



# 1000 de ani

## Iubirea fără Iubi e REA!

Loveless  
Tomohisa Yamashita

Workshop prezentat de:  
**Jenő-László Vargha, PhD**

Prezentare din partea

*Psi-Focus*

INSTITUTUL

pentru

TEHNOLOGII PSIHOLOGICE  
CONTEXTUALE

# **AVERTISMENT!**

- **Orice legătură între conținutul acestui workshop și cercetările științifice riguroase din domeniul psihologiei este DELOC întâmplătoare!**



Love

**Darling don't be afraid I have loved you  
For a thousand years  
I'll love you for a thousand more .**



Waiting for the  
Perfect Woman



FIGHT HUNGER.  
TEACH LITERACY.  
STOP DISEASE.  
CHANGE THE WORLD.  
LEARN HOW AT [ROTARY.ORG](http://ROTARY.ORG)



ROTARY.  
HUMANITY IN MOTION.

•mitul 2: mă  
completezi

YOU ARE  
THE MISSING PIECE.

A man with a mustache and glasses is carrying a woman in his arms. The woman is wearing a dark blue t-shirt and denim shorts. The man is wearing a dark t-shirt and black pants. They are standing in front of a building with large windows at night. To the left, there is a tree decorated with warm white string lights. The text "•mitul 3: trebuie să fie ușor să iubești" is overlaid in red on the image.

•mitul 3: trebuie să  
fie ușor să iubești



# • mitul 4: iubirea eternă



*nothing lasts forever...  
but while it does..  
i will hold on to it.*



IUBIREA

fără

*Iubi*e REA

# STORS

- Supărat
- Trist
- Ofensat
- Rănit
- Singur



Meunier, V., Baker, W. (2012). Positive Couple Relationships: The Evidence for Long-Lasting Relationship Satisfaction and Happiness. In S. Roffey (ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*. New York. Springer Science+Business Media B.V.

- **Cuplurile disfuncționale subestimează interacțiunile pozitive cu până la 50%.**
- **În relațiile pozitive, partenerii accentuează aspectele pozitive, cultivă iluziile pozitive și admirația pentru partner, și asta îi ajută să aibă o viziune mai realistă și mai echilibrată asupra experiențelor din relație.**

Meunier, V., Baker, W. (2012). Positive Couple Relationships: The Evidence for Long-Lasting Relationship Satisfaction and Happiness. In S. Roffey (ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*. New York. Springer Science+Business Media B.V.

- Aceștia apreciază că tot ceea ce li se întâmplă în relație, este lucru bun; cercetătorii numesc asta ‘găsirea beneficiilor’.
- Cercetările au dovedit, că, exprimarea recunoștinței eate mai benefică decât alte comportamente pozitive, ca de ex. căutarea fericirii. (Algoe și Haidt 2009 ).

