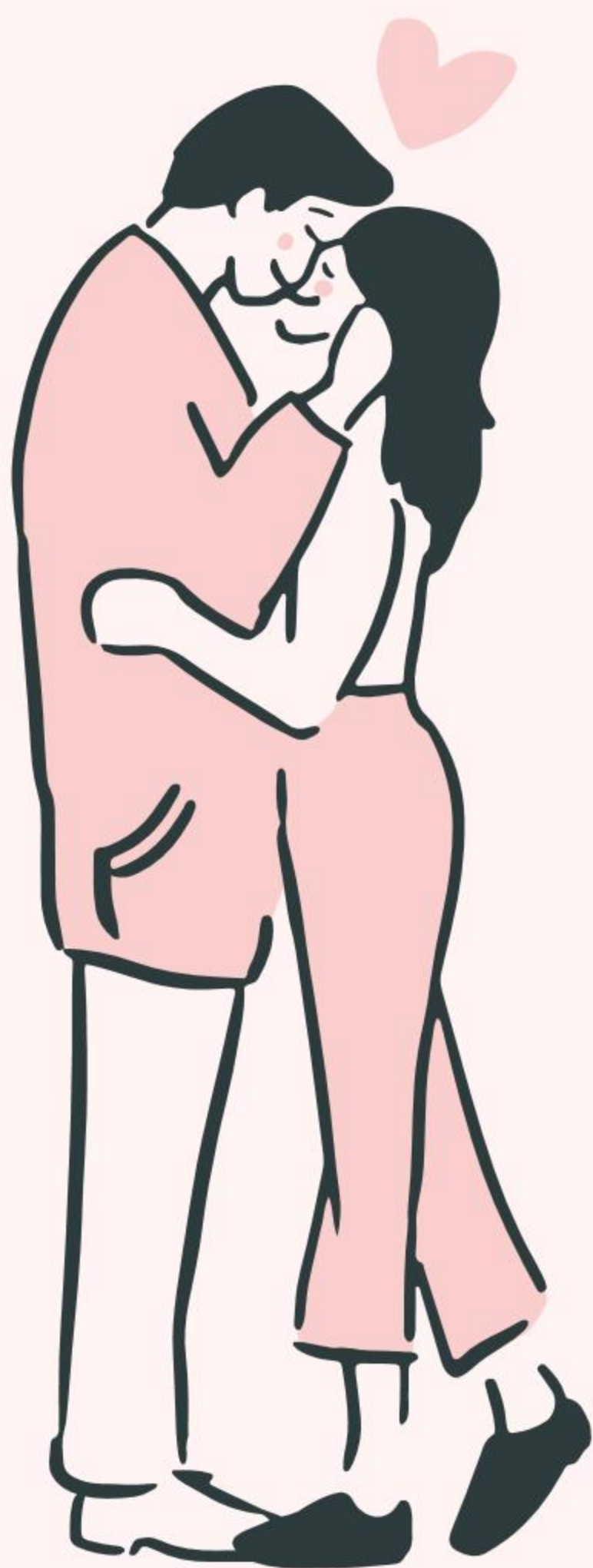


@kamillushaa

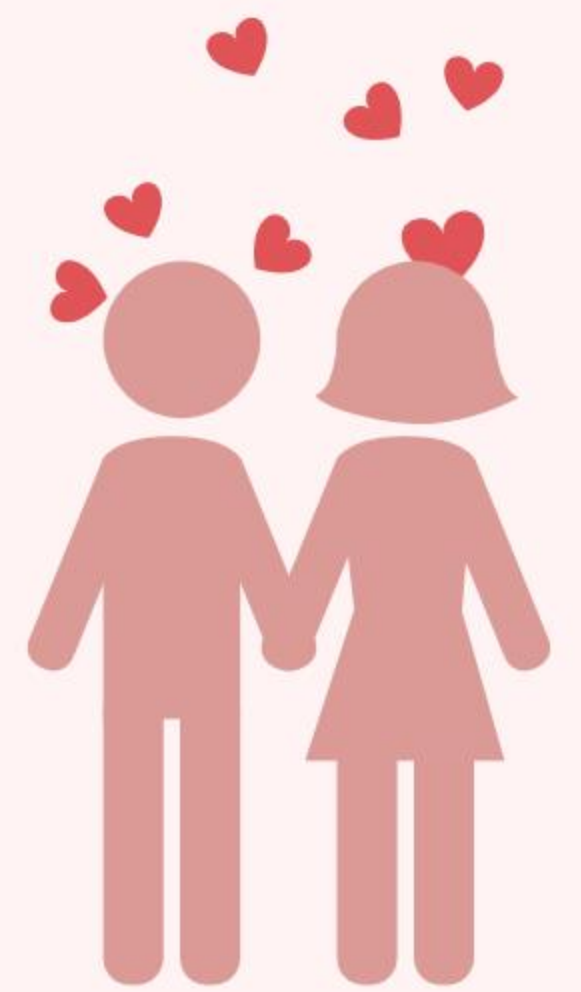
**ДЕРЖИСЬ КО
МНЕ БЛИЖЕ**



Как сохранить
страсть
отношения
и нервы

**3.5 ГОДА В РАЗЛУКЕ, ЧТОБЫ
СЕГОДНЯ ЗАСЫПАТЬ ВМЕСТЕ**

ЧЕК-ЛИСТ ПО ОТНОШЕНИЯМ НА РАССТОЯНИИ



Привет, котик!

Раз ты читаешь мой чек-лист, значит тема отношений на расстоянии коснулась и тебя. Поэтому, я собрала все знания, проблемы, опыт и практику в этом файле и собираюсь поделиться ими с тобой.

Надеюсь, после прочтения для тебя все встанет на место

Содержание

1 блок

Расстояние = расставание, или что навязывает нам общество.

2 блок

Негативные установки и как с ними бороться.

3 блок

Как справиться с разлукой и не потерять себя.

4 блок

Секрет счастливых отношений на расстоянии: как успешно решать проблемы.

5 блок

Секс на расстоянии: как сохранить близость и не потерять интерес.

6 блок

Как классно провести время вдвоем, когда долго не виделись.

7 блок

Про нас: как мы сохранили отношения и тепло друг к другу за 3.5 года порознь

8 блок

5 **ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ** правил отношений на расстоянии.

Из моего чек-листа ты узнаешь:

- ♥ Как сохранить отношения на расстоянии, стать ближе партнеру и не потерять к нему интерес;
- ♥ Как справиться с расстоянием и долгой разлукой;
- ♥ Как сохранить страсть и поддерживать ее, если вы далеко друг от друга;
- ♥ Как классно провести время вместе, если долго не виделись?
- ♥ Как решать проблемы, с которыми сталкиваются 99% пар и сделать так, чтобы ссоры работали НА ВАС, а не настраивали друг против друга;
- ♥ Все о нашем опыте, ошибках, проблемах, из-за которых мы едва не расстались.. И о способах их решения, конечно, с моей и Пашиной стороны.
- ♥ 5 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ правил, без соблюдения которых отношения на расстоянии развалятся



ПЕРВЫЙ БЛОК



Расстояние= расставание?



Люди очень любят приписывать расстоянию небывалые заслуги:

Все из-за него изменяют, забывают друг друга, лишаются внимания

.....

