

# Любовь – это...

---

Курс занятий по книге Григория и Анастасии Сайфуллиных

---

## Занятие 1. Познание себя

Политеховский клуб невест, 2019

Немного о нас и об этой книге.....	5
Зачем книга о любви, или Немного статистики и фактов.....	8
<b>КАК МЫ НАХОДИМ ДРУГ ДРУГА?</b> .....	11
Заглянуть в себя, или Три сферы человека.....	13
Как понять свои ценности?.....	19
Мы разные. Противоположности притягиваются?.....	26
Как и где найти "своего человека".....	34
Мужественность и женственность.....	43
Волшебное упражнение.....	57
Знакомство: 5 главных вопросов.....	68
Краткие выводы по разделу.....	80
<b>ОТ ВЛЮБЛЁННОСТИ ДО ЛЮБВИ</b> .....	81
Влюблённость и Любовь.....	83
7 этапов развития отношений.....	92
Рифы на пути к любви: зависимость и псевдолюбовь.....	105
Ревность или верность.....	110
Пережить расставание.....	114
Самый простой способ развития отношений.....	119
5 языков любви: воплощение на практике.....	124
Краткие выводы по разделу.....	130
<b>ЛЮБОВЬ – ЭТО</b> .....	131
Что такое Любовь?.....	133
Лучшее определение любви.....	141
Грани и искажения любви.....	145
Максима любви.....	154
Труд и искусство любви.....	159
Творческое выражение любви.....	164
Любовь никогда не перестаёт.....	168
Краткие выводы по разделу.....	174

<b>СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: ГРАНИЦЫ</b>	
<b>ОТНОШЕНИЙ ДО БРАКА</b> .....	175
Союз свободных личностей.....	177
Интимные отношения до брака: полезно или вредно?.....	180
"Гражданский брак", или На что влияет штамп в паспорте.....	189
Ответственность – значит понимать возможные риски.....	203
Самая верная стратегия поведения.....	215
Развилка между вершиной и пропастью.....	219
Восполнить чашу любви, или Пути преодоления ошибок.....	224
Краткие выводы по разделу.....	228
<b>НА ПУТИ К СЕМЕЙНОМУ СЧАСТЬЮ</b> .....	229
Подлинная цель создания семьи.....	231
Когда пора создавать семью? 10 важнейших аспектов.....	235
Предложение руки и сердца.....	247
Свадьба и её важнейшие смыслы.....	251
Браки на небесах.....	
Договориться на берегу.....	
Семья как школа Любви.....	
Краткие выводы по разделу.....	
Послесловие.....	



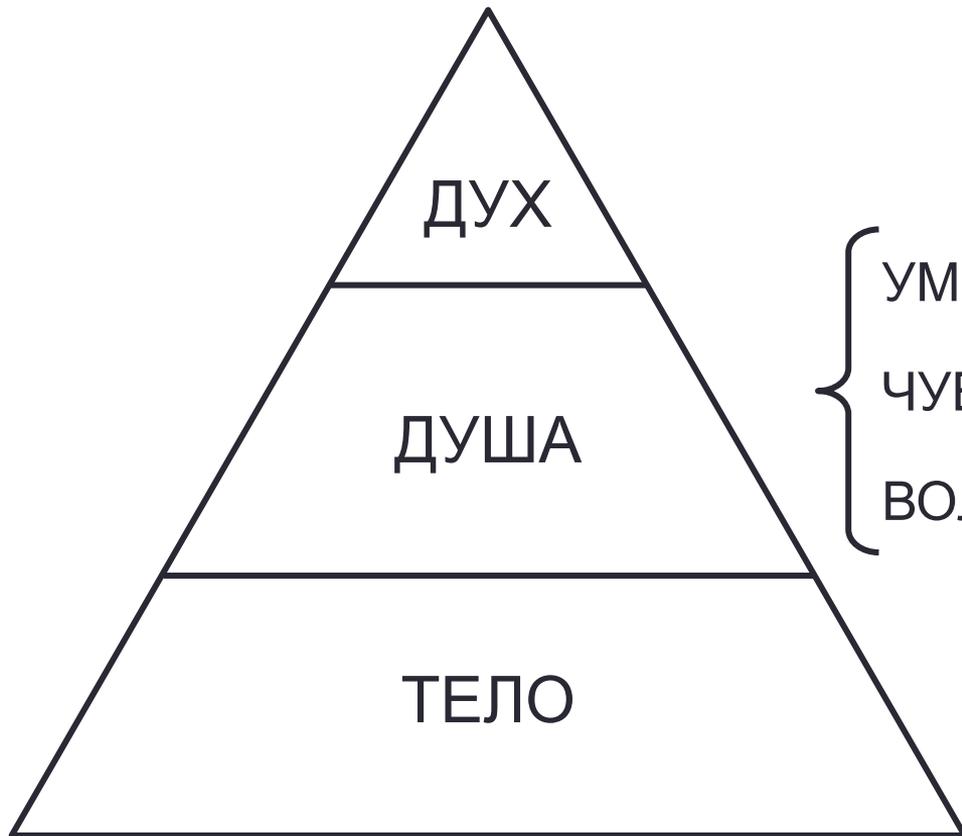
# Введение

1. «Создание крепкой семьи» называют в качестве главной жизненной цели 78% молодёжи (2017).
2. В России в среднем на 100 браков приходится 62 развода (2017).
  - Около половины всех браков распадаются в первые 5 лет после создания семьи.
  - На основе данных большой статистики доказано, что каждый последующий брак при прочих равных условиях менее крепкий, чем предыдущий.
3. Никто из бракосочетающихся не планировал разводиться. Каждый думал: это не про меня.
  - *Почему так получается? Как вы можете это объяснить?*
  - *Запишите вопрос и ответьте на него: «Кто и каким образом готовит меня к браку?»*