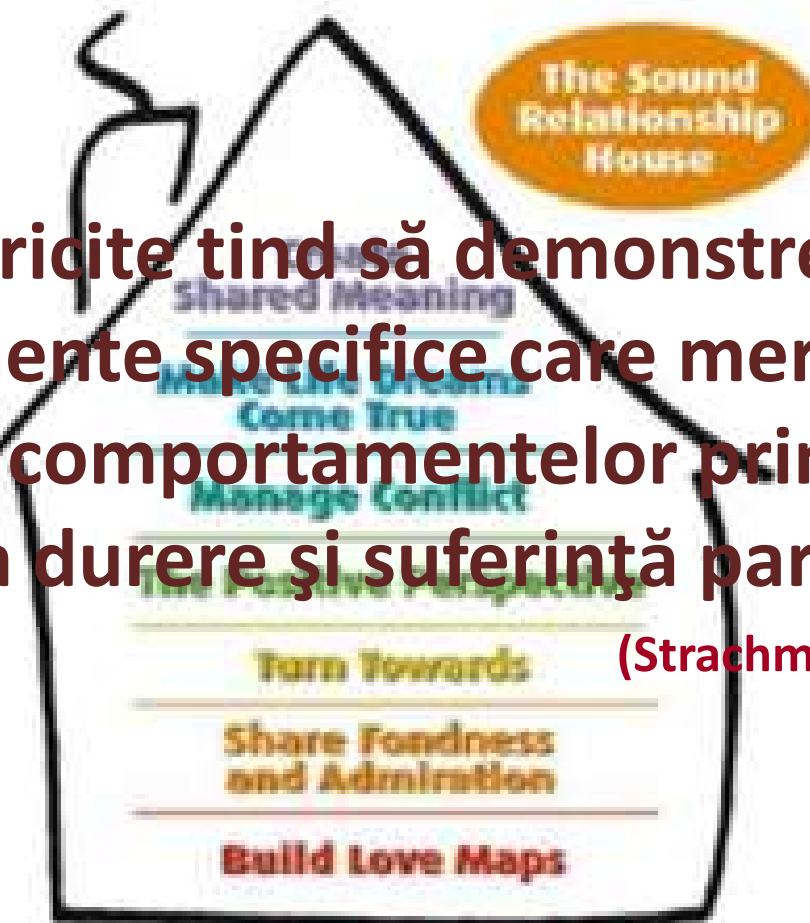


# The Sound Relationship House

(Gottman and Schwartz Gottman, 2008)

Cuplurile fericite tind să demonstreze comportamente specifice