

У него в голове

от Автора блога

 [tinder_dnevnik](#)



СОДЕРЖАНИЕ

■ Мальчики и девочки	02
■ Проявления любви	03
■ Общение на его языке при знакомстве и в отношениях	04
■ Работа над ошибками: упражнения	18
■ Намёки и вынос мозга	21
■ Что общего между единорогами и мужскими обещаниями	23
■ Мотивация и обесценивание	25
■ Каким женщинам дарят подарки, или как создать доверие и эмоциональную близость	28
■ Почему мужчины пропадают	33
■ О тех, кто периодически объявляется	39
■ Как понять, что вы ему нравитесь	40
■ Как понять, что он разлюбил	43
■ Мужская жадность от А до Я	45
(откуда появляется, как распознать на начальном этапе, как отличить от разумной экономии, отношения со скупым)	
■ Работа над ошибками: почему не складываются и рушатся отношения	53
■ Главные потребности мужчин	58
■ Секс в паре	62
■ Самая простая техника понимания мужчины и взаимодействия с ним	65
■ Тезисы через проживание для собственной опоры и мудрости	66

Мальчики и девочки

Порой нам кажется, что мы из разных миров и говорим на разных языках. И нам не кажется.

Как воспитываются мальчики и девочки в нашей среде?

Машинки, пистолеты, солдатики, войнушки, запрет на слёзы и жалобы — и тут же параллельный мир ровесниц в розовых рюшах, с куклами, кухоньками, играми в семью и прогулками с пупсом в игрушечной колясочке. Жизненные ориентиры определяются с пелёнок, они не осознаются даже родителями, потому что так было и у них.

В результате нам трудно понять друг друга, потому что у мужчин не принято выражать чувства развернуто и открыто, а упадок настроения и даже жалобы воспринимаются как слабость. А что, если принять, что мужчины чувствуют всё то же самое, что и мы? Они тоже нежны и сентиментальны, когда влюблены, эмоциональны, им тоже больно и радостно, хоть большинство этого и не показывает. Кто отобрал у них право проживать эмоции и наделил нас правом осуждать и критиковать за это?



Проявления любви

Как вы поймёте, что вас любят?

Верно, через действия, ведь любить — это глагол. И тут важно понять, кто и как проявляет чувства.

У нас разные представления о том, в каких действиях видна любовь, поэтому каждый ждёт проявления на своем языке, чтобы понять: «Да, он/она меня любит».

Мужчина хочет, чтобы любовь выражалась понятным образом, но его языки любви обычно отличаются от женских. **Для девушки** это зачастую ухаживания, комплименты, поцелуи, объятия, прикосновения, **для мужчины** — время вместе, забота, совместный приём пищи, секс, планы на будущее.

Мужчина убьёт дракона ради вас, но не становитесь этим драконом сами. После войны (работы) он хочет прийти в безопасное место, где не нужно снова бороться за свой авторитет, доказывать, что он чего-то стоит, чем он и так занимался весь день на работе. Он хочет расслабиться и побыть собой, положив голову на колени любимой. Если дома этого нет, всегда найдётся другое место, потому что это просто необходимо для его выживания. В постоянном напряжении ни один человек долго не выдержит. Так и появляются участившиеся посиделки с друзьями в кабаке, бани, он берёт больше командировок, а если непонимание достигло крайней степени, появляется любовница.

Общение на его языке при знакомстве и в отношениях

Как слышит мужчина

У любящей женщины просыпается столько нежности, что она может сюсюкать со своим мужчиной и на прогулке однажды сказать ему: «Ты ж мой котик, у тебя ушки не замёрзли?» Не стоит так делать, он не маленький! Мужчина не любит, когда к нему относятся, как к ребенку, хотя бы и с нежностью, с лучшими побуждениями. А вы автоматически становитесь для него мамочкой, а не любимой женщиной.

Почти все недопонимания и конфликты возникают только потому, что мы, люди, не умеем друг с другом общаться. Не слышим или слышим не то, что нам говорят, не можем донести свою мысль, обвиняем, требуем вместо того, чтобы попросить. В попытке достучаться друг до друга мы делаем многое, а взаимопонимания и контакта все равно нет.

Недаром говорят, что в современном мире преуспеет тот, кто умеет строить отношения.

В психологии есть важный термин — **«экология отношений»**, который подразумевает, что гармония есть там, где люди заботятся о себе и о партнере в **равной** мере, не нападая на другого и не игнорируя собственные мысли, чувства и потребности. Основа гармоничных отношений — доверие, искренность и уважение.

Хотите стать мастером общения и научиться строить глубокие отношения? В этом помогут основные правила коммуникации.



Правило первое: говорите о себе, а не о другом

Как это звучит:

- «Мне больно и обидно, когда ты так говоришь» или «Ты агрессивный хам!»
- «Я расстроилась, что так получилось» или «Ты опять всё испортил!»

Чувствуете разницу?

Когда вы говорите о себе, это открытая позиция, приглашение к диалогу, а когда о другом или его действиях — нападение и обвинение.

Нападение вызывает естественное желание защищаться и бить в ответ.

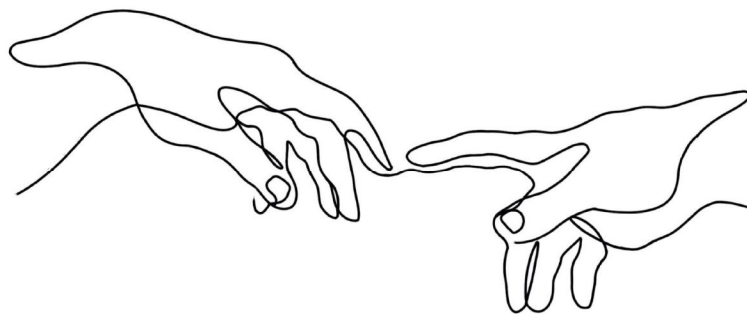
Диалог останавливается и перестает быть продуктивным. Хотите быть услышанными — не нападайте, не обвиняйте, а говорите о своих чувствах и переживаниях, используйте «Я-сообщения».

2

Правило второе: изучайте свои триггеры

Это болевые точки, которые запускают болезненную реакцию. Они есть у каждого, и их важно знать. Например, неустойчивость к критике, заложенная в детстве мамой. Как только такой человек слышит, что кто-то его не одобряет, он воспринимает это как жёсткую критику и отвержение, включается его детская реакция, он прячется от обиды в уголке, убегает из отношений или нападает в ответ. А на самом деле не имелось в виду ничего обидного, это ранимый человек так услышал и понял сказанное. Потому что для него это триггер, у него ранка в этом месте. И даже самое невинное высказывание партнёра будет вызывать болезненную реакцию и разрушать контакт.

Изучайте точки ранимости (и свои, и партнёра), чтобы не выпадать из контакта. Зная их, можно останавливаться, выдыхать и делать «поправку на ветер».



3

Правило третье: когда хотите что-то сказать, подумайте, зачем вы это делаете

Все, что мы говорим, мы говорим с какой-либо целью. Даже когда болтаем с подружкой о погоде и болезнях, у нас есть цель, например, поделиться эмоциями, получить поддержку или совет.

Если мы высказываем кому-то претензию или обиду, то хорошо бы понимать, что именно нам важно — попросить собеседника о чём-то, договориться с ним или просто донести свою позицию.

Если первое, используйте «Я-сообщения», просите, предлагайте компромисс. Вариант, когда просто наболело, хочется высказаться и слить негативные эмоции, неэкологичен.

Эмоциональная распушенность разрушает доверие и безопасность.



4

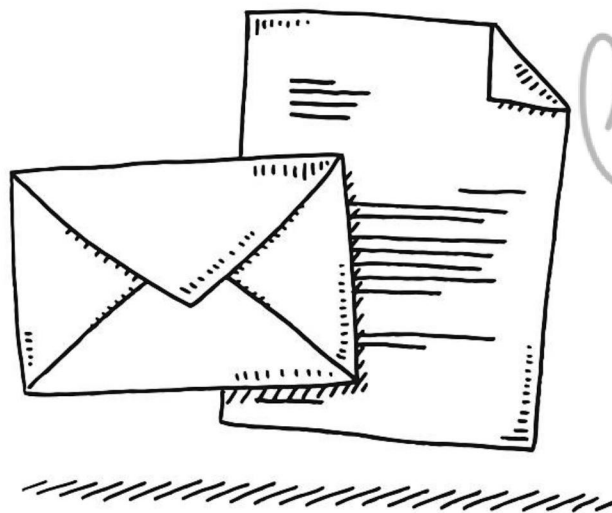
Правило четвёртое: делайте своё послание понятным

Сравните:

- «А это ничего, что последний раз мы виделись неделю назад?!»
- «Я хочу увидеть тебя, очень скучаю».

Первое послание — манипулятивное, неясное, вызывает напряжение, считывается как нападение и стимулирует защищаться, а **второе** — четкое и понятное, вызывает доверие и уважение, располагает к контакту.

Используйте ясные послания. Вызывайте доверие собеседника.



Give a Check

Если ваш партнер не экстрасенс, а обычный человек, то он понятия не имеет, что творится у вас в голове. Если вы гордо ушли в себя, предоставив ему гадать, на что вы обиделись, то у вас, скорее всего, ничего не получится. Потому что он не догадается.

Не потому, что не любит вас, а потому, что никому не дано прочесть чужие мысли.

Вариант «пусть сам догадается» не работает в общении.

Учитесь формулировать свои мысли чётко и разговаривать словами через рот.



Чувства — сигнальная система организма, они рассказывают, как вам то, что сейчас происходит.

Например, если вы злитесь, это сигнал, что нарушены границы, поставлены под угрозу ценности или безопасность.

Злость даёт энергию для действия. А зависть, например, сообщает о вашей важной, но неудовлетворённой потребности.

Опираясь на чувства, мы можем строить отношения так, чтобы они приносили нам радость и удовлетворение. Не игнорируйте их, а слушайте и учитывайте.



