



*Kaip*  
**NEBEĖISTI**  
*antros pusės?*

Mokymai apie lygiaverčių  
santykių (at)kūrimą, menkinimo  
žalą bei ribų brėžimą.



*Santykinu  
Savaitgalis*



Nesitikėjau nieko, netikėjau nei jums, nei to savaitgalio efektyvumu, ar kažkokia jo nauda, ir apskritai tomis dienomis planavau pasikeist motociklo tepalus, filtrus ir žvakes, kaip tik viską buvau jau susiruošęs, na bet niekas nepasikeitė, renginio niekas neatšaukė, tad važiuodamas į jį galvojau, kad tik jis nebūtų labai nuobodūs ir kad neimčiau jo metu snausti, ko pasekoje būčiau nuliūdinęs savo žmoną, o ir jūs pats, kaip asmuo man iš pradžių pasitikėjimo nekėlėte, iki tol maniau esate arogantiškas povas ir tik "melžiate,, vargšeles namų rutinoje paskendusias moterytes, kurios jūsų pasakojimais ir įdėjomis akiai tiki... :-) kadangi, man trūko daugiau „faktų,, atvykau, nes jums ir šio savaitgalio įdėja labai tikėjo mano žmona, kadangi nors kažkaip norėjau ją palaikyti ir jai parodyti, kad man mūsų surutinėję santykiai ne vis tiek, ryžausi ją lydėti, nors pats to ir nenorėjau.

Pirmą dieną džiaugiausi, kad pagaliau viena diena šiaip ne taip praėjo, antrą dieną dar iki pietų kažkiek abejojau, bet po pietų renginys jau pradėjo patikti, o vakarop, kažkaip norėjosi, kad jis dar šiek tiek užsitęstų, nes kažkaip viskas pasisuko taip, kad visai norėjosi jūsų dar paklaustyti, ir kažkaip lygtai kažkokią gilesnę prasmę tame įžvelgiau, jau nežiūrint to, kad renginys buvo gerai paruoštas ir buvo gana aktyvus, o stebint iš arčiau, jau ir jūs pats man pasirodėte, gana nuoširdus ir atviras, ir gana įtikinamai atrodė, kad tikite tuo ką skelbiate, to pajauti nesitikėjau :-), bet dabar galiu atvirai pasakyti, kad nesigailiu, pas jus apsilankęs, palikote naują ir jau teigiamą įspūdį, bei sukėlėte naujų minčių, kas liečia poros santykius. Kadangi esu prigimtinai gana skūpas komplimentams, jais čia nepasižarstysiu, bet vis viena noriu jums pasakyti, kad jūsų darbas mano atveju nenuėjo veltui, galiausiai aš likau rezultatu netikėtai patenkintas ir drąsiai sakau „riebę,, dėkui, jūsų įdėja labai gera ir daug kam reikalinga ir prasminga, mane ir patį, ji „ palietė,, paskatino, kai ką permastyti, ir labai didelė tikimybė, kad iš to bus bent šiokių tokių pokyčių :-). Dėkoju ir linkiu jums sėkmės.



**NORITE DALYVAUTI?**

Mokymų dalyviams registracija atvira, net kai viešai nėra skelbiama.

**Rašykite**

**arnas@tripleo.lt**

**arba**



**arnas.markevicius**

**ILGALAIKIŲ**  
*Santrykių*  
**KURSAI**



# ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ KURSUOSE:

## I. IŽANGA

1. Būtina sąlyga įkvepiančiam santykiui poroje
2. Pirmykštės reakcijos santykiuose
3. Santykių griovimas ir meilės žemėlapis
4. Baziniai instinktų skirtumai
5. Stiprių emocinių patirčių poveikis
6. Asmeninė galia, padedanti keisti santykių kokybę

## III. METODAI, PADEDANTYS SUVALDYTI URVINĮ ŽMOGŲ

13. Kalbėjimasis ir klausymasis
14. Parama ir palaikymas
15. "Medžioklės" planavimas
16. Lūkesčiai ir poreikiai
17. Lūkesčiai, poreikiai ir laimė
18. Pertraukinėjimas
19. Sprendimai sunkioms situacijoms
20. Sąsajos ir klausimai

## II. SKIRTUMAI IR SAU SUTEIKTOS TEISĖS

7. Medžiotojų-rinkėjų instinktyvus gyvenimas
8. Nuomonių skirtumai
9. Emocinis "kastravimas"
10. Nelygiavertė partnerystė
11. Santykių vertybės
12. Vienas sunkiausių sprendimų

## IV. JAUTRIOS TEMOS

21. Kas atsakingas už sprendimus?
22. Svajonės
23. Susitarimai
24. Seksas
25. Poros finansų valdymas
26. Ar jis man skirtas? Ar ji man skirta?

## BONUS

- Kaip, nepastebėdami mes griuname ilgalaikį ryšį arba kodėl nerandame antros pusės?

## BONUS

- Neištikimybė
- Motinystės instinktai
- Tėvystės vertybės
- ...

NORITE DALYVAUTI?  
MOKYMŲ DALYVIAMS VISUOMET TAIKOME MAŽESNĘ KAINĄ.

**Rašykite**  
arnas@tripleo.lt  
**arba**

 arnas.markevicius