care merg dincolo de evitarea comportamentelor prin care ar putea cauza durere și suferință partenerului.

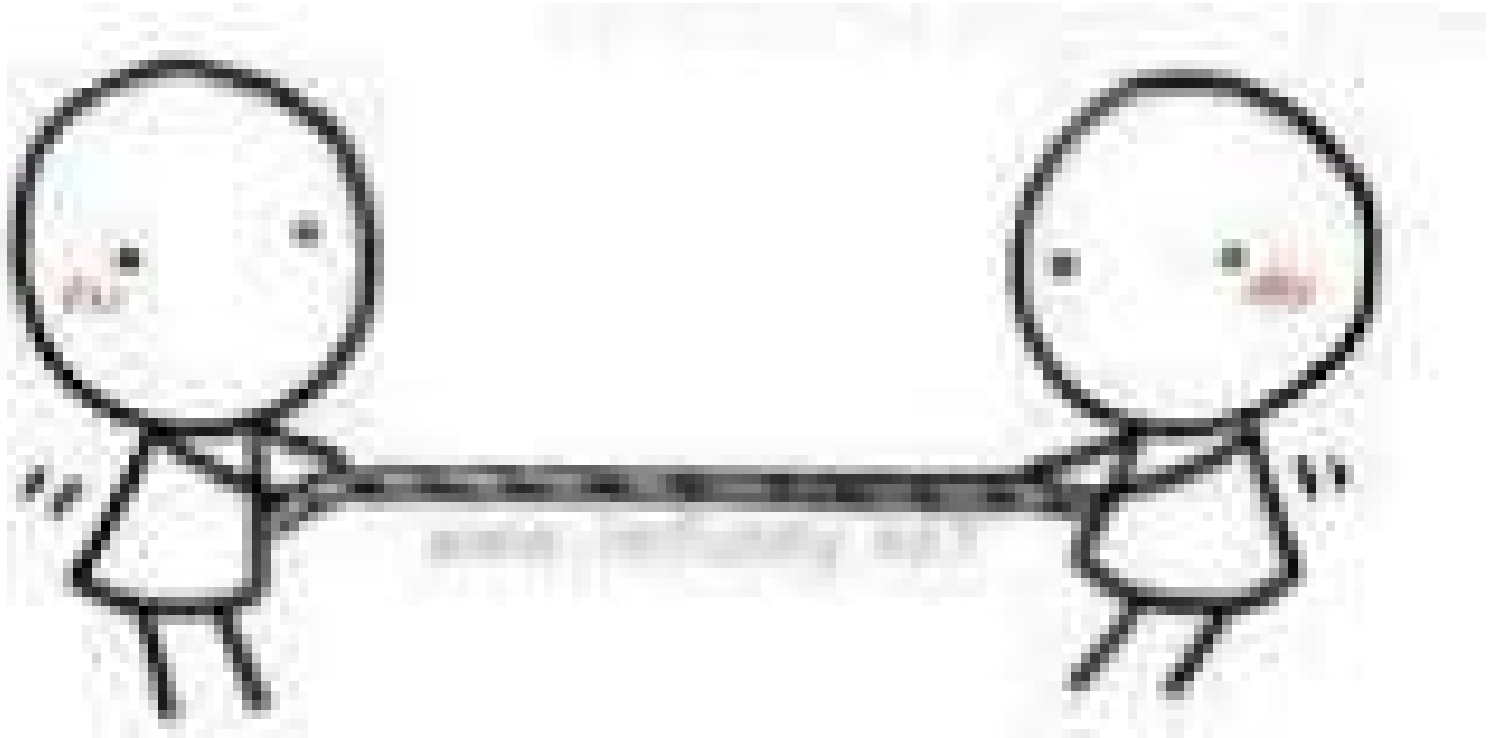
(Strachman și Gable, 2006)