!! «Конечно, он изменил, любой будет смотреть налево, если долго не видеться»

!! «Конечно, вы начали забывать друг друга, по стольку не видите»

!! «Конечно, не хватает внимания, вы же так далеко друг от друга. У каждого своя жизнь»

Развеем миф №1 «На расстоянии все изменяют»

Парни не бегут изменять, отъезжая от девушки на 100 км. Парни не бегут изменять, если вы долго не виделись. Парни не бегут изменять, если вы встретитесь не скоро и сейчас далеко друг от друга. Они начинают скучать, если любят. Ужасно скучать.

На расстоянии изменит тот, кто и рядом изменит. То, что вы рядом, живете вместе, засыпаете и просыпаетесь в обнимку, не защищает вас от измены. Также как и расстояние не провоцирует ее.

Изменить можно и в своем городе, с соседкой с 5-го этажа. Так, что шлите всех, кто говорит, что на расстоянии измен больше.

Развеем миф № 2 «Начнем забывать друг друга»

Нет, не начнете. Если вы любите, у вас есть планы на будущее, общие темы, цели, шутки и приколы, ваши мысли будут возвращаться друг к другу.

Да, наступит момент, когда после сильной боли станет легче, начнет отпускать, вы будете смеяться невзначай и ловить себе на мысли, что не думали о любимом несколько часов – это нормально. Это говорит лишь о том, что вы живете, развиваетесь, что вы полноценная личность.

Развеем миф №3 «Будем уделять мало внимания друг другу»

На своем опыте скажу, что это не так. Первый год наших отношений мы с Пашей общались больше, чем с родителями, знакомыми и друзьями вместе взятых. Мне казалось, что в моей жизни есть только он и все. Забывали на сон, на общение с другими, на учебу, на тренировки. Я не говорю, что это правильно, но я говорю, что так можно.

Даже, если у вас мало времени, вы заняты учебой, работаете или и то, и другое, полчаса на то, чтобы созвониться и обсудить день – вы найдете; 2 минуты, чтобы скинуть смешной мемас или свою фотку – найдете. Несколько минут, чтобы поддержать, согреть теплом – найдете.

Я слишком занят – это взрослая версия: «мою домашку съела собака».. никто не бывает слишком занят для того, что действительно важно. – Алан Пиз «Ответ»

Вам страшно? Ведь родственники и знакомые не верят в отношения на расстоянии, называют их чушью..

Посмотрите на нас. Мы вместе почти 4 года, из которых 3.5 на расстоянии. Посмотрите на других людей, у которых получилось. Смотрите только на них. Ведь, если получилось хотя бы у одного – значит это возможно.





ВТОРОЙ БЛОК








КАК НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ РАЗРУШАЮТ ОТНОШЕНИЯ

Одними из самых распространённых проблем, тянущих отношения на дно, являются негативные установки.

Эти установки формируются под влиянием того, что говорит нам общество.

А ОБЩЕСТВО ГОВОРИТ:

-  женщина с ребёнком никому не нужна;
-  толстое тело = некрасивое тело;
-  на расстоянии могут встречаться только единицы;
-  мужика надо держать поближе, иначе изменит, а ты и знать не будешь;
-  расстояние убивает отношения.

Уловили суть, да?

Это то, что мы слышим каждый день от знакомых, родственников, блогеров.

Я отлично помню, как смотрела видео Маши Тимошенко, где она на вопрос: «Возможны ли отношения на расстоянии», ответила: « Да, если это не надолго»

Я не слушала родственников, которые надоели вопросами, почему я не нашла парня из своего города, а влюбилась в пацана из Донецка за 1000 км «у которого ничего нет». Но, рассказы знакомых и блогеров о том, что у них такие отношения не получились, и они в них не верят, сбивали с толку, доводили до слез.

Негативная установка → Страх → Проблемы в отношениях

Например, на подсознании у вас стоит блок на доверие к партнеру, потому что думаете, что на расстоянии большинство изменяет. Вы начинаете бояться этого, бояться, что с с вами произойдет тоже самое. Вы смотрите его социальные сети, беспочвенно ревнуете, пытаетесь контролировать. В отношениях появляются серьезные проблемы.

Со мной было тоже самое, с детства я была уверена, что 90% мужчин изменяют, потому что полигамны. Мне так говорили бабушка и папа.

В нашей семье не было закрытых тем, и я постоянно слышала, как очередной знакомый или друг семьи ходил налево.

Поэтому, когда мы с Пашей начали встречаться, самая частая фраза в наших отношениях была: «**ты мне изменишь, а я и не узнаю**». Я повторяла ее буквально каждый день, понимаете насколько все плохо было?

В моей голове что-то встало на место только, когда Паша сказал: «мне тебя жалко, ты встречаешься с человеком, от которого ждёшь предательства. Как ты так живешь?»




И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, КАК?

Установки, которые вы вложили в себя определяют вашу жизнь. Определяют ваши отношения.

Если вы говорите себе, что ваши отношения прекрасны, что вы доверяете человеку, что вы справитесь несмотря ни на что — вы будете видеть гораздо больше хорошего, чем плохого.

Если же вы живёте с мыслью, что парень вам изменяет каждый раз, когда не отвечает на смс больше часа — вы просто разрушите свои отношения, они превратятся в ад.

ПОЭТОМУ, ВОТ ВАМ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА:

-  Возьмите лист, ручку и выпишите все негативные установки, которые мешали_ют вашим отношениям.
-  Вы смогли проработать эти установки и избавиться от них? Или же они до сих пор терзают ваши отношения? Ответьте честно.
-  Откуда взялись эти установки? Вам навязали это родители, друзья, блогеры? Подумайте, какой человек вложил эту дрянь вам в голову. Например, у меня это папа, который с детства вбивал мне в голову, что изменяют все.

НЕБОЛЬШОЕ ЗАДАНИЕ:

♥ Проработайте негативные установки с партнёром, обговорите их. Если вы боитесь, быть брошенной и преданной, обсудите это с ним. Это не стыдно, а правильно. Такой диалог здорово укрепит ваши отношения и успокоит вас. Главное делать это без претензий и криков.

♥ Сократите общение с людьми, которые вкладывают в вашу голову всякое дерьмо, которое доставляет боль. Ориентируйтесь на пары, у которых все хорошо, которые смогли пройти через расстояние, сохранить чувства и ежедневно борются с проблемами и недостатками. НЕ смотрите на тех, у кого не получилось.

ОНИ — НЕ ВЫ. ИХ ОПЫТ — НЕ ВАШ.



ТРЕТИЙ БЛОК



Как справиться с разлукой и не потерять себя

Когда вы разлучаетесь на долгое время, появляется чувство, будто у тебя оторвали кусок сердца. Ты скучаешь, ревешь, не выходишь из дома, закрываешься от мира и уходишь в себя, прокручивая совместные воспоминания.

Мне знакомо каждое из этих чувств, и я знаю, какую боль они могут причинять, поэтому хочу сказать тебе несколько простых, но важных вещей.

! Тебе нужен дедлайн грусти.

Дай себе время на то, чтобы прийти в себя. Но, пусть это будет ограниченное количество времени, например, 5 дней. 5 дней, когда ты лежишь в кровати, плачешь, делаешь все нехотя, отшиваешь окружающий мир и страдаешь. 5 дней на то, чтобы дать своим эмоциям захлестнуть тебя и почувствовать всю тоску сполна. Но, только 5 дней.