«Что очевидно для А, увы, абсолютно не является очевидным для Б и кажется совершенно нелепым для В».

(Айзек Азимов)

Вам кажется очевидным, что мужчина всегда должен звонить первым? Вы ждёте этого, не звоните, обижаетесь и при встрече высказываете ему своё недовольство? Всего этого можно избежать, если помнить: это правило очевидно и справедливо не для всех. Для вашего мужчины оно может быть дико и непонятно, потому что в семье его родителей всегда звонил первым тот, кто первым соскучился, вспомнил, нашёл время.

Для него очевидным будет правило «соскучился — звони», а если не позвоните, он будет считать (по-своему справедливо), что вы по нему совсем не скучаете. И тоже обидится.

Нет ничего очевидного, у каждого своя картина мира, поэтому умение интересоваться ею и сверять со своей — отличный навык гения общения!

Потому что **см. пункт 5 и 7.**

Если показалось, что вы догадываетесь, о чем сейчас молчит человек напротив (наверняка заметил, что помада размазалась, и уже считает неопрятной), то лучше проверьте.

Может, у него такое лицо, потому что он вспоминает, как вчера потерял два часа в пробке и пропустил тренировку.





Правило девятое: конфликт — это не страшно

Бесконфликтных отношений не бывает, но конфликт не всегда означает ссору, каким бы очевидным это ни казалось (про «очевидность» чего угодно мы уже в курсе, да?).

Правильный конфликт — это не акт взаимной агрессии, а способ перейти на новый уровень отношений, не возможность убить партнера своими словами, а поиск ответа на вопрос: «Как нам эффективнее двигаться навстречу друг к другу?» Он помогает узнать друг друга ещё лучше и научиться ещё бережнее относиться к чувствам.



Согласно статистике, женщине в день нужно выговорить до 21000 слов, а мужчине хватает 7000, то есть в три раза меньше. Конечно, это просто средний показатель, у вас всё может быть иначе, но вы наверняка замечали, что мужчины не столь многословны. Они конкретны в своих желаниях и целях, в формулировках, их мысли не растекаются по древу во время рассказа.

Мужчина думает о цели и не понимает фонтана женских чувств. Он хочет поговорить по делу, а женщина включает эмоции и рассказывает о своём отношении, делится мыслями и переживаниями, намекает на потребности. Мужчин это раздражает и вводит в ступор: «Я с тобой о деле, а ты мне об эмоциях. С тобой нельзя поговорить всерьёз, прямо?»

Мужчина не знает, что такое «просто поделиться». Абстрактные размышления он всегда применяет к себе: «Что от меня хотят? Что я могу сделать? Как решить этот вопрос?»



Женщина очень любит мечтать, представляя большой красивый дом, большие деньги, круизы на яхтах, далекие путешествия, роскошный отдых. Она всего лишь фантазирует, но её партнёр может почувствовать себя некомфортно, потому что считает это ожиданиями, которые он не оправдывает.

Чтобы мужчина не страдал от чувства вины и беспомощности, подобные мечты лучше сопровождать предисловием: «Ты у меня самый лучший. Можно, я помечтаю просто так? Вот без задач и целей, а просто пофантазирую для радости, давай вместе». Так вы оба получите удовольствие, а некоторые мечты можно на этой позитивной волне трансформировать в цели. Если не будет давления, мужчина и сам захочет их сформировать.



Если появилось хоть малейшее сомнение, что кто-то из вас неправильно понял другого, посмотрите на ситуацию с двух сторон. Помните, что все наши интерпретации очень субъективны, они зависят от настроения и положения дел. Вы отлично знаете, как легко возникает недопонимание просто из-за того, что смс прочитали не с той интонацией, с которой его писал другой человек.

Задайте вопрос: «Я верно понимаю, что ты хотел...?»

Первое правило в любом диалоге — **уважение!**

Перед вами взрослая сформировавшаяся личность, не похожая на вас. И мужчина имеет право на это отличие, как и вы. Позвольте другому быть другим.



Притча

Он и Она сели по оба конца стола, а между ними неприметной тенью примостился переводчик. Все молчали. Первым начал Он.

— Я тебя люблю.

Её передёрнуло, но переводчик сделал Ей знак и сказал:

— Он говорит: «У меня есть терпение, я готов слушать и пытаться понять тебя».

Она хмыкнула и с горечью ответила:

— Ты всегда умел говорить красивые слова, а дела я от тебя, наверное, никогда не дождусь.

Переводчик повернулся к Нему и сказал:

— Она говорит: «Я тебя тоже люблю. Только любовь помогла мне выдержать всё это».

Он заговорил, и в Его голосе звучала мука.

— Я больше так не могу. Всё, что я ни делаю, тебе не нравится. Ты всё время критикуешь.

Переводчик снова повернулся к Ней и сказал:

— Он говорит: «У меня разросшееся, ранимое эго. Оно заставляет меня воспринимать все твои слова как нападки, и я помимо воли начинаю видеть в тебе врага».

Она посмотрела на Него — уже без ненависти. Уже с той жалостью, от которой до любви — полтора шага.

— Я попробую помнить об этом, но ты тоже должен перестать быть ребёнком. Пора уже повзрослеть на четвёртом десятке!

Переводчик повернулся к Нему...

...Они уходили вдвоём, плечом к плечу, почти рука об руку. На пороге Он остановился, подбежал к переводчику, хлопнул его по спине и воскликнул:

— Да ты, брат, профи! Где такому учат, а?

Переводчик не ответил; он поймал глазами Её взгляд и одними губами сказал:

— Он говорит мне: «Я хочу научиться понимать её сам».

Работа над ошибками: упражнения

Если возникает конфликт, женщины часто уходят в позицию «он мудака» и забывают, что как раз здесь и находится точка роста. Это сигнал о жертвенной позиции, а значит, возможность стать лучше, взять на себя ответственность за всё происходящее в жизни, а в будущем — получить совсем другой опыт отношений. Чтобы разобраться, сделайте письменно два упражнения.

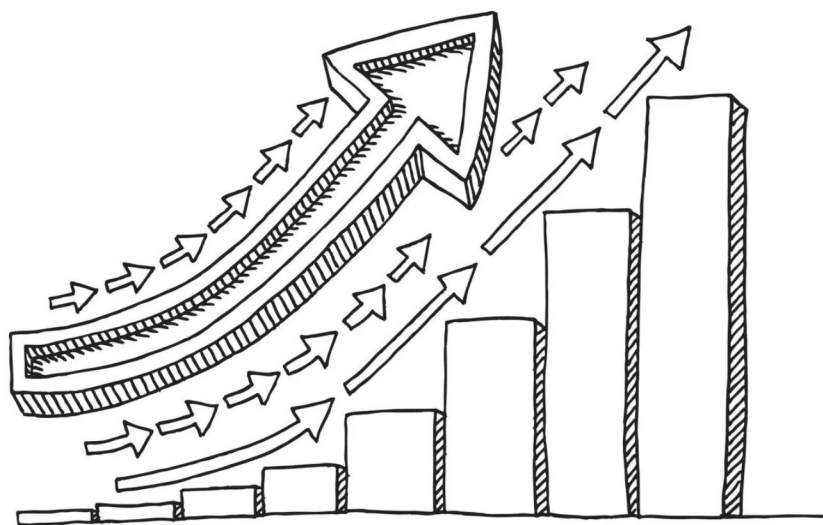
Задайте себе следующие вопросы и честно на них ответьте:

- Договаривались ли мы «на берегу» о потребностях каждого в отношениях?
- Умею ли я слушать партнера, не перебивая? А слышать? Говорила ли я о своих потребностях так, чтобы меня услышали? Чем мне выгодно находиться в той позиции в отношениях, в какой я обычно нахожусь?
- Какие травмы от прошлых партнеров я переношу на своего нынешнего мужчину? Он правда заслужил это? Должен ли он отдуваться за других? Чего я даю больше — критики и упрёков или слов поддержки и одобрения?
- Как я реагирую на предложения, которые мне не подходят? Могу ли я дать свободу (личное время и пространство, возможность иметь личные интересы и хобби) другому, даже если мне самой она не нужна?

Задайте себе следующие вопросы и честно на них ответьте:

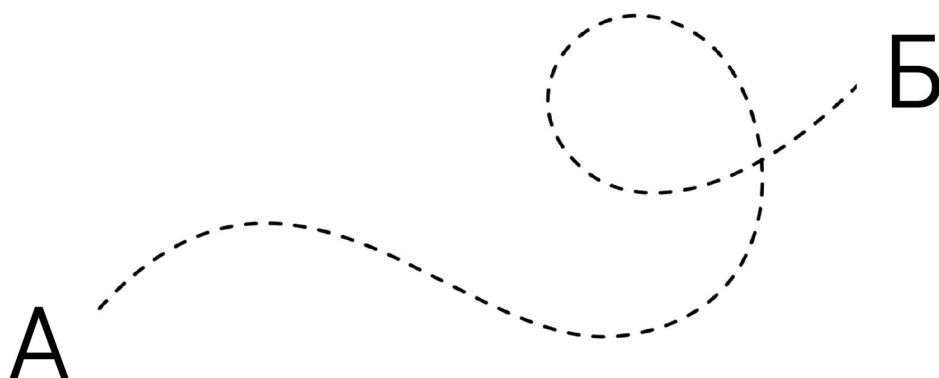
- Как я реагирую, когда он задерживается на встрече допоздна? Как мне кажется, что он рассказывает обо мне своему самому близкому другу?
- Хотелось бы мне быть с таким партнёром, как я? Как бы я себя чувствовала, если бы он полностью копировал моё же поведение?

Какие выводы вы можете сделать, исходя из
ваших честных ответов?



Теперь ещё одно упражнение.

