его/ее описать этот образ и поделиться своими мыслями и чувствами.

Что вы ожидаете от своей будущей семьи?

1

2

3

4

5

6

7

8

Вопросы, ответы на которые, которые нужно проанализировать перед вступлением в брак

Если ответы на эти вопросы близки и у вас, и у вашего потенциального партнёра – это замечательно. Если какие-то ответы не совпадают, решите, насколько важно для вас расхождение в этих параметрах.

1. Какие личные качества вы считаете самыми важными для успешного брака?
2. Как вы оцениваете свою способность к коммуникации и решению конфликтов?
3. Как вы относитесь к совместной работе над достижением общих целей?
4. Как вы управляете своими эмоциями и стрессом?
5. Как вы проявляете заботу и поддержку к своим близким?
6. Как вы относитесь к финансовым вопросам и планированию бюджета?
7. Как вы справляетесь с ответственностью и обязательствами?
8. Как вы относитесь к личному развитию и росту?
9. Как вы проявляете уважение и толерантность к различиям во мнениях и ценностях?
10. Как вы справляетесь с изменениями и неожиданностями в жизни?
11. Как вы относитесь к семейным традициям и обязанностям?
12. Как вы проявляете заботу о своем здоровье и благополучии?
13. Как вы относитесь к равноправию и справедливости в отношениях?
14. Как вы проявляете и поддерживаете романтику и интимность в отношениях?
15. Как вы относитесь к совместному принятию решений и компромиссам?

Наверняка у вас будет больше важных для вас вопросов. Подумайте, проанализируйте их. Но помните, что идеального совпадения не бывает. Поэтому есть смысл сфокусироваться на чем-то действительно важном для вас и опустить что-то менее значимое.

И тогда вы сможете соотнести свои желания и желания другого человека. Вам станет намного легче рассказывать о себе, выделять те ваши качества, которые для него важны.

Мой идеальный спутник – какой он?

Начну с примера. Я консультировала одну женщину. Женщина с характером, со стержнем и мужа она выбирала такого, который бы ее полностью устраивал. После нашей беседы, она смогла понять и сформулировать свои ожидания. Мы с ней выделили 12 очень важных для нее качеств, которые должны были быть в ее муже.

Лояльность к ее домашним животным. Он может их не любить, но они точно не должны его раздражать.

Безразличие к алкоголю – это было ее принципиальное требование.

Сексуальная состоятельность. Мы понимаем, что уровень сексуальности у кого-то очень высок, а для кого-то этот вопрос не особо то и значим. Ей нужен был активный мужчина.

Желательно, но необязательно, чтобы мужчина был моложе.

Здоровый – чтобы снова не пришлось терять.

Высшее образование – это рождает общность интересов и взглядов на жизнь.

Порядочность, доброта и человечность.

Умение зарабатывать деньги.

Отсутствие финансовых обязательств перед кем-либо.

Любовь к путешествиям – ей очень хотелось посмотреть весь мир.

Желательно, чтобы вся родня жила где-то подальше и не мешала жить, не лезла в их семью.

Она не любила готовить, поэтому еще одним пожеланием было – чтобы либо мужчина любил готовить сам, либо для него вопрос домашнего питания не стоял бы слишком остро.

Подруги и все вокруг сказали: это невозможно. А оказалось возможно!

Я наблюдаю за этой семьей – у них все о,кей. Не всегда идеально, но вопросы решаются и жизнь продолжается. И мне кажется, что они действительно нашли друг друга и счастливы.

Не бойтесь «заказывать» идеального для себя спутника жизни – и вы его получите.

А теперь делаем подробный SWOT-анализ, который позволит оценить свои сильные и слабые стороны.

Для чего нужен SWOT анализ?

SWOT-анализ – универсальный инструмент планирования. Основывается на систематизации и сегментации информации о человеке и внешней среде. SWOT-анализ помогает провести анализ внутренних ресурсов и внешнего окружения.

Матрица SWOT-анализа наглядно отображает информацию, позволяя лучше структурировать данные. Факторы разделяются на внутренние и внешние, благодаря чему исключается путаница в ходе проведения исследования.

Цели SWOT-анализа

Выявление достоинств и недостатков человека, как текущих, так и прогнозируемых.

Выяснение как можно использовать сильные стороны.

Определение степени негативного влияния слабых сторон на процесс взаимодействия.

Определение внешних факторов влияния на ситуацию.

Определение шагов, которые нужно сделать с учетом текущей и прогнозируемой ситуации, а также сочетания внешних и внутренних факторов влияния.

SWOT-анализ для себя

Составляем SWOT-анализ для себя. Определяем свои сильные и слабые стороны, определяем возможности и угрозы внешней среды.

В ходе анализа человек оценивается с позиции 4 групп факторов:

Сильные стороны (S). Характеристики, которые выделяют вас на фоне других претендентов.

Слабые стороны (W). Характеристики, которые понижают вашу привлекательность для противоположной стороны.

Возможности (O). Благоприятные факторы *внешней* среды, которые стоит использовать для развития отношений в будущем.

Угрозы (T). Негативные факторы *внешней* среды, которые могут тормозить развитие отношений и помешать в будущем.

И вот с этой таблицей мы и начинаем работать. Усиливаем и упаковываем ваши сильные стороны, нивелируем слабые стороны, максимально снижаем возможные угрозы.

SWOT-анализ партнера

SWOT-анализ партнера – метод анализа и планирования отношений с интересующим вас человеком. Он заключается в выявлении качеств его/её личности, перспектив развития отношений с данным человеком.

Какие вопросы можно анализировать

Вот вопросы, которые помогут вам проанализировать вашего потенциального партнера, а также оценить возможности и угрозы, связанные с созданием с ним семьи.

Кончено же, это примерный список вопросов, его можно дополнить теми вопросами, которые для вас важны.

1. Какие сильные стороны у вашего потенциального партнера?
2. Какие слабые стороны у вашего потенциального партнера?
3. Какие возможности предоставляет ваш потенциальный партнер?
4. Какие угрозы может представлять ваш потенциальный партнер?
5. Какова репутация вашего потенциального партнера?
6. Какие ресурсы имеет ваш потенциальный партнер?
7. Каковы цели вашего потенциального партнера?
8. Каковы его предыдущие успехи и достижения?
9. Каковы его ценности и культура организации?
10. Каковы его планы на будущее и как они соотносятся с вашими целями?

Выбирая партнера, важно проанализировать также его предыдущие отношения. Это даст вам много информации о нем, как о человеке, его отношении к жизни. И вы поймете чего вам ждать в перспективе.

Глава 4. Что рассказывать о себе

Самое главное – это понять себя, свои желания и свои ожидания от брака. Что вы ждете от потенциального спутника жизни? Что может ожидать он? Опишите его, составьте его словесный портрет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.