Дай себе слово, что на 6 день ты сделаешь все, чтобы выйти из этого состояния. Начнешь общаться с друзьями и родными, проанализируешь собственную жизнь, поставишь цель, скажешь ДА всему новому и увидишь прекрасное за пределами ваших отношений.

И пожалуйста не сдерживайся первые дни, реви и страдай сколько влезет, не пытайся обмануть себя, заглушая боль и эмоции. Так ты далеко не уедешь.

! Найди то за, что ты зацелишься, когда вы будете на расстоянии и не сможете видеться.

Это ключевой пункт. Мало просто перестать лить слезы. Если в твоей жизни нет ничего кроме отношений, рано или поздно тоска захлестнет тебя, и ты начнешь терять смысл в днях, где нет ЕГО.

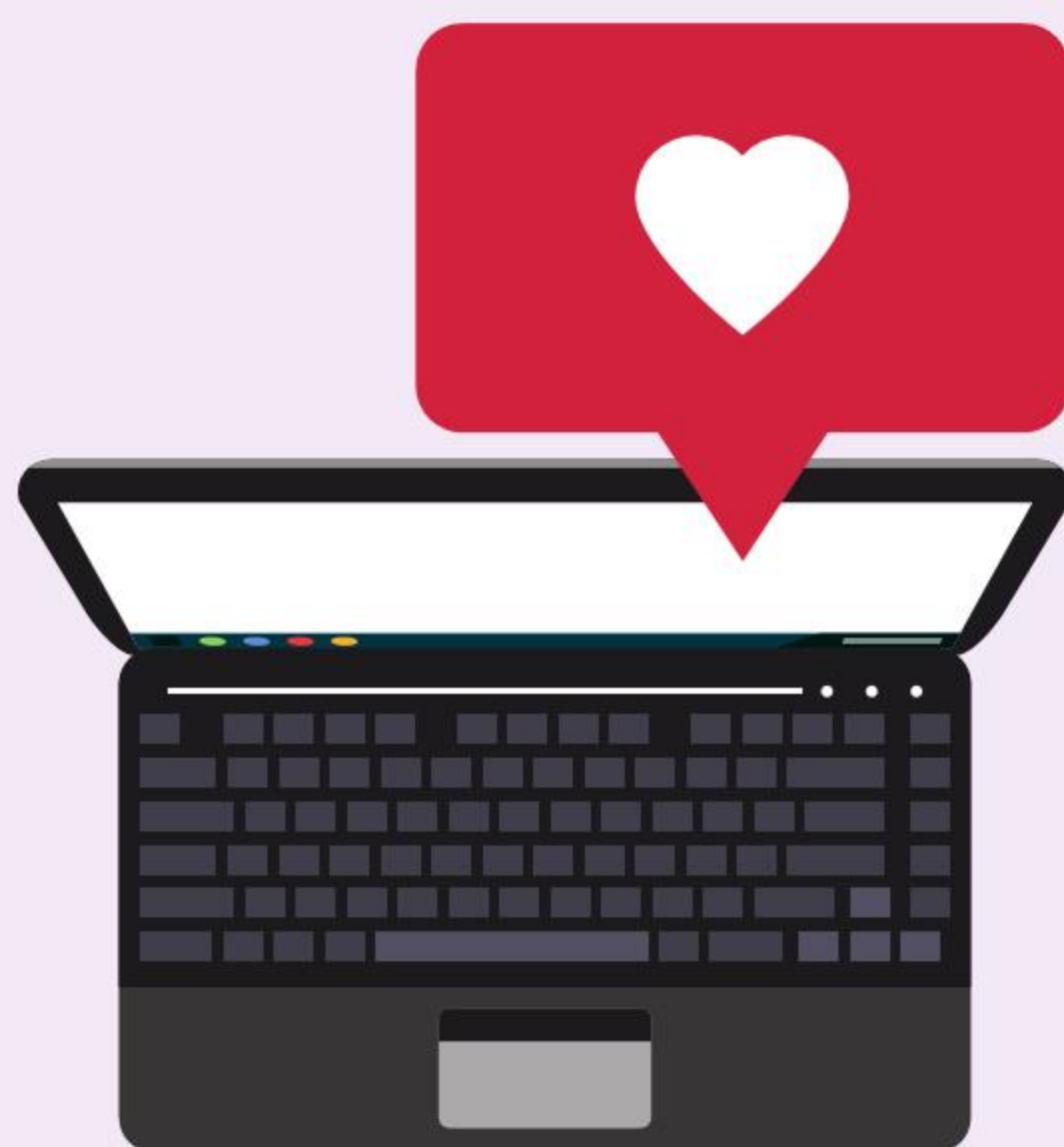
Помнишь ты хотела похудеть, нарисовать картину, пойти на концерт, затусить с подругами, устроить фотосессию, пройти челлендж, завести блог?

**САМОЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ СЕЙЧАС
ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ НИЧЕГО.**

Подстегни себя. Скачай приложение «Pinterest», вдохновись, возьми телефон/фотик, подругу или сестру, найди классное место в своем городе, сделай красивые снимки, распечатай и выложи в инстаграм.



Попробуй себя в обработке, съемке видео, блогерстве, вязании, спорте. В ЧЕМ УГОДНО.



**ПОЧУВСТВУЙ ВКУС ЖИЗНИ. НЕ ЗАБИРАЙ
ВОЗМОЖНОСТИ, СВЯЗЫВАЯ СЕБЯ ПО РУКАМ
И НОГАМ ТОЛЬКО ОТНОШЕНИЯМИ. ПАРЕНЬ,
ЛЮБОВЬ, ВЗАИМНОСТЬ И ТЕ ЭМОЦИИ, ЧТО
ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ДРУГ ОТ ДРУГА – ЭТО
КЛАСНО. НО, ЭТО НЕ ВСЕ ПОТРЯСАЮЩИЕ
ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ.**

**! Общайся с людьми, даже если хочешь
послать весь мир к черту.**

Я не говорю, что нужно насильно идти с кем-то гулять, когда видеть никого не хочешь, это неправильно. Но, не закрывайся от людей. Не думай, что только он один может тебя понять и сделать счастливой. Это не так. Поэтому, даже, если никто не звонит и кажется, что все забыли о тебе – позвони сама. Сделай первый шаг. Наладить контакт с человеком гораздо проще, чем многие думают

Никто не сочтет тебя идиоткой, никто не будет смеяться над тобой, но, возможно, ты обретешь близкого человека, с которым можно хорошенько поржать и поговорить по душам

Возможно, читая эти советы, ты подумаешь, что все очевидно и лежит на поверхности...

И окажешься права.

Мы редко задумываемся о том, что все действенные, работающие способы ПРОСТЫ, и мы сами все усложняем.

Мы ищем секретный способ, как похудеть на 10 кг за неделю, наладить отношения с парнем с помощью пальца на левой ноге и стать счастливой, благодаря гаданию на зеленом луке, когда все это лежит на поверхности.

Ты можешь помочь себе сама, ТОЛЬКО для ЭТОГО нужно не просто читать и мотивироваться, но и что-то делать, что-то менять.



ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК



Сразу начну с того, что нет никакого секрета счастливых отношений, секрета успеха, волшебной таблеточки или еще чего. На 95% ваши отношения зависят от вас. И только 5% составляют обстоятельства (расстояние, армия, учеба, родители), которые мешают вам наслаждаться друг другом и быть вместе.

А вот 95% ваших проблем в отношениях – это

- неумение слышать друг друга и принимать взгляды, и позицию партнера по конкретным ситуациям;
- отсутствие разговоров. Иначе говоря, все проблемы замалчиваются. Вы не говорите о своих чувствах, болезнях, проблемах.
- неумение/нежелание вести конструктивный диалог, любой конфликт выливается в ссору и скандал;
- нежелание принимать друг друга.
- наплевательское отношение к чувствам друг друга. Высказываешь, что не нравится = выносишь мозг.

НО, КАК Я УЖЕ СКАЗАЛА ВЫШЕ: В ССОРАХ ВСЕГДА ВИНОВАТЫ ОБА. РАЗБЕРЕМ НЕСКОЛЬКО МОМЕНТОВ, А ВЫ ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ.

ПРИМЕР 1

Вам обидно, что парень общается с другими девушками, много времени проводит с друзьями, а на ваши отношения и вас, места почти не остается. Вы говорите своему мч, как вам неприятно из-за этого, но он воспринимает все в штыки и просит не иметь ему мозги.

Из этой ситуации, можно подумать, что парень мудак и ему плевать на отношения, но на самом деле проблема может скрываться глубже.

Возможно, что вы просто не умеете спокойно объяснять свои чувства и желания. У него же в голове отложилось, что каждая попытка поговорить заканчивается вашими криками и слезами, поэтому, даже, когда вы объясняете ситуацию спокойно, он рефлекторно отгораживается, не желая, очередного скандала.

РЕШЕНИЕ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВАМИ:

Сделать первый шаг, признать свою вину. Сказать, что вы хотите наладить отношения, но у вас не всегда получается это делать спокойно. Объяснить, что вы будете стараться менее эмоционально на все реагировать. Попросить понять вас. Высказаться еще раз, попросить высказаться его, выслушать друг друга, сделать выводы и в следующий раз поступать по-другому. Ибо, знайте, что «вы никогда не сможете решить проблемы на том уровне сознания, на котором они были созданы». Пока вы действуете по старой схеме, ничего не поменяется.

ПРИМЕР 2

Вы находитесь далеко друг от друга, видите редко. Когда парень уходит на работу/учебу/тусовку с друзьями он не говорит вам, что уходит и когда вернется. Вас это бесит, вы ревнуете, накручиваете и не находите себе места.

РЕШЕНИЕ

Решение этой проблемы кажется действительно банальным – попросить его писать вам, где он находится и куда собирается. Но, на деле многие сразу переходят к части «закатить скандал и обидеться» вместо того, чтобы объяснить спокойно, зачем вам это нужно.

Эта проблема работает в обе стороны, поэтому может касаться не только девушки, но и парня. Например, когда мы начали отношения с Пашей, мы были очень далеко и боялись отдалиться друг от друга, поэтому сразу обозначили, что хотим знать, кто, где находится и о планах на день. Когда я видела на экране сообщение «доброе утро, сегодня у меня в планах учеба, а потом тренировка. Напишу из универа, целую» на душе становилось как-то по особому тепло. Чувствовалась забота.

ДА, НА РАССТОЯНИИ ВСЕ НЕМНОГО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ В ОТНОШЕНИЯХ, ГДЕ ВЫ ВИДИТЕСЬ ХОТЯ БЫ ПАРУ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПОЭТОМУ НИЖЕ, Я ВЫПИСАЛА НЕСКОЛЬКО «ЛАЙФХАКОВ», КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УПРОСТИТЬ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ И СДЕЛАТЬ ВАС БЛИЖЕ ДРУГ К ДРУГУ.

1. Много общайтесь. Когда между вами десятки/сотни километров, вы лишены возможности не общаться весь день, а потом сказать «приезжай, поужинаем вместе или сходим в кино». Все, что у вас есть – это телефонные разговоры и смски. И когда вы теряете связь, вы теряете все.



Не нужно общаться 24/7, чтобы быть близкими. Просто делитесь своими планами на день, скидывайте смешные мемы, видео и посты, которые вам интересны. Обсуждайте, как прошел день, фоткайтесь и присылайте друг другу. Можно ввести традицию по выходным смотреть фильм или сериал вместе. Выбираете фильм, созваниваетесь в скайпе, одновременно на счет 1,2,3 включаете кино и выключаете микрофоны. Проверено на своем опыте – это очень сближает. В любой момент можно поставить на паузу и обсудить интересные моменты.

2. Решите к чему вас приведут такие отношения, сколько вы пробудете на расстоянии, и что будет дальше. Как люди ходят в спортзал, чтобы подкачаться и похудеть, вы должны понимать, ради чего вы подолгу не видите. Очень тяжело не знать, сколько это продлится, и когда вы встретитесь в следующий раз. Решите, что вас ждет «после». Иначе, однажды встанет вопрос: «ради чего мы проходим через это. Что дальше?»

3. Имейте хобби, цель, развивайтесь. До появления блога я была ревнивой истеричкой, умирающей по своему мужику, в то время как Паша тренировался, был увлечен учебой, участвовал в соревнованиях. Если в вашей жизни нет ничего кроме парня, который сейчас к тому же далеко, вы просто сдохнете от беспокойства и ревности. Подумайте, чего вы хотите от себя и своей жизни и сделайте это. Начните рисовать, запишитесь на танцы или в зал, пройдите какой-то курс, затусите с друзьями, вызовитесь волонтером на интересное мероприятие. Так время пойдет быстрее, у вас появятся новые темы для разговоров.

4. Обсуждайте проблемы спокойно. В то время, как одни парочки матерят друг друга, а потом обнимаются и занимаются сексом, у вас есть только слова и телефон.

Сорвавшись, сказав много лишних слов, вы не сможете потом положить голову ему на плечо, не забывая об этом. На расстоянии гораздо сложнее мириться и легче ссориться, а если вам говорят по-другому – врут.

Поэтому, выясняя отношения, отбросьте эмоции и заодно проверьте связь, чтобы вам не орали в трубку: «Алло-о-о-о, ни хрена не слышу.. пипипи»

5. Установите границы на берегу. Обозначьте, что для вас неприемлемо. Если для вас недопустимы обзывания даже в шутку, скажите об этом сразу, чтобы потом не пришлось обижаться понапрасну. Он может не знать, что вам это неприятно, а мера дозволенного у всех разная.



ПЯТЫЙ БЛОК



КАК СОХРАНИТЬ СТРАСТЬ И РАЗНООБРАЗИТЬ СЕКС

на расстоянии



Многие думают, вот с чем, а со страстью на расстоянии все ок — долго не видите, скучаете, а потом не вылезаете из койки.

Но, это не так..

Вернее так. Только первые несколько месяцев.

Когда же вы вместе давно и долго находитесь на расстоянии, но при этом сексуальную сферу не прокачиваете, то происходят две вещи:

1. Вы отвыкаете друг от друга, забываете, как это делиться самым сокровенным, и в конечном счете становится неловко говорить о своих желаниях на камеру.