- Вы находитесь в точке А — такие отношения у вас были (может, повторялись) или есть сейчас. Чтобы построить другие, нужно представить точку Б — КАК должно быть там.
- Итак, вы находитесь в точке А. Опишите:
 - какие эмоции вы преимущественно испытываете;
 - что происходит в жизни;
 - о чём ваши мысли;
 - что вы делаете, чтобы быть тут;
 - чего вы не делаете того, чтобы выйти отсюда.
- Для того, чтобы оказаться в точке Б, нужно стать другой. Подумайте и пропишите:
 - какие эмоции нужно испытывать;
 - что будет происходить в жизни в точке Б;
 - о чём будут ваши мысли;
 - что вы будете делать, чтобы удержаться там.



Намёки и вынос мозга

Мужчине важна определённость. Во всём. И чем чётче, тем лучше. Он хочет конкретики, хочет знать, что ему нужно сделать. Эмоциональное «долгоговорение» его только раздражает, у него в голове крутится один вопрос: «Ты можешь наконец объяснить, в чем смысл твоих слов?» Иногда он спрашивает: «Что я могу сделать?».

Ещё раз: для женщин привычно говорить через эмоции, а мужчин волнует цель — «Делать-то что?» Они в этом отношении предельно просты. Понимают «да» и «нет», им нужны чёткие инструкции, а не пустые разговоры, намёки и эмоциональные рассказы без явного смысла и задач.

Говорить намёками не всегда эффективно. Если опросить мужчин, выяснится, что некоторые на самом деле прекрасно всё понимают, а вот показывают ли они это, зависит от значимости девушки. Для той, которая очень важна для мужчины, всё будет сделано и довольно быстро, а вот если интереса мало, он притворится, что ничего не понял, ведь чёткой задачи не поставлено.

Есть и второй тип мужчин. Они действительно не понимают, чего вы хотите, рассказывая какие-то истории. Например, когда девушка показывает фото и говорит: «Смотри, какой букет Наташке подарили», — она намекает: «Я тоже хочу цветы». Но если мужчина не понимает этого (а чаще всего так и происходит), женщина на него обижается. Вот что получается: пустые разговоры с намёками — непонимание со стороны мужчины, ведь задача не поставлена — обида — претензии, наказание молчанием или ссорой.

Именно такое поведение мужчины и называют **ВЫНОСОМ МОЗГА**.

Выясните на практике, понимает ли ваш мужчина намёки, если нет — говорите о своих желаниях прямо, и ему не придётся додумывать. Если он никак не отреагирует на прямую просьбу, значит, не сильно заинтересован в развитии ваших отношений.

Иногда фраза «вынос мозга» может быть манипуляцией. Ситуацию, когда задача была четко поставлена, определены сроки, но мужчина не выполнил своих обещаний, хотя вы напомнили много раз, безответственные мужчины тоже называют выносом мозга, чтобы сделать из вас «мозгоклюйку», а не признать себя безответственным.

Что общего между единорогами и мужскими обещаниями

Одних не существует, других же — в избытке, так что общего ничего нет, но вы уже представили красивого единорога, можете улыбнуться и с новыми силами читать дальше)

Женщина всегда и всё (абсолютно всё!) помнит. И от этого не легче. Самая глобальная проблема в мужском мире — невыполнение своих же обещаний. Иметь с этим дело непросто, но можно. Ваши границы и собственная опора должны быть достаточно устойчивыми, если вы решаете не терпеть рядом мужчину-пустозвона. А их немало, и это качество проявляется в первые недели общения. Ваша задача — поставить границы, показать, как с вами можно, и, если он их не выдержит, а вы простите, дальше будет только хуже. Если ваши слова не будут подкреплены действиями, он просто сядет вам на шею.

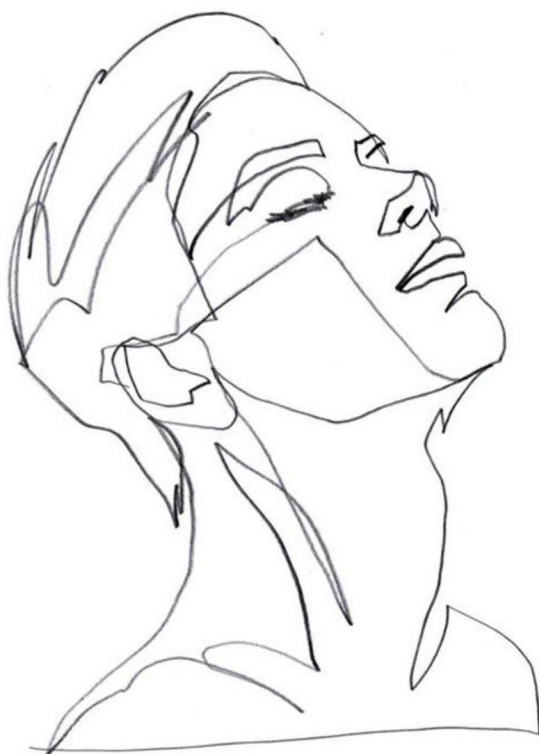
Помните: он будет проявляться рядом с вами **только так, как вы сами позволяете**. С разными женщинами можно поступать совершенно по-разному.



После пары провалов можно мягко сказать, дескать, милый, давай договоримся, что каждый из нас будет выполнять то, что обещал. Мне крайне неприятно, что я вызываю в тебе желание игнорировать договорённости. Пожалуйста, лучше не обещай ничего, если потом не сделаешь.

И вы помните об этом правиле: можно требовать и ждать от партнёра только то, чему соответствуете сами. Научитесь контролировать свою речь и выполнять обещания, а затем договоритесь об этом и с другими.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОЕМУ ЯЗЫКУ ВЫПИСЫВАТЬ ЧЕК, ПО КОТОРОМУ ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ РАСПЛАТИТЬСЯ.



Мотивация и обесценивание

Многие девушки путают мотивацию с обесцениванием, рассказывая о том, чего бы хотелось, и намекая на это. Они думают, что мотивируют мужчину на новые достижения, хотя знают, что он ещё не может дать желаемого. Из-за этого мужчина чувствует себя слабым, ему кажется, что его настоящие достижения не ценятся, а фокус всегда на том, чего НЕТ. Подсознательно человек не любит находиться там, где ощущает свою слабость. Естественно, в такой среде он не откроется и не сможет чувствовать себя в эмоциональной безопасности. Мужчина будет избегать общения с женщиной, если всё время кажется себе недостойным, недостаточно хорошим для неё.

По факту такое отдельное понятие, как мотивация — **миф**.

Я бы добавила — миф для девушек, которым больше некуда приложить свои таланты и способности, для девушек, которые боятся ответственности и посещают десятки тренингов в поисках волшебной кнопки «как сделать из мужчины миллионера». Из ежа ну никак не получится лев, сколько бы волшебных техник и слов вы не выучили и не применили.

Никто не берёт грузчика из «Пятёрочки» и не делает из него миллионера. Интересно, почему? Потому что девушка изначально присоединяется к перспективному, умному, амбициозному мужчине, ей подсознательно ясно, что он всего добьётся.

В женскую мотивацию верят и безответственные мужчины, которым всегда будет чем попрекнуть девушку за свои неудачи: дескать, ты меня плохо / неправильно / недостаточно мотивируешь. Так что говоря мужчине, что **ваша задача** — мотивировать его, вы даёте ему возможность обвинить в неудачах вас же. Вот и баланс — встретились двое и зеркалят друг друга, чтобы скинуть ответственность на партнёра.

Стремящийся к большему, развивающийся, подкованный в своем деле мужчина и без женщины добьётся успеха, ведь он знает себе цену и ему достаточно своих амбиций для достижения цели. Примеров успешных холостяков — **масса**.

Только взаимная любовь, уважение и искренность могут помочь ещё больше расправить крылья. Если есть нежность и благодарность, доверие и открытость, поддержка и забота, не нужно никаких заученных фраз и манипулятивных действий. В женщине природой заложено всё, что нужно для крепкого союза, и эти качества раскрывает любовь.



Манипуляциями, конечно, можно получить результаты, другое дело — на какую дистанцию и на какое отношение мужчины к вам впоследствии вы рассчитываете.

Разберёмся, почему женщина стремится мотивировать своего мужчину. **Её цель** — делать или думать, что она делает что-то, что позволяет ему получать от жизни больше ресурсов и потом делиться ими с ней. То есть первая причина — «Я хочу получать от него больше и готова прикладывать к этому некие усилия».

Вдохновение, муза — вот что мужчины говорят о женщинах, ради которых готовы свернуть горы. «Она сама наполненная, радостная, чувственная, нежная, открытая и понимающая», — мог бы сказать такой человек о своей любимой. Она видит его особенным, наслаждается каждой секундой вместе, искренне восхищается им и подчёркивает те черты, которые видит. Именно её искренность и заинтересованность им как человеком вдохновляет мужчину быть лучше и тоже восхищаться ею, видеть её лучшие стороны и усиливать их!



Каким женщинам дарят подарки, или как создать доверие и эмоциональную близость

Помните, что мир — **зеркало**.

Какого отношения вы хотите к себе? Каждый человек уникален, каждый может быть и «плохим», и «хорошим». Почему в кавычках? Потому что КАК раскроется партнер, во многом зависит от вас. Почему один и тот же мужчина мог своей бывшей и цветочка не подарить, а нынешней купил авто? Она поняла, как общаться именно с ним, подобрала ключики к его уникальности и смогла дать то, что ему важно. В итоге выиграла оба: он счастлив, что женщина увидела в нём лучшие качества и подсветила их, она счастлива, что он восхищается ею и показывает это действиями. Они оба ищут способы сделать другого ещё счастливее.

- «Что я могу сделать для НЕГО»
- «Что я могу сделать для НЕЁ»

В такой позиции в отношениях и есть весь секрет изобилия, уважения и основа для построения любви.

В первую очередь нужно видеть в мужчине — **МУЖЧИНУ!** Не то, что от него может перепасть, чем он может быть выгоден, а его уникальные качества.