- **Poți crea cea mai bună relație posibilă, în condițiile limitărilor impuse de realitate – adică o relație în care să poți oferi iubire, în care să apreciezi ceea ce partenerul îți oferă, să înveți să accepți diferențele dintre voi, să-ți gestionezi emoțiile mai eficient și în care să continui să te dezvolti până în cea din urmă zi.**

- (Harris, 2008)

**Iubirea asemeni luptei cu odgonul.  
Este atât de greu să ții odgonul.**





**Dar este și mai greu să îi dai drumul...**





Defense is the first act of war.  
Practice responding with love.

Buddha approved  
by Mollycule

♥mollycule

**VALORILE**  
**VALORI LE ?**

*Psi-Focus*











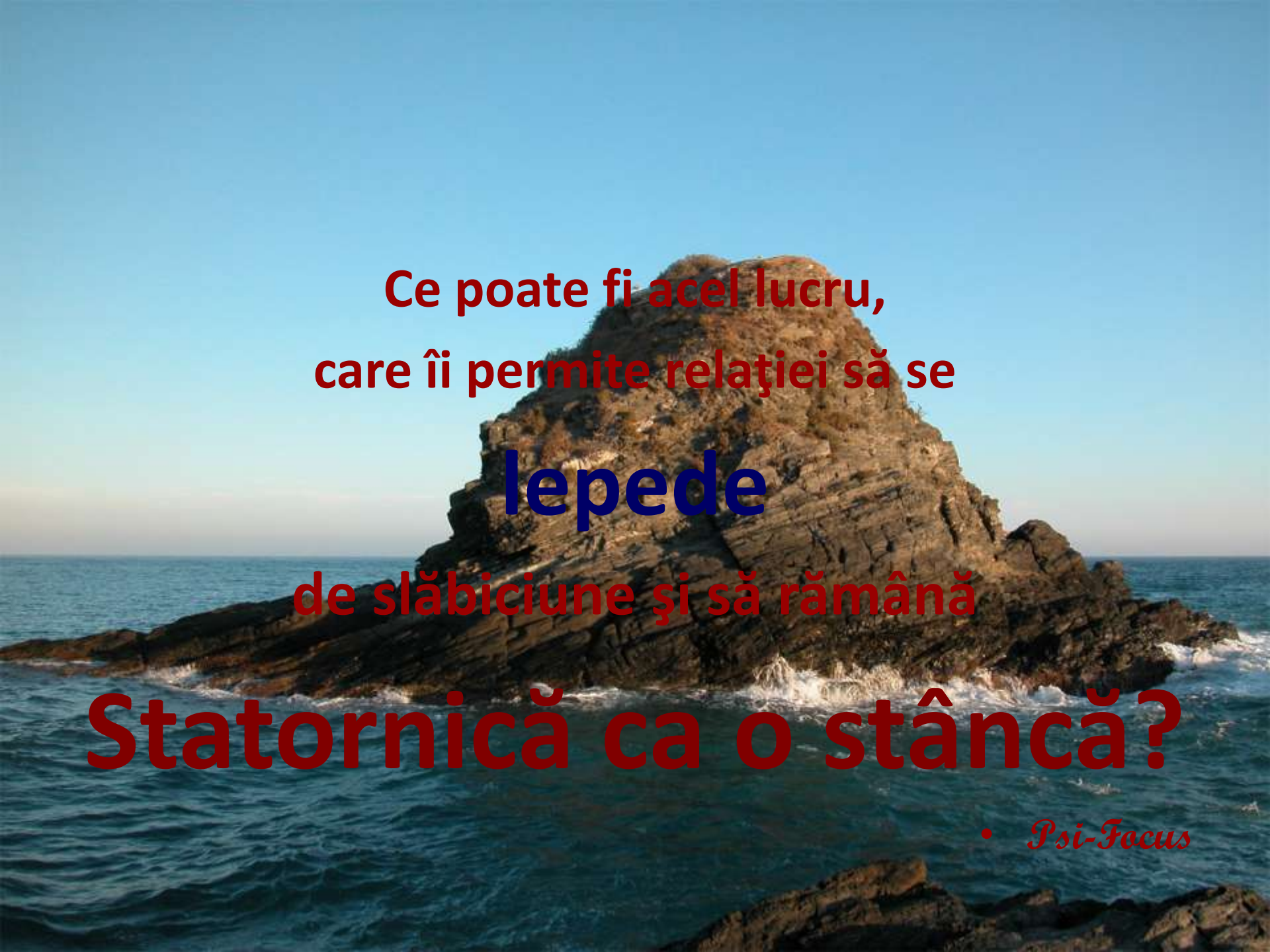






Dacă vrei să clădești relații  
**o carieră de piatră**  
ai nevoie de materiale dintr-o  
**carieră de piatră!**

*Psi-Focus*



Ce poate fi acel lucru,  
care îi permite relației să se

**lepede**

de slăbiciune și să rămână

**Statornică ca o stâncă?**

• *Psi-Focus*





LE=?

LESPÉDE

*Psi-Focus*

A photograph of a garden path made of flat, irregular stones set in a dark mulch bed. The path leads from the foreground towards the background, where a person in a white shirt and blue jeans is walking. To the left of the path is a long, low white wall with a series of rectangular openings. In the background, there are several tall, narrow evergreen trees and a house with a dark roof. The sky is overcast.