2. Вам надоедает. Тупо надоедает, и вы больше не ловите бабочек в животе. Скучно от однообразия.

Но, выход есть! За три года мы прошли все от стадии: «возбуждаюсь при виде твоего сообщения» до «бабочки внутри меня сдохли, как и твоя фантазия».



ЧТО ДЕЛАТЬ?

🔥 Обсуждайте свои желания. Постоянно. Неважно виртуальный у вас секс или реальный, партнёр просто может не знать о том, что вас заводит и делать/ говорить не так как вам хочется .

Сейчас личный факт: я обожаю бдсм, и Паша очень долго не мог проникнуться моим желанием, поэтому, когда мы начинали, и я слышала что-то вроде «я нежно тебя раздеваю и кладу на кровать» ЯСЕН ПЕНЬ мои гормоны спали сном младенца.

У ВСЕХ ВСТАЁТ НА РАЗНОЕ! Не забывайте об этом!



🔥 Обсуждайте секс. Как это будет, когда вы встретитесь? А как бы это было прямо сейчас? Опишите друг другу все в мельчайших подробностях. Чтобы вы надели? Где хотели бы попробовать? В каких позах? Не стесняйтесь. Это здорово сближает. И возбуждает;)

🔥 Скидывайте фото. Необязательно делать скучные фото жопы в зеркало или раздвинутых ног. Погуглите в разных порно-пабликах, вдохновитесь и устройте себе легкую фотосессию, включив таймер и прикрепив телефон в любое место, например, на скотч.

А скинуть можно, когда он, на работе, учебе или сильно занят. Да, может сначала разозлиться, но равнодушным точно не останется, а мысли о вас на весь день обеспечены.



Вирт. Нетипичный для вас вирт. Начните так, как вы обычно не начинали. Почитайте порно-истории, изучите, что вам ближе и дерзайте применять на практике.



Предложите партнеру написать для вас в подробностях как именно и где, он хотел бы с вами сейчас заняться сексом. Пусть это будет подробная история, а не два предложения. Если он стесняется или не хочет, начните первой. Пусть это будет, например, так: «Я сейчас сижу на работе совершенно одна, в пустом кабинете, мои колготки порвались, и я с голыми ногами, в одних трусиках и юбочке мерзну здесь.. Я так хочу чтобы сейчас сделал со мной.....» и описываете все в подробностях. **ДОВЕРЬТЕСЬ ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ И НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ!**

Даже не предупреждайте его, пусть думает, что это просто большое, важное сообщение. Начнет читать, но в итоге дико возбуждётся и будет думать лишь о вас...



Снимите с собой классное, пошлкое видео. Не обязательно полностью голой, если стесняетесь. Можно мини-клип бахнуть, наложить эффекты и музыку в приложении «Inshot» не скучно и необычно. Импровизируйте. Прикрепите телефон на скотч или штатиф и дерзайте. Можно просто ласкать себя пальчиками, можно дразнить слегка показывая оголенные части тела, можно воспользоваться игрушками;)

ПРОЧИТАВ ЭТИ ПУНКТЫ, ВЫ, ВОЗМОЖНО, ПОДУМАЕТЕ «Я ВСЕ ЭТО УЖЕ ЗНАЮ, МЫ ЭТО УЖЕ ПРОБОВАЛИ». ОКЕЙ, НО КАК ДАВНО? КАК ДАВНО ВЫ ОБСУЖДАЛИ СВОИ ЖЕЛАНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? КАК ДАВНО БЕЗ СТЕСНЕНИЯ ОТДАВАЛИСЬ ПРОЦЕССУ? КАК ДАВНО ПРОБОВАЛИ НОВОЕ?

Часто ли вы вообще практикуете такое?



ИТОГО:

Чтобы в отношениях все было гармонично, нужно ежедневно вкладываться во все сферы: секс, общение, решение проблем, будущее.



Поэтому, возьмите и уже сегодня снимите небольшое, страстное видео, зайдите в Inshot и поиграйте с эффектами и музыкой. Пусть это будет неожиданно. Вы сами посмотрите на себя с другой стороны.



ПС. ТОЛЬКО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЧИСТИТЬ ОТКРОВЕННЫЕ ФОТО ИЗ ВК И ИНСТЫ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО. АККАУНТЫ ВЗЛАМЫВАЮТ, А ФОТОГРАФИИ СЛИВАЮТ НА КАЖДОМ ШАГУ. СЛУЧАЕВ СЛИШКОМ МНОГО, ЧТОБЫ РИСКНУТЬ И СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПОДОБНОГО.



ШЕСТОЙ БЛОК



КАК КЛАССНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ВИДИЛИСЬ?

По себе знаю, когда встречаетесь впервые или после долгой разлуки, Часто возникает вопрос как интересно, разнообразно и классно провести время вместе.

Что поделаться кроме совместного втыкания и прогулок по району. Чем заняться? Куда пойти? Во что поиграть? Как добавить страсти и только укрепить отношения?

Первое. Если вы видите редко, то лучше отказаться от просмотра сериалов и фильмов перед телеком/ноутом на время встречи. Да, это интересный процесс, лежите себе в обнимочку, втыкаете и абсолютно не напрягаетесь. Но, совершенно не познаете и НЕ узнаете друг друга. Совершенно не взаимодействуете. Соответственно, никак не продвигаетесь вперед в отношениях, погружаетесь в чужую историю, а на свою произвольно забиваете.