Если у вас довольно рациональный ум, и трудно жить из сердца, вам не стоит ждать знака свыше, влюблённости, которая возникнет из ниоткуда, можно помочь себе, настроиться на лучшее, чтобы оно случилось. Помочь себе внутренним голосом, иногда повторяя: «Он особенный, я вижу его потенциал, его лучшие черты». Через этот фильтр вы действительно сможете увидеть его уникальность, а дальше вы уже всё знаете: он тоже будет видеть в вас чудо своей жизни.

Люди же в основном ищут выгоду, которую могут получить. Если вдруг вы оказались в таком положении, подумайте, почему.

Человек как сосуд — когда наполнен сам и имеет свой источник, то ищет, с кем можно разделить радость жизни. Когда в кувшине то засуха, то энергия плещется на дне, тогда и происходит залипание, жизнь в иллюзиях, грёзы о принце-спасателе. Вот вы примерно или точно знаете, какого мужчину хотите встретить, наверняка он здоров, весел, успешен, щедр...

Вопрос, а для чего ему женщина? Или вот вы конкретно? Он уже живёт жизнью мечты, чем вы её дополните?

Сейчас ушли такие точки соприкосновения, как готовить-стирать-воспитывать детей, мужчины стремятся эти потребности закрыть сами или заработать на то, чтобы это делали специальные люди. Сейчас первый вопрос при знакомстве — **«Чем ты занимаешься?»**

Этот же вопрос мужчине задают его друзья и родители, как только он объявляет о том, что у него появилась девушка. Мужчина хочет гордиться своей возлюбленной не меньше, чем вы хотите гордиться им.

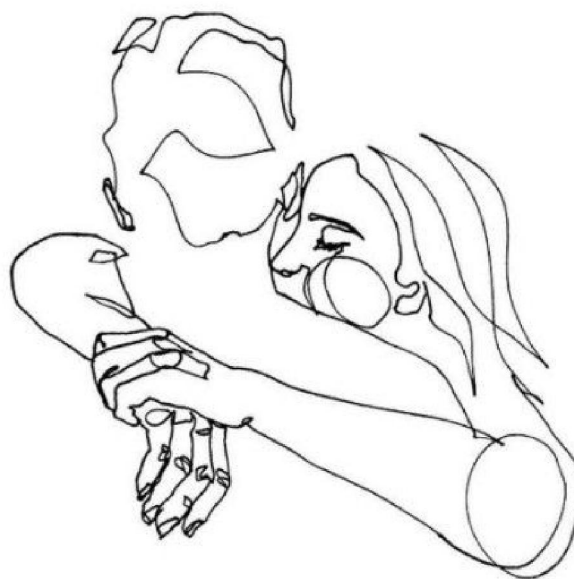
Себя нужно лепить каждый день, растить свою значимость в обществе, расширять свои знания. Если вы не хотите работать, то как минимум учите языки: люди, говорящие на нескольких языках, всегда вызывают восхищение и везде смогут найти друзей и работу.



Психически здоровому состоявшемуся мужчине не нужна пиявка, несчастная женщина, которую придётся подбадривать и тащить за собой.

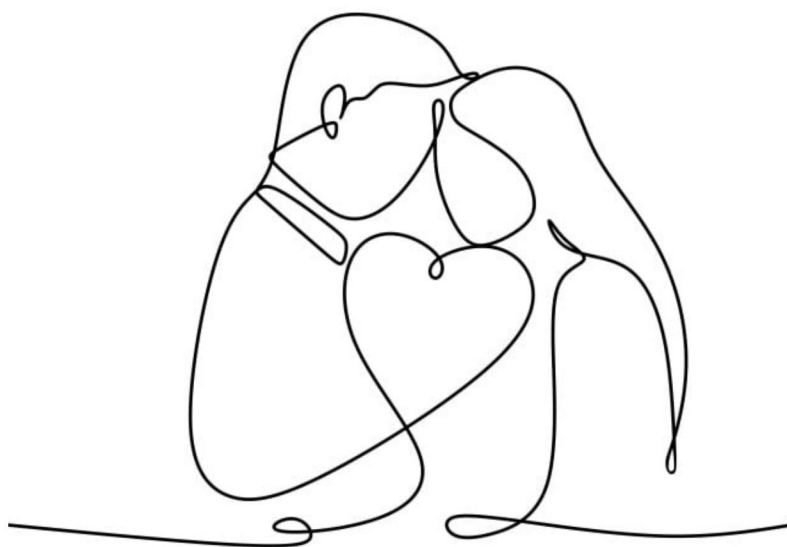
Естественно, речь не о 100% мужчин. На всё это влияет совокупность факторов — культура, место и время, в которое мы живём. Нам дан разум, чтобы анализировать, выстраивать стратегии взаимодействия, чувствовать, **ВИДЕТЬ**.

Та точка жизни, в которой вы сейчас находитесь — это только **ВАШ** выбор и результат ваших действий или бездействия. Даже если кажется, что это всё обстоятельства, то и обстоятельства на 98% зависят от вас. В любой момент жизни можно поменять всё. Если вы думаете иначе, то просто пока не готовы заплатить за перемены нужную цену.



В истинной близости нет места для осуждения, обид, ограничений.

Мужчина будет прощупывать почву с незначительных тем и наблюдать, насколько вы открыты, можно ли идти с вами в глубину. Увидев в женщине «фукалку», осознав, что многое ей не нравится, что она осуждающая и закрытая, он понимает, как можно общаться именно с ней, и принимает решение, подходит ли это ему. Если она осуждает других за «неправильные» вещи, он прекрасно понимает, что осудит и его.



Почему мужчины пропадают?

У большинства женщин есть страх отношений, сближения, страх довериться вновь.

Так вот, у мужчин эти страхи ничуть не меньше.

Во многих семьях до сих пор практикуется домострой.

Женщина стремится контролировать всё и вся, хочет знать, где мужчина и чем он занимается, ревнует его к друзьям и увлечениям, считает, что всё свободное время он должен проводить с ней. Видя такое положение вещей, мужчина предельно аккуратно ведёт себя на стадии знакомства и первичного общения.

Он не хочет терять свой прежний (холостяцкий) уклад жизни и, если заметит посягательство на его «территорию», может воспринять это как угрозу и ретироваться.

Когда это происходит?

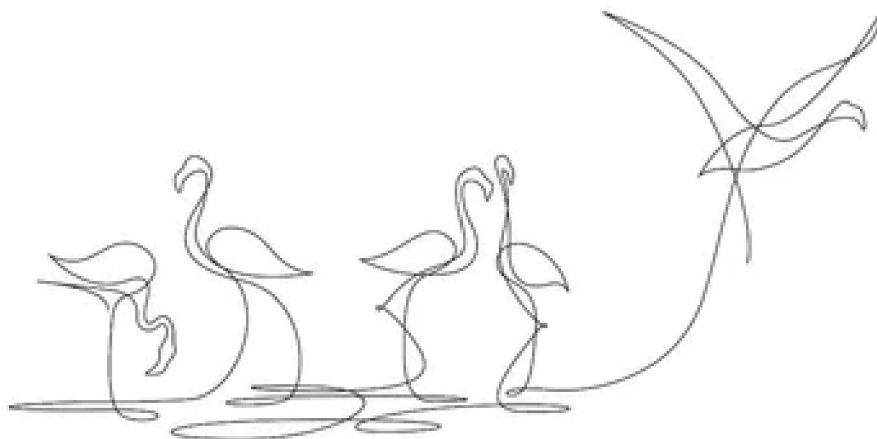
Например, в первое время общения он мог увидеть какую-то эмоцию, которая была направлена даже не на него, и — тут срабатывает триггер — подумать: «Значит, следующим буду я». Мужчины боятся непредсказуемой реакции девушки — чрезмерной эмоциональности, истерик, слёз, угроз, неудобных вопросов, смс, подкарауливания. В голове у большинства мужчин выработался подобный стереотип о женском поведении. Им трудно поверить, что девушки могут вести себя достойно, не устраивать театральные сцены. В этом случае они пропадают навсегда.

Есть такое выражение — «Женщина как мороженое: сначала холодная, затем сладкая, потом липкая».

Именно липкость отворачивает мужчину бесповоротно. При его охлаждении нормально проявить инициативу один раз. Если вода ушла в песок — отключайте эту передачу, там для вас нет ничего интересного.

Методом «исчезнуть на 3 дня» пользуются не только пикаперы, но и большинство мужчин именно для проверки реакции. Если женщина не давит и не требует объяснений, она подсознательно считывается как «безопасная» для его уклада жизни и психики. Входить в мужскую жизнь нужно очень размеренно, на мягких лапах. Ваше внимание к нему и присутствие в его жизни — как лекарство: при правильной дозировке улучшает вашу связь, иначе — «убивает».

Именно передоз — когда вас становится много, появляются слишком длинные свидания, слишком много смс и вопросов — вызывает отторжение. Конверсия часто ниже после свиданий, которые длились дольше 3 часов.

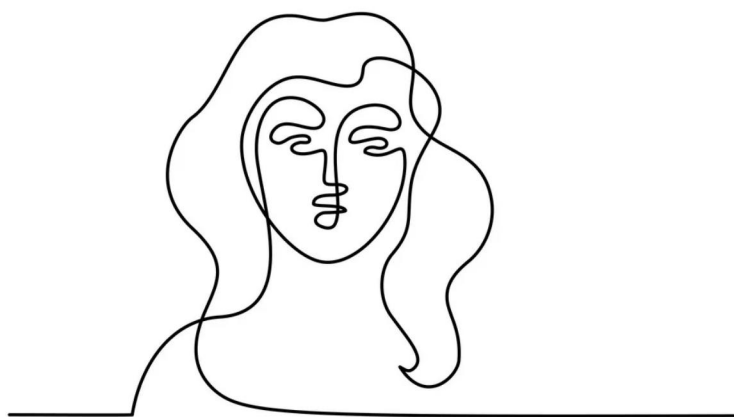


Лучше 5 минут подождать, чем 30 — уговаривать.