**Valorile descriu căi de urmat în  
acțiunile noastre, care fac ca  
viața să merite a fi trăită.**

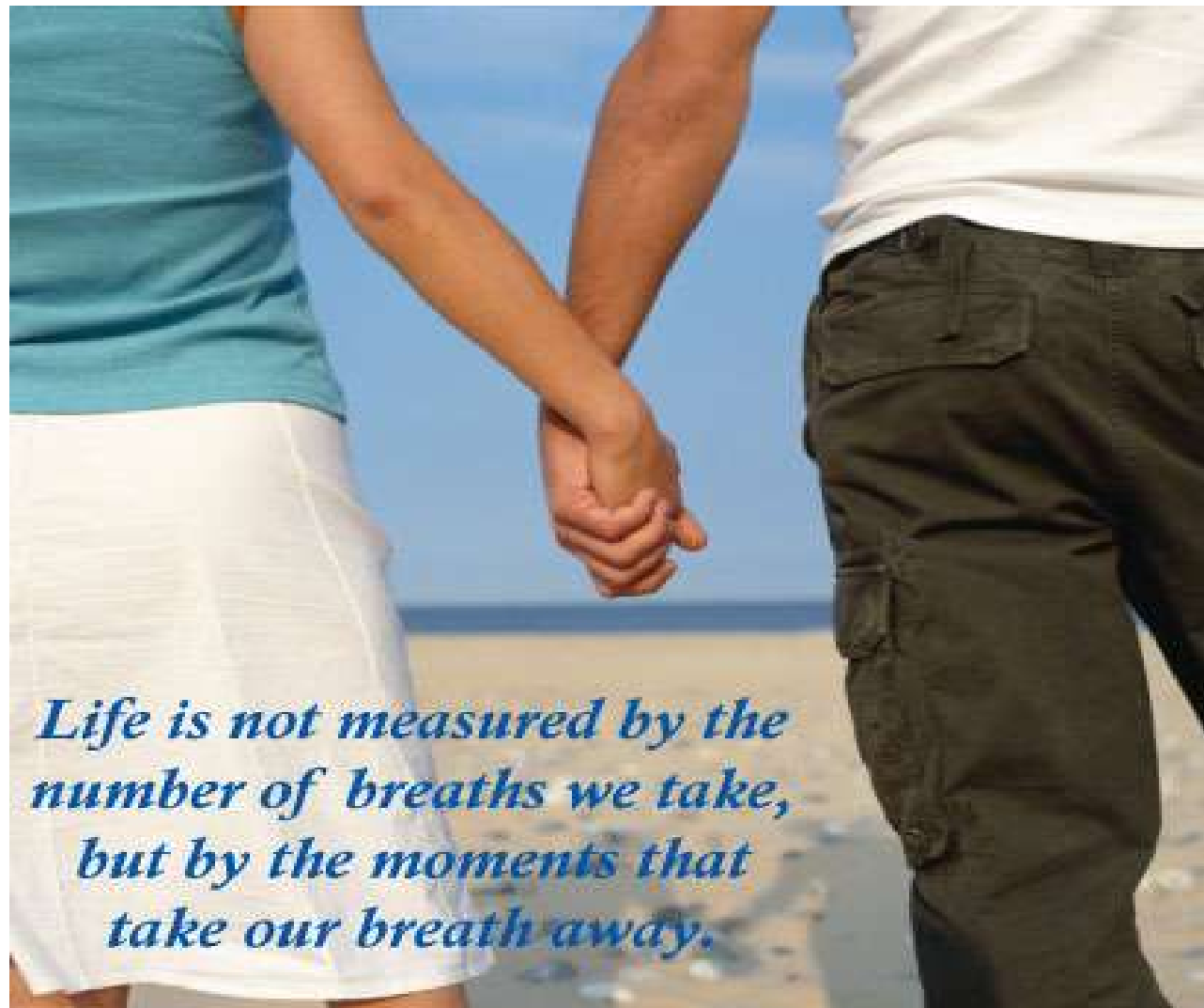




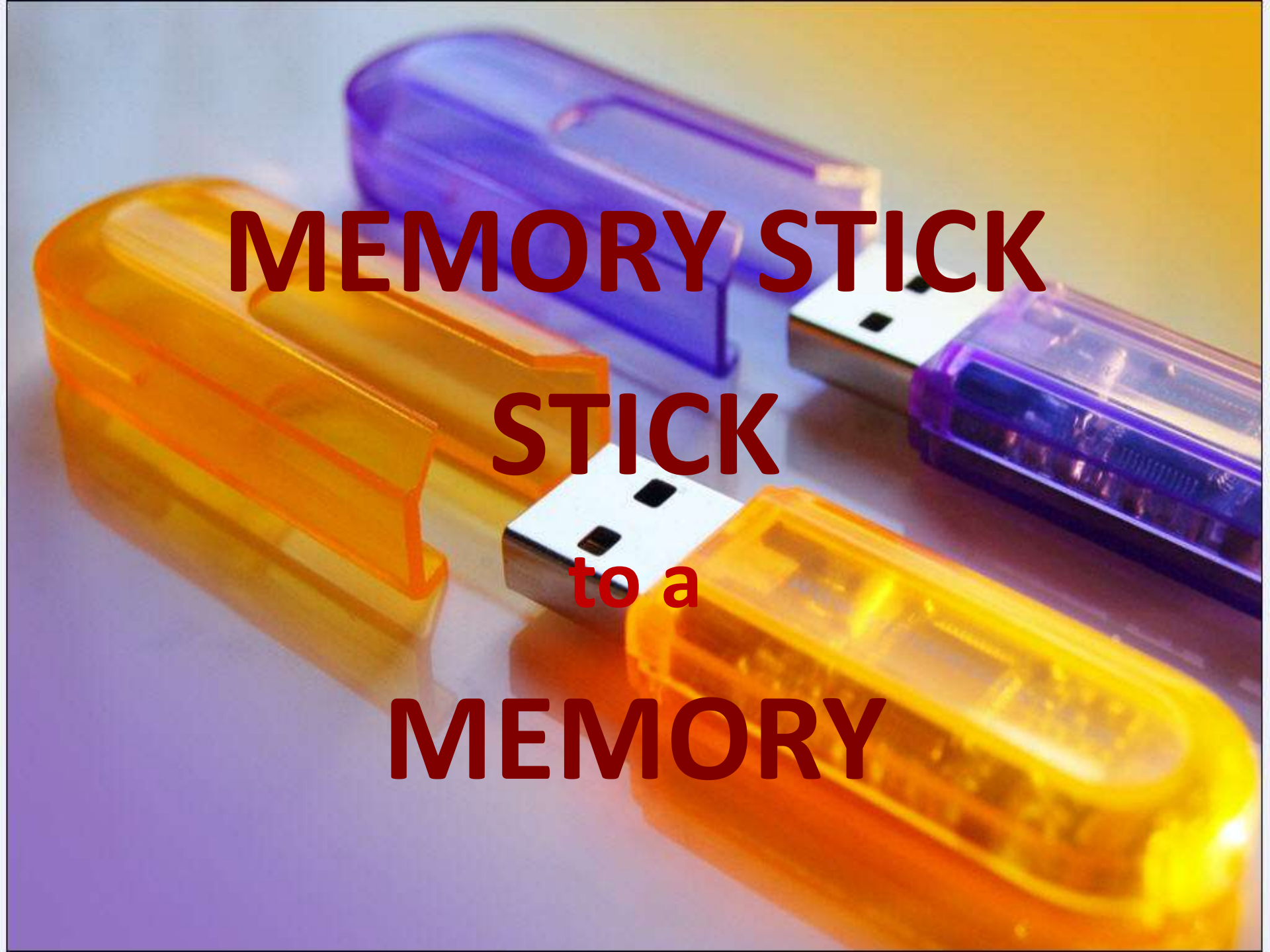
C'est le temps que  
tu as perdu pour  
ta rose qui fait  
ta rose si importante.



*Le Petit Prince*



*Life is not measured by the  
number of breaths we take,  
but by the moments that  
take our breath away.*

The image shows four USB memory sticks scattered on a light-colored surface. Two are orange and two are purple. The sticks are of different sizes and are shown from various angles, some with their caps on and some without. The text is overlaid on the image in a large, bold, red font.

**MEMORY STICK**

**STICK**

to a

**MEMORY**





**PSY-MEMORY STICK**

**PSY-STICK**



**WHAT IF  
YOU WOKE UP  
TOMORROW  
WITH ONLY  
WHAT YOU WERE  
GRATEFUL FOR  
TODAY?**

MY RENEWED MIND