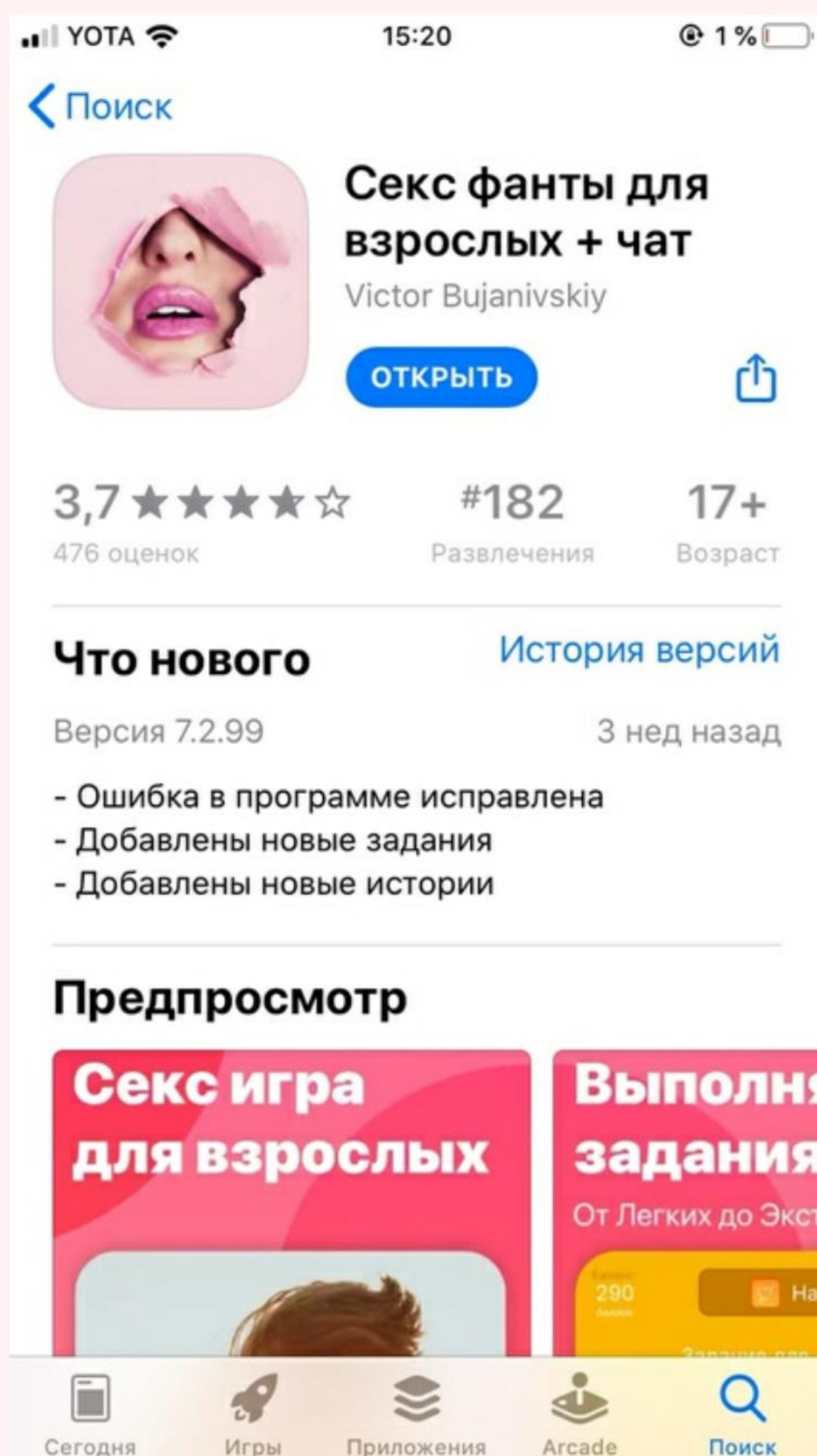
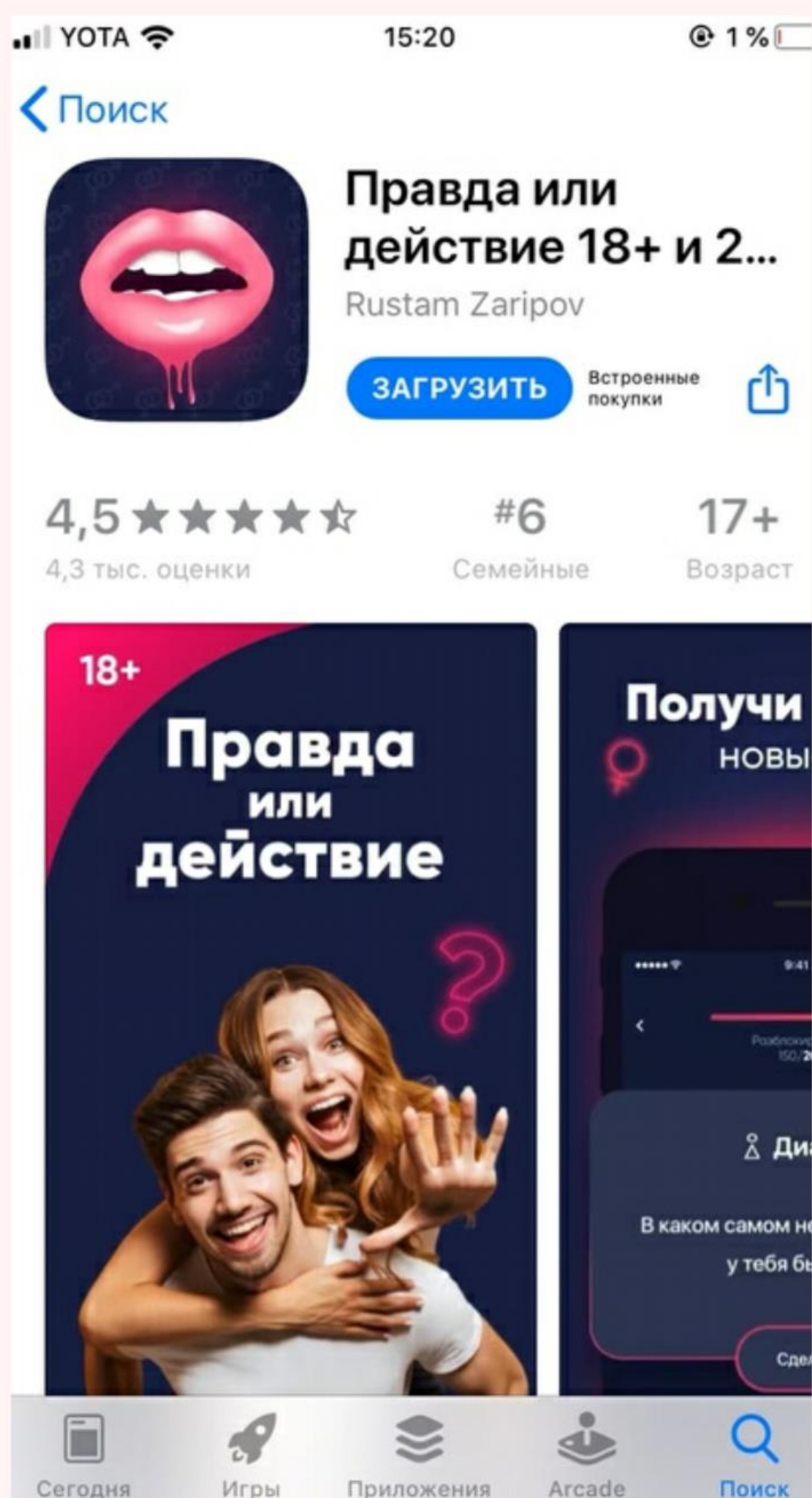
ВМЕСТО ПРОСМОТРОВ ЛУЧШЕ ИГРАЙТЕ:

✌️ Карты, настолки, фанты, крокодил, пазлы, правда или действие (подходит не только для компании, с помощью правды можно лучше узнать друг друга; а с помощью действий загадывать пошлые или ржачные желания).

✉️ Мы с Пашей до сих пор играем в карты на желания. На пошлые нам играть неинтересно, поэтому мы загадываем что-то дикое и угарное. Например, попросить продавца в секс-шопе показать, как правильно надевать презерватив на примере огурца, который мы принесли из дома, нарисовать мне усы и пойти так по всему городу, станцевать Паше тверк и отправить в беседу одноклассников. Так мы выходим из зоны комфорта, надрываем животы от смеха и очень весело проводим время. А смешные фотки и видео позволяют и на расстоянии вспоминать незабываемые моменты.

ИЗ КРУТЫХ ИГР ДЛЯ СТРАСТНОЙ НОЧКИ ОТЛИЧНО ПОДХОДЯТ "ФАНТЫ" С ПОШЛЫМИ ЗАДАНИЯМИ И "ПРАВДА ИЛИ ДЕЙСТВИЕ".