Пропадая, мужчина дает время женщине сделать всё самой — думать, накручивать, влюбляться, питать иллюзии и раздувать его значимость, а когда он объявляется — всё готово, она уже согласна на быстрое сближение, хочет упасть в его объятия с порога.

Поэтому **живите своей жизнью**, не раздувайте значимость мужчины, который только появился, даже если он сильно вам нравится. Своим спокойствием вы включите в нем интерес в свою сторону.

Можете и сами использовать то же оружие: пропадайте, а договариваясь о встрече, предложите 2-3 варианта: «могу во вторник после 7, в четверг в обед или в субботу после 5». Пусть видит, что вы живёте полной жизнью и не ставите его в центр своей вселенной. В этом есть и другой плюс — безопасность для него. Он перестаёт бояться, что вы будете навязываться и висеть на нём (конечно, это должно и потом соответствовать действительности).



Пропасть он мог также и потому, что попросту:

- несвободен;
- встретил другую;
- помирился с бывшей;
- нашел более лёгкий вариант;
- вы более успешны и богаты, чем он (для большинства мужчин это неприемлемо, рядом с такой женщиной проседает его уверенность);
- ваши цели не совпали (например, если вы ищете отношений, а он — необременительных связей);
- ему достаточно просто знакомств, или он ищет только приключений, коллекционирует свидания;
- вы просто не его типаж и ему не понравились (именно это девушки воспринимают болезненнее всего), но относитесь к этому спокойно, вам ведь тоже нравятся не все;
- продолжайте поиски своего мужчины, он абсолютно точно существует!;



- вы не соответствуете своим фотографиям в профиле, ожидание и реальность не совпали (исключите этот вариант, ставьте только актуальные фото, если пользуетесь сайтами знакомств);
- вы вывалили ему все свои проблемы;
- у него просто нет денег на отношения;
- он заболел;
- появились трудности на работе или новый проект, сместился приоритет на карьеру;
- дорогие мужчины пропадают накануне праздников, чтобы не тратиться на подарки.



Часто женщины не понимают, почему всё было хорошо и даже начались отношения, а он вдруг исчез. Все вышеперечисленное подходит для объяснения и такого поведения.

Может быть и другая причина: он узнал вас получше, вы сильно ему понравились, но он понял, что попросту «не потянет» из-за разницы в амбициях и желаниях, что не хочет быть собакой на сене, ведь желает вам лучшей участи.

Женщины иногда слишком увлекаются самопрезентацией, перебарщивают с запросами и, расписывая в красках свои мечты, задирают планку до небес. А мужчина чувствует себя неспособным к реализации всех этих хотелок.

Каждый мужчина до того, как начать встречаться с новой девушкой, проходит через период раздумий и сомнений, взвешивая все «за» и «против». После того как пара начинает сближаться, парню хочется отдалиться, посмотреть на ситуацию со стороны. У женщин такого периода не бывает, наоборот, им хочется нырнуть в отношения сразу же. Лучшим выходом станет возвращение к привычному образу жизни, занятие своими обычными делами. Если мужчина соскучится, он первым выйдет на контакт.

Но не придумывайте оправданий для пропавшего ухажера, всегда можно найти возможность для сообщения или звонка. Примите факт, что вы ему просто недостаточно нравитесь, отпустите ситуацию, заведите новые знакомства, наполните свою жизнь смыслом.

Доверьтесь, наконец, Вселенной, она приведёт вас того, кого нужно, в самое подходящее время!

О тех, кто периодически объявляется

Есть такие мужчины, которые объявляются то раз в месяц, то раз в полгода. Кто они и что ими движет?

В природе так ведут себя некоторые хищники, например, волки. Они преследуют жертву, загоняют её до изнеможения и спокойно берут своё. Вот и некоторые мужчины не хотят прикладывать много усилий и просто тенью присутствуют в жизни разных женщин, авось какая и созреет сама. К тому же, им приятно тешить свое эго — знать, что всегда есть с десяток женщин, готовых к диалогу и встрече. По сути, им не нужны отношения ни с одной из них, ведь когда мужчина заинтересован в этом, он занимает активную, а не выжидательную позицию.

Это только ваш выбор — интересно ли вам общение с этим недодругом, что вы получаете от него, хорошо ли чувствуете себя после. Он может быть полезным человеком или контактом для работы, почему нет?

Но если вы понимаете, что это трата времени, обозначьте границы общения, загоняйте теперь его: «Для чего ты мне периодически пишешь?» Они любят отвечать что-то вроде: «Ты мне нравишься, хочу с тобой общаться, дружить». Уточняйте дальше: «Если я тебе нравлюсь, ты пишешь просто чтобы узнать, свободна ли я ещё?» Можете сказать: «Спасибо, мне хватает друзей».

Дайте понять мужчине-перекати-поле, что вы не хостел, вам не интересны его непонятные появления и исчезновения, определитесь, будете ли вы поддерживать общение и в каком ключе, чтобы больше не задаваться вопросом: «Почему он снова объявился?»

Как понять, что вы ему нравитесь

Мужчины не меньше нашего боятся спугнуть своим поведением ту, что заволодела его мысли, и ведут себя предельно аккуратно. Именно поэтому боятся и взять за руку, и поцеловать, в их голове не меньше ребусов и вычислений, когда это лучше сделать, чтобы быть правильно понятым. Многие девушки невербально показывают, что готовы к контакту, а когда мужчина проявляет инициативу — отталкивают в страхе, что он не то подумает. Мужчинам совершенно не ясна такая логика, они не понимают, что делать. Потому, заметив его искренний интерес, меньше думайте и анализируйте, больше чувствуйте! Именно мозг и страхи мешают нам показывать симпатию.

Итак, признаки того, что вы нравитесь мужчине:

- он стремится проводить время с вами;
- интересуется вашим настроением и состоянием;
- задаёт личные вопросы, больше хочет знать о вас, вашем образе жизни, хобби (так он ищет сферы, в которых сможет вас удивить);
- обычно быстро отвечает на ваши сообщения. Если он в сети и **каждый раз** по 3 часа не отвечает в нерабочее время, не тешьте себя мыслями, что он просто занят. Для значимой девушки он найдет время сообщить об этом;
- реагирует на ваши жизненные ситуации, стремится быть полезным и проявить себя, даже если вы не просите о помощи;

- лишний раз напишет или позвонит в перерыве, по дороге на работу или с работы;
- он хочет завоевать ваше внимание своим присутствием;
- заявляет о вас своему миру — знакомит с друзьями;
- строит совместные планы.

При встрече обращайтесь внимание на невербальные знаки, ведь речь — это всего около 20% от общей картины:

- смотрит прямо в глаза, остальной мир его не волнует (наверняка вы замечали, что некоторые часто смотрят на окружающих или разглядывают интерьер. Когда человек увлечён женщиной, он не отрывает от неё взгляда);
- сигнал, который практически невозможно подделать: его корпус развернут в вашу сторону, даже если вы сидите на одном диване за столом. При разговоре он будет наклоняться в вашу сторону;
- у него включается режим оберегания: заботится, чтобы вам было тепло, закрывает собой при угрозе (например, когда мимо проходит выпивший человек);
- открывает и придерживает двери, подаёт руку, даже если это ему не свойственно (признаки галантности просыпаются сами собой вместе с чувствами к женщине);

- ему важно, чтобы вы были сыты, и да, это не шутка — мужчина действительно хочет кормить даму сердца. Это заложено природой;
- он поправляет одежду, чтобы выглядеть опрятно и привлекательно, трогает свои волосы, трёт шею, руки. На самом деле он хочет прикоснуться к вам, а всё это — бессознательная сублимация;
- делает комплименты, замечает изменения в вас;
- интересуется причиной вашего плохого настроения;
- всегда находит для вас время. Пусть даже не сию минуту, но как только освободится от дел. Если в ответ на просьбу вы слышите: «Слушай, я сегодня занят. Давай, может, завтра», — то вряд ли мужчина горит желанием помочь. А значит, его чувства ограничены симпатией.

Признаки **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** влюблённого мужчины совпадают с трюками пикаперов, для того они их и используют. Смотрите комплексно на всё ваше общение, пикаперы прекрасно знают все фишки, которые помогут очаровать женщину. Защитой от них служат подкованность, интуиция, умение отличать факты от иллюзий, обилие мужского внимания в вашей жизни, чтобы не «проваливаться» от первого встречного, воздержание от секса дольше трёх свиданий (если есть подозрение, что он пикапер).



Как понять, что он разлюбил

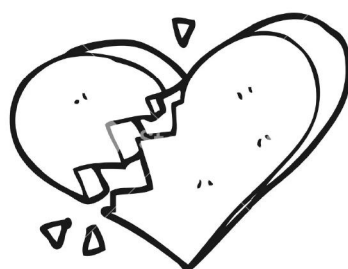
Если возник такой вопрос, значит, уже есть какие-то звоночки, а у кого-то и колокола, которым каждый раз находится оправдание и объяснение.

Мы все разные, и кому-то хватает игнорирования сообщений в течение суток, а кому-то мало совершенно очевидного избегания и полного отсутствия интереса.

Не каждая может понять, когда её отвергают, особенно если мужчина хорошо воспитан и не может сказать прямо или просто прекратить отвечать на сообщения. Отвечая без интереса, только из вежливости, он сам попадает в неловкую ситуацию, когда девушка становится навязчивой и не видит его «отключки».

