

## 第六阶段-和谐亲密关系 在亲密关系中成长体验工作坊

学习爱的艺术~了解亲密关系的奥秘

帮助你实现以上梦想！生命经由父母的传承，联结他们的能量就是在联结智慧和爱的源头；联结父亲能量帮助你，活出你内在的男性能量：阳刚、激情、创造、积极；联结父亲能量帮助你的事业和男性的关系更好；联结母亲能量帮助你，活出内在的女性能量：温柔、慈悲、付出、接纳；联结母亲能量帮助你的婚姻和女性的关系更好；让内在的男性和女性能量合二为一，让夫妻合二为一！

我们苦苦追求着真爱，却为此设置了层层枷锁，我们压抑自己的情感、牺牲了自己的个性，希望维持关系，为此男人不再绅士，女人不再温柔！而这一切的付出却让对方感到窒息……

活动简介

什么是「爱」？

健康的亲密关系是什么？

如何经营亲密关系？

经常在关系当中，我们经验到喜悦跟痛苦。由于过去对「爱」的受伤经验，以及孩子和父母间的彼此束缚，让我们发展出某些信念与依附，在成人生活中创造出不必要的受苦。而男女之间的爱与联结，这的确可以让我们品尝到自己神圣的本质，却也经常成为不满足、焦虑跟受苦的来源。

在这个工作坊中，将会帮助我们看见那些「爱」的错误信念，让我们能够再次深刻地领会爱的真实意义。有能力去区分身为男人女人角色的制约与真实自己，这两者的不同。为了能够从成人状态与异性进入亲密互动，不是停留在像小孩的需求中，我们需要清理掉过去的影响，发现那些事情让我们失去力量，而那些事情带给我们力量；我们需要从孩子般盲目的爱不是期待太多，就是想要给太多去成长。在觉知的爱里，我们可以清楚看见与同意一段关系的可能性及限制。当我们变得觉知，领会单独之美，这样领悟就可能发生。这时爱将意味着自由以及给予自己空间。

这个工作坊会透过不同方法来了解男女关系以及广泛两性互动的不同面向：

- ◆会使用能量工作模式来探索两个人关系中能够发生不同、可能的方式。
- ◆会运用家族系统排列方式跟关系排列，去经验家族良知对我们行为的影响。
- ◆会使用引导式静心，学习将对方当做是面镜子，来帮助我们连结到自己内在男人跟内在女人。

这个工作坊适合：

- 想要增进亲密关系质量的人；
- 那些有困难维系持久关系的人；
- 想要了解关系当中奥秘的人；
- 想要蜕变对孤单跟亲密感到恐惧的人。

「关系是个公案。除非你已经解决在你身上更基本的事情，不然你没有办法参透它。唯有当静心的问题已经获得解决，不是在那之前…，才有可能处理爱的问题。除非达到静心，否则爱依旧是悲惨的。只有双方都是静心者才能够活在爱中。」

学习爱的艺术~了解亲密关系的奥秘

Dynamics of Relationship - The Art of Love

幸福带给你 88 个好处：

- 1 让夫妻关系永远保持新鲜感，让爱永远保鲜
- 2 让夫妻间重新建立的信任、安全感
- 3 让良好沟通加满夫妻关系的“爱的油箱”
- 4 让女人更包容宽容，激发男人更正面、勇敢、担当

- 5 懂得运用夫妻礼仪，让彼此之间以礼相待，以礼互敬
- 6 使夫妻间关系更加默契和谐，摆脱性欲低落或性冷淡的困扰
- 7 轻声细语的引导和帮助对方成长，让夫妻共同快乐的进步
- 8 清理负面能量和垃圾，让家人和自己生活的更加轻松、自在
- 9 夫妻间分工合作，愿意承担更多的责任，回归家的功能
- 10 让爱变得惊喜，建立夫妻间亲密、甜蜜、浪漫的情人关系
- 11 面对老公的情绪抱怨投诉，用慈悲心坦然接纳并融化对方的心
- 12 让家变得温暖，建立夫妻间的信任、关爱、温暖的家人关系
- 13 爱上与老公的关系，传递爱影响他成为疼爱呵护自己的男人
- 14 让自己成为孩子学习模仿的榜样，让孩子看到希望和未来
- 15 培育让孩子成为同龄孩子的标榜、受人尊敬喜欢的领袖
- 16 培育孩子独立思考、自我管理、情绪管理的能力
- 17 懂得如何为老公和孩子建立一个良好的成长环境、温暖舒服的港湾
- 18 让和谐的夫妻关系影响到下一代，让下一代拥有正确的认知和成长
- 19 穿越不安恐惧的模式，使自己更有安全感和稳定感
- 20 释放压抑的情绪，与情绪交朋友，成为情绪的主人
- 21 释放内在的不配得、匮乏感，建立女人的自我价值感
- 22 理清头脑中的混乱，看清事物的核心，解决问题清晰明了
- 23 爱上和自己的关系：学会欣赏自己、崇拜自己、爱自己
- 24 让女人回归健康、喜悦、自由、自在、放松、幸福的本能
- 25 走出对错是非的黑白世界，让内在变得更加的和谐、完整
- 26 将悲伤、焦虑、恐惧、愤怒的情绪转化成爱、喜悦的能量
- 27 在心灵深处发现自己的美丽、唤醒充满创造力的神圣女性能量
- 28 让喜悦、感恩、幸福之流带你进入真爱的幸福殿堂
- 29 让自己的心胸犹如大海般宽广、柔软、温暖、宁静
- 30 让老公与你相扶相持，白头偕老，历久弥新，永保新婚
- 31 让家人因你的改变，活在幸福、感恩、圆满的状态中
- 32 让朋友因你的影响，学会经营她的家庭而幸福
- 33 让自己因学习的改变，成为帮助身边人婚姻幸福的老师
- 34 让家族因你的蜕变，成为兴旺发达和谐的大家庭
- 35 让社会因你的爱心，变成融洽和睦互助的环境