# Занятие 1. Познание себя

- Понимание другого человека как личности начинается с понимания себя

# Антропологическая схема человека

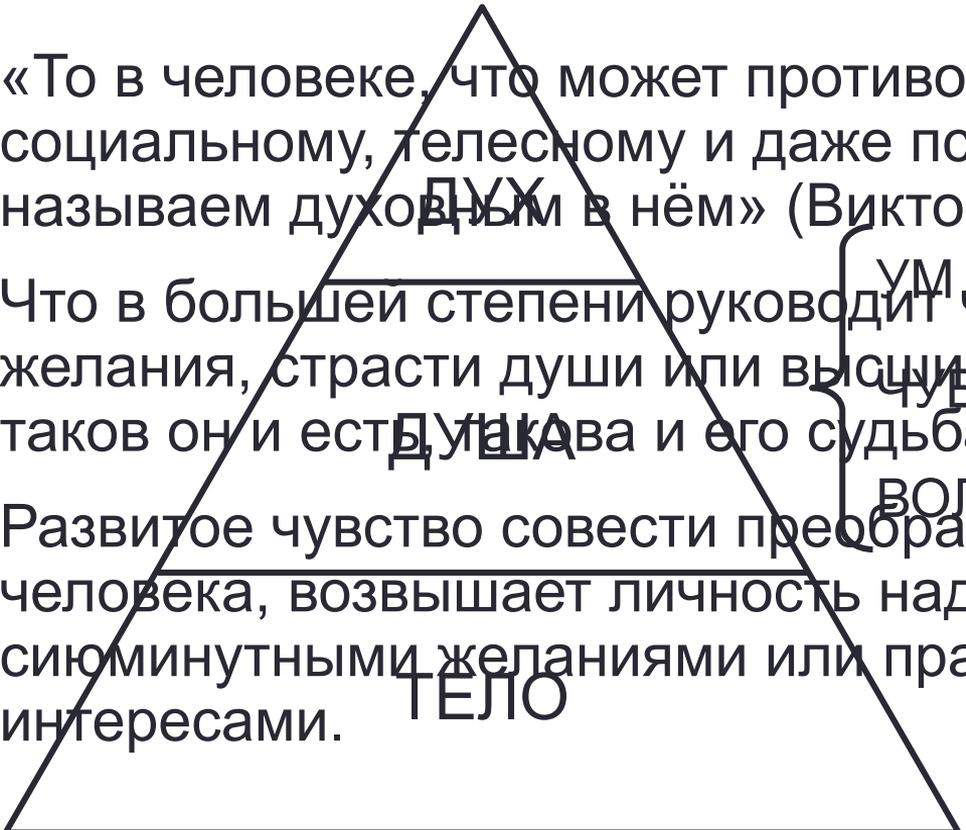


УМ (познавательная сила души)

ЧУВСТВА (чувственная сила души)

ВОЛЯ (желательная сила души)

# Антропологическая схема человека

- 
- «То в человеке, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому, мы и называем духовным в нём» (Виктор Франкл) **ДУХ**
  - Что в большей степени руководит человеком = телесные желания, страсти души или высшие смыслы и принципы — таков он и есть. **ДУША**
    - УМ (познавательная сила души)
    - ЧУВСТВА (чувственная сила души)
  - Развитое чувство совести преобразует и облагораживает человека, возвышает личность над чувственными сиюминутными желаниями или прагматичными для ума интересами. **ТЕЛО**
    - ВОЛЯ (желательная сила души)

# Желания

*Напишите список того, чего вы хотите от своей жизни:*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

# Ценности

*Если вам осталось жить всего лишь один день... Без кого или чего вам не хотелось бы уходить? Какие поступки вы хотели бы успеть совершить? Кто или что для вас в эту минуту важнее всего?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

# Счастье – это...

*Попробуйте навскидку накидать хештегов про счастье. В чём состоит счастье? Что делает вас счастливыми? Что вам не хватает для счастья?*

- Подлинное счастье не связано с потреблением и с получением чего-то лишь для себя: счастье невозможно без самоотдачи и высшего смысла.

## Анализ прошедшего месяца

*Проанализируйте свой последний месяц. Сколько времени, ресурсов и энергии уделяли своим самым главным ценностям?*

*Сформулируйте для себя несколько советов, которые помогли бы вам утвердить свои ценности.*

# Антуан де Сент-Экзюпери. «Молитва»

«Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о **силе каждого дня**. Научи меня искусству маленьких шагов.

Сделай меня **наблюдательным и находчивым**, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали.

Научи меня правильно **распоряжаться временем** моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать **первостепенное** от второстепенного.

Я прошу о **силе воздержания и меры**, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством.

Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне **быть здесь и сейчас** и воспринять эту минуту как самую важную.

Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы **растем и зреем**. Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне **правду**, но сказать ее **любя!**

Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня **терпению**.

Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в **дружбе**. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы.

Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое **тепло**. Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем «внизу».

Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне **действительно необходимо**.

**Научи меня искусству маленьких шагов»**