Признаки того, что его интерес угас:

- стал проводить с вами меньше времени;
- перестал вас целовать, брать за руку, обнимать, особенно в общественных местах;
- не строит дальнейших планов. Планы в отношениях должны быть всегда, даже если у вас уже общий быт и дети. Это может быть совместный отдых, покупки, что угодно. Если же вы перестали слышать от мужчины какие-либо предложения, стоит задуматься;



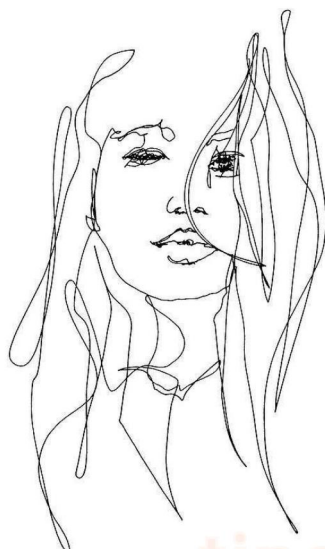
- перестал рассказывать вам о своих проблемах, мыслях, событиях в жизни;
- стал раздражительным, перестал терпеть перемены вашего настроения;
- его поведение поменялось (учтите, что это можно оценить, только когда есть с чем сравнить), он теперь по-другому ведёт себя в ситуациях, которые уже происходили раньше.

Примите решение другого человека с достоинством, знайте, что ваш мир заботится о вас, не просто так уходят неподходящие люди.

НИКОГДА НЕ ГОНЯЙТЕСЬ ЗА МУЖЧИНАМИ!

Догнать и осчастливить — не про вас.

«Как только мужчина понимает, что вы его ждете, он заставляет вас ждать вечно»



Жадные мужчины

Никто не скажет про себя, что он жадный. И это одно из самых тяжёлых качеств в человеке. Такие люди называют себя экономными и «не видят смысла» в покупке или оплате многих вещей, в том числе в ухаживаниях за девушкой.

Откуда появляется такое качество? Разберём причины:

Модель семьи из детства

Он перенял поведение своих родителей, так как перед глазами не было примера близкого «отдающего» человека;

Страх корысти

Сейчас много девушек-«золотоискательниц», которые специально учатся получать ресурсы от мужчины не через любовь, а через манипуляции. Никто не хочет быть выбранным за деньги, каждый хочет, чтобы его любили за личные качества, и мужчины практикуют выжидание без существенных трат, чтобы проверить девушку. Только сами же и попадают в свою петлю, не осознавая, что скупой мало кому может действительно понравиться;

Большие планы

Возможно, он копит на что-то — авто, квартиру или путешествие — и в этот период срезает не самые нужные покупки. К сожалению, это практически всегда перерастает в хроническую жадность. Увидев, что можно жить без лишних походов в кино и других развлечений, он и потом вряд ли к этому вернется;

Неумение жить в моменте и получать удовольствие сегодня

Его мысли всегда в будущем, от неумения распределять средства и планировать он лишает себя жизни в настоящем моменте;

Прошлый кризис

Оказавшись хоть раз в нужде, человек не может избавиться от страха пережить это снова и привычки откладывать деньги на черный день;

Эгоцентризм

Мужчина обожает себя настолько, что считает себя единственным, кто достоин удовольствий и траты денег.

Как определить жадного на начальном этапе:

- не оставляет чаевых;
- рассказывает, как где-то удалось сэкономить (речь о мелких суммах), и гордится этим;
- рассказывает, где ниже цены, когда его об этом не спрашивали;
- рестораны и кино считает пустой тратой денег, ведь можно приготовить ужин и посмотреть фильм дома бесплатно;
- носит застиранную одежду и сношенную обувь, латает вещи до последнего, волнуется, если поставил пятно или сделал зацепку. Это сильно влияет на его настроение;
- заметно падает настроение, когда приходит пора за что-то платить;
- всегда проверяет чеки и пересчитывает даже небольшую сдачу.

Жадность или щедрость совершенно не зависят от уровня дохода мужчины. Не судите по тому, сколько мужчина готов вкладывать в ухаживания. Простой менеджер может быть гораздо щедрее миллионера, просто это проявляется на его уровне. Кроме того, все люди могут сэкономить ту сумму, которая для них что-то значит. Кто-то закажет в интернете пару кроссовок на 1000 рублей дешевле, а кто-то напряжётся, чтобы через знакомых выбить скидку на новый «Мерседес». Это всё — одинаковая разумная экономия.

Не судите по картинке. Сейчас есть большое заблуждение — увидеть мужчину на новом джипе и ждать от него пышных ухаживаний. Он может выплачивать кредит за свой автомобиль и создавать иллюзию успешности, а на самом деле жить в старой однушке, доставшейся от бабушки.

Это не означает, что он любитель покрасоваться или плохой человек, просто для людей — и мужчин, и женщин — важен внешний лоск. Как животные демонстрируют свою силу и здоровье, начищая клыки и шерсть, так и мужчины (особенно холостяки) показывают другим, что они тоже сильны и авторитетны. Это своего рода брачный танец, нужный, чтобы привлечь внимание противоположного пола.

Отличить разумную экономию от жадности можно, поняв, что человек из себя представляет на самом деле и как он живет. Больше слушайте и наблюдайте. В этом помогут пункты из предыдущей главы.

Рассказы об успешном успехе используют, чтобы добиться девушку как можно скорее. Впечатлѐнная женщина может довольно долго надеяться на ухаживания и беззаботную жизнь, некоторые даже выходят замуж в надежде жить красиво, но, получив авто в подарок, ездят на нём по 10 лет, в то время как мужья меняют свои машины каждый год. Это про жадность и про то, что такое происходит с молчаливого согласия женщины.

Отношения со скупым

Увидев это качество в мужчине, с самого начала стоит отдавать себе отчет, что, возможно, он никогда не поменяется, а вы потратите время на игры в спасательство.



В этом есть и свои плюсы:

- такие мужчины хозяйственны, они следят за бытом, помогают жёнам;
- риск измен не так высок, потому что скупому мужчине трудно завоёвывать женское внимание, ему будет просто жаль денег на двойную жизнь;
- всегда будет стабильный распланированный бюджет без непредвиденных расходов и потрясений;
- с ним легко обсуждать и планировать расходы.

Он может оказаться из тех, кто обжёгся в прошлом, и станет щедрым и заботливым, убедившись в чистоте ваших намерений. На него можно влиять только мудростью и лаской, правильно говорить о потребностях, чтобы он думал, что и сам желает того же.

Минусы таких отношений:

- отсутствие романтики. **Романтика** — это в том числе спонтанность, ведь неожиданные подарки — самые приятные. Вряд ли в бюджете будут заложены цветы и сюрпризы, разве что на день рождения и 8 марта;

- у влюблённого скупого мужчины канал романтики может приоткрыться, развлечения на время появятся, а в отношениях станет только хуже;
- женщине придётся быть скрытной, баловать себя на свои деньги, но этим невозможно будет даже поделиться с близким человеком. Он не сможет порадоваться за вас, поскольку жаден до чужих денег и трат, осуждает расточительство;
- скупые мужчины и выглядят не очень, носят простую и неприметную одежду, не следят за трендами и боятся выделиться. У них возможны проблемы со здоровьем, особенно с зубами, так как они тянут до последнего, чтобы не тратить лишние деньги;
- **скупость** — это не только про материальное. Такие люди скупы и на похвалу, комплименты, им жалко делиться своими наработками и опытом, они боятся отдавать — во всех сферах;
- считают саморазвитие, дополнительное обучение и тренинги пустой тратой денег, ищут во всем подвох, думают, что все только и живут, чтобы их обмануть.



Взаимодействие

Если вы понимаете, что состоите в отношениях со скупым мужчиной или влюбились в такого (ведь они правда верные и искренне заинтересованные, не распыляются на множество женщин и мечтают о крепкой семье), то всё же жить с ним можно, важно только не надевать розовые очки, не сравнивать его с другими и уметь управлять ситуацией:

- во время первых ухаживаний и позже никогда не говорить: «Ой, это так дорого, ну зачем ты так потратился, не стоило». Это вообще частая ошибка женщин, которые потом не могут понять, почему им перестали делать подарки;
- быть благодарной и показывать радость;
- обязательно иметь собственный источник дохода. Сидеть в нужде и просить на маникюр и колготки — не лучшая идея, и напряжение по этому поводу будет с обеих сторон: у женщины — потому что ей постоянно приходится просить, у мужчины — потому что она всё время просит;
- этот вопрос можно решить, если сесть и договориться о ежемесячных расходах. Чтобы избежать ссор, он может сделать автоматический ежемесячный платеж на вашу карту, и вопрос будет исчерпан. Вы можете записывать ежедневные расходы в приложение и включить семейный доступ к аккаунту, тогда он будет видеть, куда тратятся деньги, и понимать, сколько у вас ещё осталось. Так отпадает необходимость каждый раз напоминать вслух. Дополнительные крупные покупки обсуждаются отдельно по мере их необходимости. Как показывает практика, это самый эффективный способ взаимодействия в паре, где вопрос денег — не самый простой.

- обращайтесь к нему за помощью, не бойтесь прямо просить помочь вам в чем-то;
- не сравнивайте его с другими (бывшими, мужьями подруг)! Вы знали, на что шли, этот мужчина — только ваш выбор. Если вы питали иллюзии по поводу него или рассчитывали, что сможете его изменить, он в этом не виноват. Возьмите ответственность за свой выбор, свои решения;
- хвалите его, делайте комплименты, говорите, что вам с ним повезло, что он такой заботливый, внимательный и щедрый. После таких комплиментов расправляются крылья, мужчина верит в это и действительно приобретает такие качества.

Только ваш выбор — согласиться на отношения с ним или нет. Помните, что самая крайняя степень жадности — не дарить подарки даже на день рождения, Новый год, 8 марта. Это практически невозможно исправить, поэтому не стоит каждый раз оправдывать его и надеяться на перемены, даже если терпели ранее — это был только **ВАШ** выбор, и уже неуместно обижаться на него.

«Любого мужчину можно приручить, но сделать это может не любая женщина»



Работа над ошибками: почему не складываются и рушатся отношения

Ты же мужчина

Фраза-манипуляция, которая нужна, чтобы стирать эмоции мужчины, запрещать ему проживать их, говорить и действовать так, как вам может не понравиться. Включается детский паттерн, и вы переходите в роль мамы, которая в детстве запрещала, например, плакать. Какие там ещё травмы — вы не знаете, какую ещё ассоциацию вызовете в свою сторону — тоже не знаете, поэтому лучше вообще убрать эту фразу из своего лексикона.

