

Această ediție este publicată prin acordul cu Little,
Brown, and Company, New York, USA. Toate drepturile rezervate.

Created for Connection

Copyright © 2016 by Susan Johnson

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: 10:49:28 h

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Maria Nicula**

Lectura: **Bianca Brad**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzica*: Kevin MacLeod (incompetech.com)

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

* **Licență:** Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

CD 1 - 5:40 h

00. Avertisment	00:40
01. Introducere – Sue Johnson	23:05
02. Introducere – Kenny Sanderfer	08:26

PARTEA ÎNTÂI – O lumină nouă asupra iubirii

03. Iubirea – o perspectivă nouă și revoluționară	45:51
04. Unde a dispărut iubirea – Pierderea conexiunii	26:53
05. Receptivitatea emoțională – secretul unei vieți pline de iubire (a)	26:00
06. Receptivitatea emoțională – secretul unei vieți pline de iubire (b)	29:26

PARTEA A DOUA – Șapte conversații transformatoare

07. Conversația 1 – Recunoașterea Dialogurilor Demonice (a)	22:21
08. Recunoașterea Dialogurilor Demonice (b)	31:11
09. Recunoașterea Dialogurilor Demonice (c)	23:59
10. Conversația 2 – Găsirea punctelor sensibile (a)	28:55
11. Găsirea punctelor sensibile (b)	26:36
12. Conversația 3 – Întoarcerea la un moment dificil	46:29

CD 2 - 5:09:30 h

13. Conversația 4 – Ține-mă strâns în brațe - implicarea și stabilirea unei conexiuni (a)	30:47
14. Ține-mă strâns în brațe – implicarea și stabilirea unei conexiuni (b)	32:44
15. Conversația 5 – Iertarea	45:08
16. Conversația 6 – Apropierea prin sex și atingere	43:52
17. Conversația 7 – Cum să menținem dragostea vie (a)	31:00
18. Cum să menținem dragostea vie (b)	28:35

PARTEA A TREIA – Puterea îmbrățișării

19. Legătura noastră cu Dumnezeu (a)	21:50
20. Legătura noastră cu Dumnezeu (b)	26:44
21. Conexiunea supremă – Iubirea ca frontieră ultimă	34:51
22. Glosar	13:57

BROȘURĂ

CREAȚI PENTRU CONEXIUNE

Ghidul „Ține-mă strâns în brațe” pentru cupluri creștine
Șapte conversații pentru o viață plină de iubire

de dr. Sue Johnson,
în colaborare cu Kenny Sanderfer

Punctul 1

CHESTIONARUL A.R.I.

Chestionarul de față reprezintă o modalitate foarte bună de a începe să pui în aplicare cunoștințele din această carte în propria relație. Citește fiecare afirmație și încercuiește A pentru „adevărat” și F pentru „fals”. Pentru a evalua chestionarul, acordă câte un punct fiecărui răspuns „adevărat”. Poți să completezi singur chestionarul și să reflectezi la relația ta. Sau îl puteți completa fiecare în parte, după care să vă analizați răspunsurile așa cum este explicat după chestionar.

Din punctul tău de vedere, partenerul îți este accesibil?

1. Pot să îi atrag ușor atenția partenerului meu. A F
2. Mă conectez ușor din punct de vedere emoțional cu partenerul. A F
3. Partenerul meu îmi arată că sunt pe primul loc pentru el. A F
4. Nu mă simt singur sau ignorat în această relație. A F
5. Pot să îi împărtășesc partenerului meu cele mai profunde sentimente. El le va asculta. A F

Din punctul tău de vedere, partenerul este receptiv față de tine?

1. Dacă am nevoie de conexiune și alinare, el va fi alături de mine. A F
2. Partenerul meu răspunde la semnalele care spun că am nevoie ca el să se apropie. A F
3. Știu că pot să bazez pe partenerul meu atunci când sunt neliniștit sau nesigur. A F
4. Chiar și atunci când ne certăm sau nu suntem de acord, știu că sunt important pentru partenerul meu și vom găsi o cale de a ne împăca. A F
5. Dacă am nevoie de reasigurări că sunt important pentru partenerul meu, le pot obține. A F

Ești implicat pozitiv din punct de vedere emoțional?

1. Mă simt foarte bine atunci când sunt aproape de partenerul meu, am încredere în el. A F
2. Pot să îi spun partenerului meu aproape orice. A F
3. Sunt încredințat, chiar și atunci când nu suntem împreună, că suntem conectați unul cu altul. A F
4. Știu că partenerului meu îi pasă de bucuriile, de suferințele și de temerile mele. A F
5. Mă simt îndeajuns de sigur încât să îmi asum riscuri emoționale cu partenerul meu. A F

Dacă ai obținut 7 puncte sau mai mult, ai cu siguranță o legătură sigură și poți folosi această carte pentru a o consolida. Dacă ai obținut sub 7 puncte, este momentul să te concentrezi pe utilizarea conversațiilor din carte pentru a întări legătura cu persoana iubită.