coggle
made for free at coggle.it

Corso Armonia di Coppia

- Introduzione
  - Chi siamo: Maximilian & Daria
  - Il nostro incontro magico, voluto dal destino
  - Perché ci siamo sposati
  - La nostra missione e il nostro obiettivo comune
- Contenuti del Corso
  - 1. Lo scopo della Coppia
    - Come trovare il Partner ideale
    - Differenza tra Innamoramento e Amore
    - La coppia come strumento di crescita e di lavoro su di sé
    - Il partner come specchio e complemento
    - Non guardarsi l'un l'altro, ma guardare assieme nella stessa direzione
    - Remare assieme e darsi il cambio
  - 2. Uomo e Donna
    - Ruoli ed Esigenze diverse
    - Energia maschile e femminile
    - il Tempio, il Tetto e le Colonne
  - 3. Ogni Coppia è diversa
    - Imparare prima di tutto a conoscere se stessi
    - Indagare le dinamiche di coppia
    - Astrologia di coppia come strumento di indagine e supporto alla coppia
    - In caso di conflitti e incompatibilità è meglio stare assieme a tutti i costi o separarsi?
  - 4. Dialogo, ascolto, condivisione
    - Imparare ad ascoltare prima che a parlare
    - Dire "Io Penso / Sento che", piuttosto che puntare il dito e accusare l'altro
    - Condividere informazioni, conoscenze, eventi della vita quotidiana
    - Esprimere con chiarezza i propri bisogni e indagare con sincero interesse quelli dell'altro
    - Imparare a fare critiche costruttive
  - 5. Intimità e Contatto fisico
    - La differenza tra fare sesso e fare l'amore
    - Il rapporto sessuale come strumento per rafforzare la coppia
    - Non solo sesso: massaggi, coccole, carezze
    - Mettersi a nudo: come affrontare vergogna, timidezza e pudore
  - 6. La metafora della coppia come società e azienda
    - Efficienza ed efficacia nella coppia
    - Definizione degli obiettivi comuni
    - Pianificare il lavoro e le responsabilità
    - Suddivisione dei compiti
    - L'importanza di alternare e scambiare turni e ruoli
    - Indossare i panni del partner
  - 7. La metafora della coppia come squadra
    - L'importanza del fare gioco di squadra
    - Coprirsi le spalle a vicenda
    - Incitarsi e incoraggiarsi reciprocamente
    - Ringraziare il partner e lodarlo per i successi
    - Condividere le responsabilità dei fallimenti
  - 8. Libertà nella coppia
    - Ognuno ha bisogno di un tempo da dedicare a se stesso per rigenerarsi
    - Ognuno ha bisogno di uno spazio personale per esprimere se stesso e sentirsi a proprio agio
    - Quando la scelta di fare un'esperienza in solitaria rafforza la coppia e quando invece la indebolisce
    - Il giusto equilibrio tra l'essere troppo individualisti e il perdere la propria individualità
  - 9. La Famiglia e i Figli
    - Padre-Patrimonio, Madre-Matrimonio. E' ancora così nella società attuale?
    - Come affrontare l'arrivo dei figli
    - Educazione dei figli: come affrontare le scelte più difficili e le divergenze di opinione
  - 10. Gestire le paure e le emozioni negative
    - Gestire la gelosia
    - Gestire la rabbia e il rancore
    - Gestire l'invidia e il senso di inferiorità
    - Gestire lo stress e le frustrazioni
    - Gestire al meglio le tensioni e le discussioni
  - 11. Televisione e routine: la morte della coppia
    - Quando la TV veicola contenuti negativi che si riflettono sull'umore della coppia
    - Usare bene il proprio tempo (che è limitato)
    - Fare esperienze e attività assieme
    - Quando è meglio fare assieme cose che piacciono ad entrambi e quando è utile fare cose che non piacciono a noi ma che piacciono al partner
    - Il valore dell'ozio e il pericolo della noia
  - 12. Crisi e separazione
    - Come affrontare le crisi nella coppia?
    - Come fare quando ci si innamora di un'altra persona?
    - Relazioni extraconiugali e tradimento: confessarle o mantenerle segrete?
    - Separazione temporanea e definitiva
    - Come gestire la separazione con i figli
  - 13. Riti e Celebrazioni
    - La differenza tra festeggiamenti, riti e celebrazioni
    - L'importanza di creare un rito quotidiano
    - Celebrare assieme i momenti importanti
    - Creare uno spazio sacro per la coppia
    - Curare e prendersi cura
- Obiettivi e finalità di questo Corso
- Istruzioni e strategie per Coppie in cui uno vuole fare il corso e l'altro no
- Il Diario della Coppia
- Esercizi pratici e guidati
- 1. Definire il proprio obiettivo come individui e come coppia. Armonizzare i risultati.
- 2. Definire i bisogni personali all'interno della coppia. Armonizzare i risultati.
- 3. Elencare talenti e debolezze individuali. Incrociare i dati e scoprire quali sono i punti di forza della coppia e come i talenti di uno possono potenziare le debolezze dell'altro.
- 3. Consulenza Astrologica di coppia (sinastria)
- 4. Parlare per 10 minuti mentre l'altro ascolta, senza interrompere. Parlare di cosa ci fa soffrire, dei nostri bisogni, di cosa non ci piace, sempre usando la parola "io" e mai la parola "tu".
- 5. Nudità e intimità. Stare nudi e osservare il proprio corpo.
- 5. Andare in bagno (e fare i propri bisogni) assieme
- 5. Dedicare ogni giorno 15 minuti a farsi coccole e massaggi
- 6. Fare un elenco delle mansioni e delle responsabilità domestiche. Almeno una volta alla settimana invertire i ruoli
- 6. Ogni settimana definire un obiettivo o un traguardo comune (oppure rinnovare quelli precedenti)
- 7. Ogni giorno fare almeno 3 complimenti o apprezzamenti al partner
- 7. Ogni giorno ringraziare il partner per le cose che sta facendo
- 7. Nelle conversazioni di gruppo, eliminare frecciatine, critiche o racconti imbarazzanti e sostituirli con complimenti, lodi e apprezzamenti sinceri
- 8. Definire il proprio tempo e spazio sacro
- 9. Definire priorità e punti di crisi nel rapporto con i figli, per trovare un accordo comune
- 10. Meditazione quotidiana per sciogliere le emozioni negative
- 10. Esercizi per gestire e trasformare le emozioni negative in energie costruttive
- 11. Almeno 3 sere a settimana spegnere la TV e fare attività assieme, in casa o fuori
- 11. Spegnere la TV durante i pasti. Mangiare assieme
- 12. Uno strumento potente: scrivere una lettera
- 13. Celebrare un rito quotidiano per sostenere e onorare la coppia
- 13. Una volta alla settimana celebrare un successo o un traguardo raggiunto assieme
- 13. Ogni settimana chiedersi: siamo felici? Cosa non va? Cosa possiamo migliorare? E agire di conseguenza