Мужчина должен

Позиция, которая рушит благодарность, помогает питать иллюзии и создает «козье» выражение лица, которое отпугнёт любого психически здорового мужчину. Если вы думаете, что всё должно быть именно так, вы сильно заблуждаетесь. С таким восприятием далеко не уйти. Вы нарушаете права и границы другого человека, слова «ты мне должен» на мужчине отражаются фактически. Это происходит на физиологическом уровне и сильно задевает его самолюбие.

Когда женщина начинает думать правильно, обычно ей становится страшно. Чтобы побороть это ощущение, нужно вспомнить нашу природу. Будьте музой, а не требуйте каких-то действий. Просто не бойтесь говорить мужчине, чего вам хочется.

Обиды помогают

Некоторые «добрые» люди могут дать хороший совет, что надо обижаться на мужчину, тогда он будет делать то, что вам нужно. Это выглядит по-детски, так делать точно не стоит, если вы, конечно, дорожите отношениями. Но порой мы просто бесимся, у нас нет настроения и всё раздражает, и мужчина тут ни при чём. Начинает казаться, что он пытается довести до скандала — не так говорит, не то делает и так далее. Мужчина, конечно, совсем ничего не понимает. В таком случае лучше сразу объяснить, что вы сейчас раздражены. Не стоит рушить то, что уже построили, своим переменчивым настроением.

Бесконечное присутствие

Некоторые девушки своим поведением отпугивают мужчин и портят репутацию женского пола в целом. Те, кому попадались сумасшедшие женщины, звонящие по сто раз в день, требующие смс, фото, постоянных разговоров, в один голос утверждают, что жениться точно не будут. Ведь мужчине может быть некогда, он может быть занят, а ему обрывают телефон. Причём постоянно.

И ведь действительно, некоторые женщины могут позвонить по 30 раз, написать кучу сообщений с вопросами, где он, что делает, не с другой ли он и так далее. Даже если он на совещании или занят, ей этого не понять.

Мужчины и сами могут часто звонить и писать сообщения, но не стоит надеяться, что так будет всегда. Да, в первые месяцы это возможно, но не всю жизнь. А постоянное фоновое присутствие даже может привести к расставанию. Взрослому человеку нужно своё пространство и время.

Его границы

Некоторые девушки, как только начинают встречаться с мужчиной, хотят его спрятать и окружить собой. Она должна знать, что это только её мужчина. Даже на странице в социальной сети оставляет свои следы — комментарии и совместные фото. Ему нельзя ходить никуда с друзьями, только с ней. Она даже может спокойно прийти на работу, чтобы поцеловать или занести поесть. Мужчины таких девушек называют «душными». Скорее всего, от такого поведения мужчина быстро убежит. Да, он только ваш, но личное пространство у него должно быть.

Это я тебя сделала

Это относится к девушкам, которые «про мотивацию мужчин». Её мужчина стремительно развивается в карьере, у него всё получается, и девушка присваивает его успехи, считает, что это всё из-за неё и её женской энергии. Во время ссор это звучит особенно странно: «Если бы не я, у тебя ничего бы не получилось». В том случае, если эта философия вам близка, не озвучивайте вслух такую позицию, просто разделяйте, приобщайтесь, укрепляйте союз, говорите: «Мы с тобой — крутая банда, вместе выгребем из любой ситуации» и тому подобное.

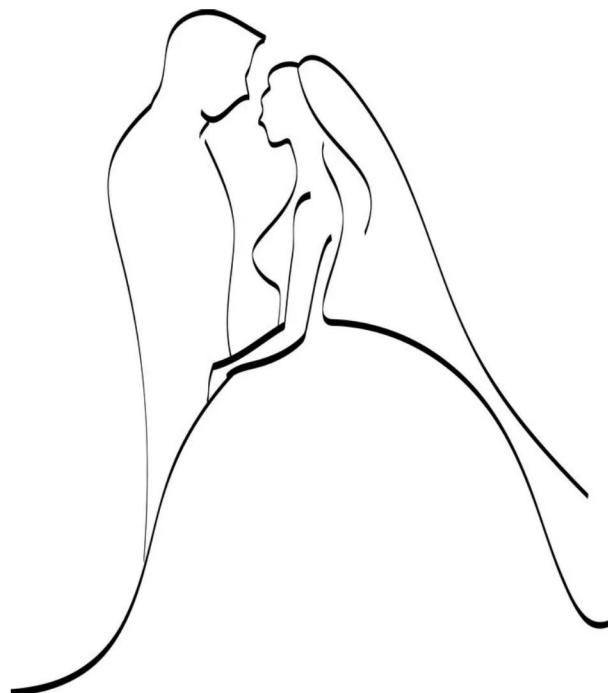


Если любит — должен жениться

Культ кольца и женитьбы так возведен на пьедестал, что фокус внимания сильно сдвинулся с качественных отношений просто на социальный статус. Общество только подпитывает это, донимая неудобными вопросами и намёками. В ваших правах и границах отстаивать себя.

И как же так, уже полгода прошло, а он всё ещё не решается?
Значит, не любит?

Объяснение такому поведению подобрать крайне сложно. Суть в том, что девушка уже давно придумала, как и где будет свадьба, а он появился, но всё никак не реализует желания. Так что обсуждать с подругами красивые платья и идеальную церемонию можно, а вот мужчину торопить не надо. И никаких серьёзных разговоров через неделю знакомства, тем более о свадьбе.



Gluecheck

Он первый должен мириться

Такая ошибка чаще всего встречается у женщин. Опять же, в этом случае ответственность перекладывается на мужчину, а вы ведете себя, как неприступная Снежная королева. Если вдруг вы поссорились, это не значит, что мужчина обязан подойти первый, особенно если вы виноваты. Не бойтесь извиняться. Наоборот, мужчина будет понимать, что вы дорожите отношениями и умеете анализировать ситуацию, признавать свои ошибки. Обсуждайте свои чувства, говорите о причинах, которые к этому привели, подумайте, как избегать конфликтов в дальнейшем.

Главное — химия, это залог крепких отношений

Когда в начале отношений всё вспыхивает, кажется, что всё идеально, всему найдётся объяснение и оправдание. Влюбленный разум смотрит на события через розовые очки и крутит одну и ту же мысль: «Это настоящая любовь». Первый период выглядит как романтическое бунгало из соломы на пляже у океана. Это неизбежная картина любой взаимной истории, главное — помнить, что гормональные американские горки заканчиваются через 6-18 месяцев, розовые очки слетают, и дальше любовь — это то, над чем будут работать оба. Это уже напоминает строительство капитального дома — места, которое выдержит штормы и поможет пережить другие не самые благоприятные периоды.

Главные потребности мужчин

Чего же хотят мужчины в отношениях и браке?

Чтобы женщина была привлекательна, чтобы ему делали комплименты, как хороша его девушка или жена.

Внешность — это далеко не всё, что выделяет вас. Физические данные нам достаются от природы, хоть какие-то моменты и легко исправить, чтобы больше себе нравиться. Важна именно ухоженность, гармония, правильно подобранные составляющие образа — макияж, причёска, одежда, аксессуары. Элегантность и женственность всегда в моде.



Говорят, что за мужчиной надо быть как за каменной стеной. И к женщинам это тоже относится. Красивая, уверенная в себе женщина, хорошая мать и хозяйка — крепость для мужчины, его жизненный оплот. Мужчины очень переживают, если жена сразу после марша Мендельсона перестаёт следить за собой, набирает вес...

Получается, когда девушка была невестой, то старалась ради любимого. А потом, когда заветный штамп поставлен, перестала это делать. Это очень обидно. Рядом хочется видеть опрятную и привлекательную жену, а не лохматую особу в трениках со старым не отстирывающимся пятном. Умные женщины после вступления в брак не только не перестают следить за собой, а принимаются за это с удвоенной силой. Потому что быт засасывает, а рождение детей не идёт на пользу фигуре.

Иногда вертишься, как белка в колесе, а остановишься, оглянешься — уже поздно. Поезд ушёл. Нельзя этого допускать и откладывать всё на потом. Время летит, каждый день важен.

Когда жена в форме, то и домой хочется. Ухоженная, бодрая подруга, встречающая мужа тёплым поцелуем и горячим ужином, как бы подстёгивает: «беги домой, тебя ждут, там хорошо». И на предложения друзей-провокаторов пойти повеселиться мужчина явно ответит твёрдым отказом. Однако не надо забывать, что периодически ему нужна чисто мужская компания, общество соплеменников, мужские разговоры.

«Во время женитьбы мужчина мечтает о том, чтобы его жена оставалась такой же. Женщина, с свою очередь надеется, что ее муж поменяется»

Жена — самый близкий человек, которого он видит каждый день. Родственник, которого он выбрал добровольно. Из тысяч женщин!

Мужчина — хоть и сильный, деловой и brutальный — нуждается в тепле и заботе. С порога хочет видеть приветливое лицо жены и ужин, если у вас так устроен быт, конечно.

Он хочет прийти домой, как в тихую гавань, где можно отдохнуть и расслабиться. Нервов и на работе хватает. Жена понимает, что ему требуется покой и забота. Иногда — возможность побыть одному. Но этого же она может требовать и для себя, хотя слово «требовать» здесь не совсем уместно. Так как, в сущности, никто никому ничего не должен. Всё хорошее исходит от сердца, а не через силу и под давлением.

Супружеские обязанности, если они опостытели, довольно легко прекратить. Никого силой и детьми не удержишь. Все хотят быть счастливыми. Домашняя поддержка, забота и тепло — важные составляющие семейной жизни. Если жена постоянно не в духе, всё время пилит, скандалит и кричит, обижается и играет на чувстве вины, обвиняет, предъявляет претензии, то домой идти скоро расхочется.

