

《家庭与事业的平衡》

一、了解人生八大关系

1. 母子关系决定了人生所有的关系
2. 金钱关系是精神关系外在物化的存在形式
3. 什么关系影响了你的工作关系

二、家庭三大关系如何排序

1. 如何经营好三大关系
2. 夫妻关系经营的三大核心
3. 身体会说话
 - 1) 对视
 - 2) 蒙眼（戴眼罩）聆听
 - 3) 塞耳（戴耳塞）观察、
 - 4) 拥抱、
 - 5) 心里话倾诉（微信、视频）
4. 非暴力沟通模式训练
5. 了解体验循环，觉察自我