Мы играем в этих приложениях, они бесплатное. Заводит даже, если засыпаешь и ничего не хочется:

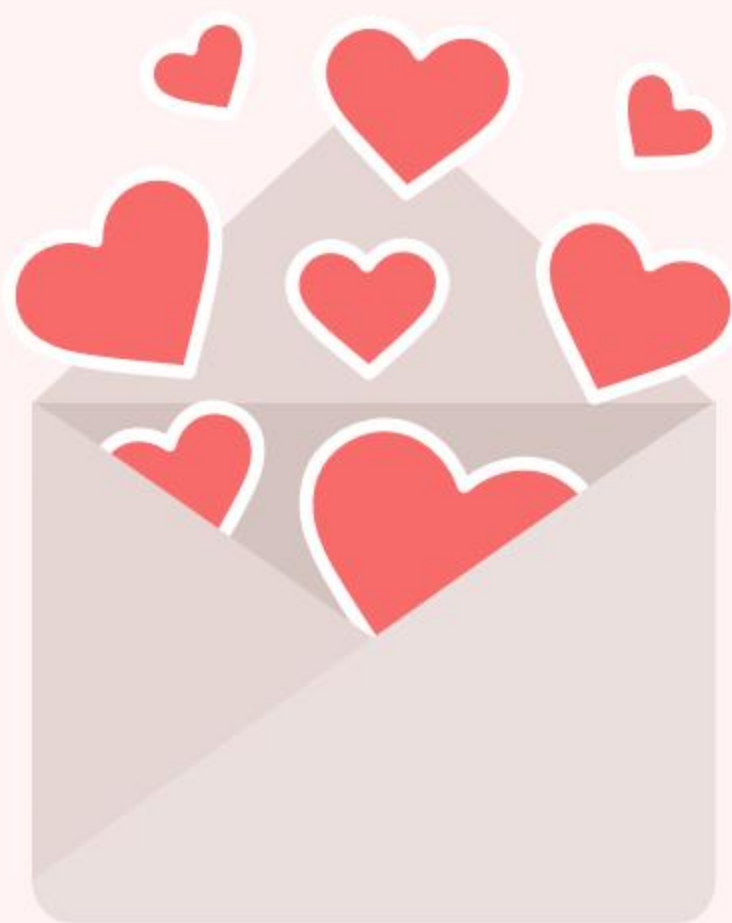


Второе. Сделайте что-то, что свяжет ваши отношения еще крепче. Посадите вместе растение, например, из косточки манго/авокадо/апельсина, дайте ему имя и пусть кто-то из вас останется за ним ухаживать, пока другой далеко. Конечно, потом нужно присылать еженедельные фотоотчеты здоровья вашего нового любимца. Как он себя чувствует, цветет ли, где стоит. НЕ ЗАБУДЬТЕ ДАТЬ ЕМУ ИМЯ.

И не думайте, что это бред. Здорово сближает. У нас была фиалка, но, к сожалению, сдохла, ибо я рукожоп)

Третье. Сходите на квест или придумайте его сами. Подготовьте небольшие подарочки для любимого, спрячьте их по всей квартире и оставьте записки с подсказками. А после того, как все подарки и приятности будут найдены, вознаградите его еще больше. Подойдет, что угодно: совместная ванна с пеной и свечками, вкусное и новое блюдо на ужин (или просто его любимое), игра в пошлые фанты, горячий вечерок с эро массажем ИЛИ ВСЕ ВМЕСТЕ.

Мы привыкли надуть шарики, писать нежные записки и дарить подарки только, когда есть повод, но это ошибка. Вы и так редко видите, так что не скупитесь на приятности 😊



Четвертое. Если парень приезжает к вам, не поленитесь и составьте для него и вас целую программу времяпровождения. Продумайте четко по дням, куда пойдете, с кем увидите, что подарите и как, что будете смотреть. Пусть это будет что-то классное и интересное. Продумайте совместные игры, блюда, места.



НЕБОЛЬШОЕ ЗАДАНИЕ:

Прямо сейчас возьмите тетрадь и ручку и пропишите все, что вы хотите сделать с парнем, как только увидите. До мелочей. Пропишите, что хотите купить для встречи, чем порадовать его, найдите интересные блюда, скачайте приложения или купите настолки, посмотрите оригинальные идеи подарков и куда можно сходить в вашем городе, спланируйте бюджетную поездку, если на это есть средства. Поверьте, вы очень зарядитесь этим. Отношения перестанут казаться такой рутинной, приятное ожидание усилится.



**Удивляйте друг друга. Создавайте
такие воспоминания, которые в моменты
разлуки и непонимания будут скреплять вас
невидимыми узами и согревать. Проводите
время более интересно. Или в момент
прощания вы пожалеете, что потратили все
на просмотр сериала.**



СЕДЬМОЙ БЛОК



**НАШ ОПЫТ: КАК МЫ СОХРАНЯЕМ ТЕПЛО,
РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ И ОСТАЕМСЯ ВМЕСТЕ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ТРЕХ ЛЕТ.**



**ЭТОТ БЛОК БУДЕТ ИЗЛОЖЕН В ФОРМЕ ИНТЕРВЬЮ, В
ВИДЕ РАЗВЁРНУТЫХ ОТВЕТОВ НА САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ВОПРОСЫ КАСАТЕЛЬНО НАС И
ОТНОШЕНИЙ НА РАССТОЯНИИ В ЦЕЛОМ.**

ДОХОДИЛО ДО РАССТАВАНИЯ? ХОТЕЛОСЬ РАССТАТЬСЯ?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Да, очень много раз. Я действительно думаю, что мы очень разные. Мы с трудом понимаем друг друга. Честно, я до сих пор удивляюсь, как мы вместе так долго.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Часто думаю, что встречаюсь с психопаткой. Было несколько раз, когда из-за Камиллиной несдержанности хотелось на все плюнуть. Я даже как-то думал уехать по среди встречи и никогда не возвращаться. Но, если бы я хотел расстаться мы бы давно расстались уже.

ЧТО ВАМ ПОМОГЛО ПРОДЕРЖАТЬСЯ ВСЕ 3 ГОДА НА РАССТОЯНИИ?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Мое увлечение блоггом, если бы не он, я бы уже сошла с ума. Очень важно иметь хобби, личные цели и развиваться. Ну и Паша, конечно, в 99 случаев из 100 он звонит первым и мирится первым. Я очень долго отхожу от ссор, мне нужно много времени.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Желание быть вместе, совместные планы на будущее, общие цели. То, что я всегда брал инициативу в свои руки и четко понимал, что хотел от этих отношений.

РЕВНОВАЛИ ДРУГ ДРУГА? ВОКРУГ МНОЖЕСТВО ДЕВУШЕК, ПАРНЕЙ, А ВЫ ДАЛЕКО ДРУГ ОТ ДРУГА.

ЧТО ДУМАЮ Я:

Да. Я да. Особенно в начале отношений. Сейчас по приколу могу небольшую сцену закатить, но эту в шутку. Паша же думает, что он такой горячий, поэтому я ревную.

Ахах

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Никогда не ревновал в серьез, и Слава, Богу.

КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ ПАРНЯ КО ВСЕМ? ЕСЛИ ОН ДАЖЕ ПОВОДА НЕ ДАЕТ

ЧТО ДУМАЮ Я:

Поговорить с ним, рассказать, честно не стесняясь, что ты ревнуешь, что тебя беспокоит, без скандала, чтобы он тебя понял. Это первый шаг. Найди причину своей ревности. Ревность - это страх. Чего ты боишься? Что он изменит тебе? Почему у тебя такие мысли? Считаешь себя недостаточно красивой и классной, думаешь встретит кого-то лучше? Может это последствия предательства, и ты теперь боишься доверять? Это шаг второй. И последнее - найди себе увлечение, поставь цель, не сиди дома, займи свое время. Чтобы твоя жизнь не крутилась вокруг одного человека.

.

КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ ПАРНЯ КО ВСЕМ? ЕСЛИ ОН ДАЖЕ ПОВОДА НЕ ДАЕТ

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Поговори с ним. По нашему опыту знаю, вы часто видите, то чего нет. Только не ори и не обижайся, спокойно. Если парень нормальный, то вы поговорите и станет легче. И ответь себе на вопрос: "зачем быть с человеком, от которого ждешь измены?"

ВАЖЕН ЛИ СЕКС В ОТНОШЕНИЯХ? КАК СПРАВЛЯЛИСЬ С ТЕМ, ЧТО В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ ОН РЕДКО И НЕ МОЖЕТЕ ДАЖЕ КОСНУТЬСЯ ДРУГ ДРУГА?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Важен, однозначно. Секс помогает сблизиться, почувствовать партнёра, понять его. В наших отношениях он на 2-ом месте после разговоров, когда мы не рядом, развлекаемся по телефону и смскам. Отличная замена, усиливает ожидание.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Не скажу, что секс занимает первое место в отношениях, но он очень важен. В первый год было тяжелее, чем сейчас. У меня было примерно ~1200 Камиллиных фото на телефоне, если вы понимаете о чем я.

ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ АРМЕЙСКИМ ПАРАМ, КОТОРЫЕ ВООБЩЕ ПОЧТИ НЕ ВИДЯТСЯ?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Армия - это испытание, поэтому стоит предупредить своего парня заранее, что пацаны в армии любят накручивать других, мол девушки "на воле" им изменяют. Общайтесь по максимуму, поддерживайте друг друга и не позволяйте чужим сплетням и словам разрушить или испортить отношения. Ну, и само собой, будьте заняты, а не сидите в группах "жду любимого солдата", иначе сделаете себе только больнее.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Армия окутана множеством предрассудков, тут и девушки не дожидаются парней, и парни изменяют в увольнительных. Главное, имейте голову на плечах и обсуждайте проблемы, а не слушайте дураков.

ГОВОРЯТ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ - ЭТО ТЯЖЕЛО И В НИХ ЛУЧШЕ НЕ ВПУТЫВАТЬСЯ. ТАК ЛИ ЭТО?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Да, это действительно непросто, особенно первое время и когда вы не знаете сколько это продлится. Но, в ваших силах двигаться в одном направлении, обсуждать будущее. И еще очень важно быть занятой, иметь свои увлечения, иначе загнешься от тоски.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Этти отношения такие же, как остальные. Да, бывает непросто, но если вы сами все не усложняете, все будет хорошо.

НЕ ЖАЛЕЕТЕ О ТАКИХ ОТНОШЕНИЯХ? ЧТО СКАЖЕТЕ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ СОМНЕВАЮТСЯ?

ЧТО ДУМАЮ Я:

Никогда не жалела и очень благодарна, что встретила Пашу тогда. Мы прошли через многое. Были и дикие скандалы с размазанными соплями и невероятно счастливые моменты, благодаря которым мы продержались так долго. Что хочу сказать — забейте хер на мнение окружающих, все, что они говорят — лишь проекция их собственного опыта и неудач. Отношения на расстоянии как целая вечность. Грустно, что заканчиваются.

ЧТО ДУМАЕТ ПАША:

Я никогда не жалел. Не было даже момента, когда бы я думал, что наши отношения странные и не такие. Если вы сомневаетесь, у меня к вам один вопрос: «Если мы смогли, почему вы не сможете?»



ВОСЬМОЙ БЛОК



ПОДЫТОЖИМ: 5 БАНАЛЬНЫХ И ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ ЛУЧШЕ.

1. Вместо того, чтобы слушать маму, папу, подруг, соседей и знакомых, общайтесь с любимым человеком, стройте планы, мечтайте, рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Если вдруг вам кто-то сказал, что ваши отношения говно, а парень по-любому вам врет и развлекается за бугром с другой – ни в коем случае не отстраняйтесь от него. Расскажите об этом, обсудите свою ревность и опасения. НЕ ЗАМАЛЧИВАЙТЕ ПРОБЛЕМУ.

2. Найдите хобби, займитесь своей жизнью. Ваша жизнь, когда он не рядом – это не демоверсия, и ее нельзя будет повторить. Не просирайте себя и свое время. Не зарывайтесь в слезах. Дайте себе время погрустить, а потом поставьте цели: учитесь, пробуйте новое, худейте или нет, ходите в зал, на кружки вышивания, танцы, гуляйте с подругами, рисуйте пейзажи, становитесь блогерами и пишите сторис 24/7. Когда парень приедет, ему будет гораздо интереснее с девушкой, которая увлечена своей жизнью и не стоит на месте, чем с той, которая как жвачка прилипла и не видит ничего кроме НЕГО. С такими скучно, такие надоедают, от таких уходят. К сожалению.

3. Постоянно общайтесь и поддерживайте связь. Не уходите в обиду и ссоры на несколько дней. Поверьте, километры и так играют против вас, и вы непроизвольно привыкаете к ситуации, скучаете не так сильно, адаптируетесь – это инстинкт самосохранения, поэтому не отдаляйтесь еще больше. Сейчас вы отстранились, не взяли трубку, не пообщались перед сном. Раз. Два. Три. Сначала больно, потом привыкли. А потом вообще похер стало, и отношения уже не такие теплые, восстановить теперь их трудно

4. Не забывайте про секс и страсть. Если ваш парень далеко, спит на жестком матрасе в армии или учится в другом городе, и вы не можете уединиться физически, это еще не значит, что на сексе стоит поставить крест. ЗАПОМНИТЕ: если в вашей жизни нет интима, нет близости, нет вирта, разговоров о желаниях друг друга и сексе – ваши отношения тянутся на дно. Секс – это не только про грязь и тела, это еще про дикую близость, про сокровенное, про самое родное. Что знаете только вы ДВОЕ. Это про чувства.

5. Решайте проблемы. Объясняйте, что вам не нравится спокойно и без претензий. Не истерите, даже если вам больно. Покажите партнеру, что ваша цель НЕ обвинить его и засрать, а наладить отношения. Обозначьте друг Другу, что вы при любых обстоятельствах против проблемы, но ни в коем случае НЕ против друг друга. Цель конфликта не обидеть и принизить, а узнать, как сделать отношения лучше. Поэтому сегодня же предложите ему ссориться по-другому. Лучше написать ему: «Любимый, с этого дня, я хочу, чтобы мы относились к конфликтам по-другому и ссорились по-другому. Давай, когда возникнет непонимание, мы сделаем все, чтобы укрепить и улучшить отношения, и не будем колоть друг друга побольнее», чем в эмоциональной манере предъявлять претензии

Вот и все! Я безумно
рада, что ты приобрела
мой чек-лист, и я смогла
поделиться всем этим с
тобой

Надеюсь, тебе понравилось
и было полезно!