И будьте уверены, приветливые открытые двери для него найдутся. Гораздо быстрее, чем вы можете предположить. Мужчины, особенно классные, всегда в зоне поиска для тысяч женщин, и их статус не многих останавливает. Станьте ему лучшим другом, чтобы у него не было потребности искать другого общения.

Им нужно восхищаться

Потому что он — особенный для вас, о чем мы говорили выше. Вы находите его уникальность и действительно, из сердца этим восхищаетесь. Это источник силы и вдохновения. А где же ещё их черпать? Искреннее восхищение любимой, её мудростью и лаской — стимул для мужчины. Это мотор, который «заводит» на великие подвиги и свершения. Во имя вас, детей, семьи, отношений. Когда мужчину хвалят, он морально удовлетворён.

Его уверенность в себе и собственных силах велика, он способен горы свернуть во благо ваших отношений. Ваша похвала для него — эмоциональная подпитка. Конечно, вы можете ждать подобное взамен. Но многие мужчины не научены выражать своё восхищение и чувства словами, они скорее подарят что-то, проявят заботу. Но иногда и так всё понятно. Без лишних слов. Восхищённый взгляд любимого человека говорит о многом. Надо лишь научиться читать язык его любви.

Итак, чтобы ваши потребности тоже были удовлетворены:

- Говорите о своих желаниях и потребностях, старайтесь донести, что важно для вас.
- Поддерживайте и помогайте.
- Любите и уважайте.



Секс в паре

Мужчины, собственно, и женятся в том числе для того, чтобы иметь рядом постоянную сексуальную партнёршу. Звучит несколько цинично, но это факт. Если потребность в сексе у него есть и она не удовлетворена, он попросту уходит либо заводит любовницу.

Используя секс (вернее, его отсутствие) как наказание за какие-то оплошности, главное — не заиграться. Это не та сфера, которой нужно манипулировать, у секса уже нет той ценности, что была несколько десятков лет назад, он есть у всех в свободном доступе в любое время.

Удовольствие от жизни любят получать все. Люди для этого и живут — чтобы наслаждаться и создавать наилучшие условия для этого. Там, где женщина наступит себе на горло, мужчина — очень вряд ли.

Выбрав себе жену, прекратив поиски, мужчина уверен, что с этим делом всё будет нормально.

Часто пара после первых нескольких лет начинает остывать. Жизнь входит в свое привычное русло. Секс становится обыденным и предсказуемым. Есть взаимосвязь между обстановкой в постели и в отношениях: если в постели всё не очень, отношения тоже будут тлеть и становиться хуже.



Развивайте свою сексуальность: через ваше раскрепощение раскрепощается и партнёр.

Обязательно обсуждайте все моменты. Часто один человек озвучивает свои желания, а второй не слышит или не хочет принимать это и, просто махнув рукой, пропускает мимо ушей. Второй раз он вряд ли решится на это. Если желания мужчины для вас неприемлемы, обсудите это и найдите способ разнообразить свою жизнь способом, который подойдёт обоим. Учитесь новым техникам и временами будьте спонтанной, чтобы мужчина и спустя 10 лет в браке не знал, чего ещё можно от вас ожидать.

Из-за постов блогеров и рассказов некоторых друзей создаётся впечатление, что спустя долгие годы все занимаются сексом по два раза в день, как в первые месяцы знакомства, и у всех всё нормально. Часто и страстно. Тут приходит сожаление, что в вашей паре не так, и чувство вины. Появляется вопрос: «Что со мной?»

Это самая большая ловушка, в которую попадают миллионы пар. Не оглядывайтесь на других, никаких норм не существует. Если вам обоим достаточно раз в месяц и всех всё устраивает — значит, это ваша норма. Не стоит примерять на себя чужие рассказы и правила.

Хотите страсть? Начните с себя, создавайте её и наслаждайтесь этим. Обычно люди ждут, что всё сделают за них и для них. Так и рухнет тот самый дом, а ведь за ним нужно следить, его нужно поддерживать.

Это вообще самый верный рецепт — всё начинать с себя!

Люди стали очень скупы, потому что всю жизнь ждут, когда сделают что-то для них. Начните отдавать и получать от этого удовольствие. Только видя, что вас используют, высасывают силы, тихонько упархивайте, как бабочка. Не нужно никаких разборок, слов, что вам кто-то должен.

Делитесь в своё удовольствие, люди-вампиры, скорее всего, будут проверять ваше истинное намерение, но не прекращайте быть щедрой душой, и вы обязательно получите награду — таких же светлых новых людей в своём окружении, когда общение будет наполнять вас обоих, искренняя поддержка и доверие откроются с новой стороны. Это законы мироздания, баланс в природе. Доверьтесь миру, и вы начнёте замечать, что хорошего в нём больше.



Самая простая техника понимания мужчины и взаимодействия с ним

Вы хотите, чтобы с вашим сыном поступали так, как вы поступаете с вашим (или любым другим) мужчиной?

Ваш сын имеет право на понимание, принятие и любовь? Или ему будет хорошо и радостно жить с манипуляторшей и истеричкой, которая заботится только о собственной выгоде, не гнушаясь играть его чувствами и растаптывая мужское достоинство, чтобы он обслуживал её ненасытность, вечное недовольство и неуверенность в себе только потому, что любит её и попал в созависимость?

Я сейчас уверена, вы задумались о некоторых былых или текущих ситуациях.

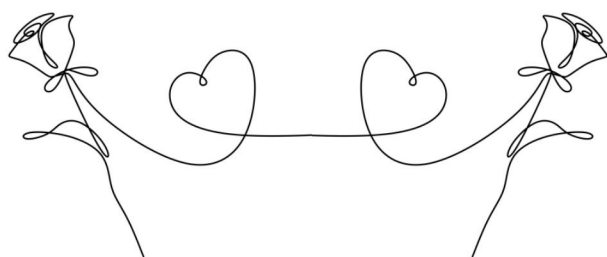
Не просто прочитайте, а прочувствуйте на уровне тела, медленно и глубоко погрузитесь в смысл каждого тезиса из списка ниже

(Совет: вы можете брать один тезис и через него проживать свой день, быть наблюдателем, думать и переосмысливать, делать его девизом проживаемых суток. Каждый вечер можно подробно от руки в тетрадь выписывать все свои мысли по этому поводу, что вы думали раньше, как только прочли, и что вы об этом думаете сейчас, когда позволили этому тезису прожить с вами целый день. Даже если вам кажется, что это просто и уже знакомо, подумайте, а не попали ли вы сейчас в собственную ментальную ловушку?)
Смысл не в том, что мы видим и слышим, а в том, что мы чувствуем.

25 ёмких тезисов = 25 дней самостоятельной трансформации

- 1 мы все разные и это нормально;
- 2 осуждение других не поменяет их и не сделает вас лучше;
- 3 вы позволяете всему в этом мире быть;
- 4 уважаете вы — уважают вас;
- 5 быть отдающим человеком — ресурсно для самой себя;
- 6 вы умеете видеть в человеке его прекрасные черты, подсвечиваете и усиливаете их;
- 7 себе можно помочь влюбиться, когда партнёр подходящий, а мозг слишком рационален;
- 8 вы открыты и мудры, умеете общаться без обвинений и располагаете людей к себе, с вами хотят проводить время;
- 9 у вас есть свои границы и вы уважаете границы других людей;
- 10 не хотите быть использованной? Не используйте сами;
- 11 ваша тёмная сторона всегда была и будет с вами, принимайте её, проживайте все свои эмоции экологично, не раня других людей;
- 12 обиды разрушают. Болеет не тот, на кого обижаются, а тот, кто обижается;

- 13 вас могут не выбрать, и это нормально, каждый имеет право выбора. Чтобы это не ранило, долюбливайте себя, получайте достаточно внимания от противоположного пола, тогда мозг не будет циклиться на первом встречном;
- 14 вы ищете причины всего происходящего в вашей жизни в себе;
- 15 все, что есть в вашем мире, создали вы сами! Своими действиями. Бездействие – это тоже действие;
- 16 вы думаете, что вы думаете;
- 17 в вашей жизни не было ошибок, никогда. Всё, что происходило, нужно было вам и именно в то время, чтобы вы стали таким человеком сейчас, смогли на всё посмотреть под разными углами, извлечь опыт и уроки и понять, чего вы хотите дальше;
- 18 не ситуации влияют на вашу жизнь, а отношение к ним;
- 19 вы умеете ценить то, что уже имеете;
- 20 вы умеете фильтровать входящую информацию на полезную для вас и наносящую вред. Вы постепенно избавляетесь от всего, что не приносит вам пользы;
- 21 вы живете и действуете исходя из своих интересов и безопасности. Если вам не хватает ещё решительности на некоторые действия, меняя свой мир, воспользуйтесь правом на адвоката – обратитесь к той взрослой части вашей личности, которая вовремя примет нужное решение;



- 22 учитесь не контролировать, а управлять: мир и всё живое и неживое в нём существует в балансе, согласны вы с этим или нет. Вы можете потратить всю жизнь на борьбу и несогласие, а можете принять своё бытие и существо и быть частью этой волшебной игры, получая все нужные вам ресурсы для ваших намерений;
- 23 мироздание щедро, в нем есть для вас абсолютно все, что вы себе позволяете!
- 24 когда начинаешь жить для себя, делать, что нравится, — все остальное в мире подтягивается, чтобы соответствовать. Все очень просто: если душа и разум пребывают в согласии, остальное налаживается автоматически
- 25 запишитесь сегодня туда, куда давно хотели — танцы, рисование, спорт или любое другое увлечение или обучение, которое вы все откладывали

Возможно, вы ищете любовь извне. Просто походите с той мыслью, что Вы — и есть сама любовь. Вы — творец, ваш мир — только для вас. Играйте, наблюдайте, будьте волшебником, творите!

Получив ссылку от доброй подруги, бесплатно или купив продукт вккладчину, Вы думаете, что сделали что-то хорошее для себя, но это что-то про собственную ценность :)

С ЛЮБОВЬЮ, ВАША TD