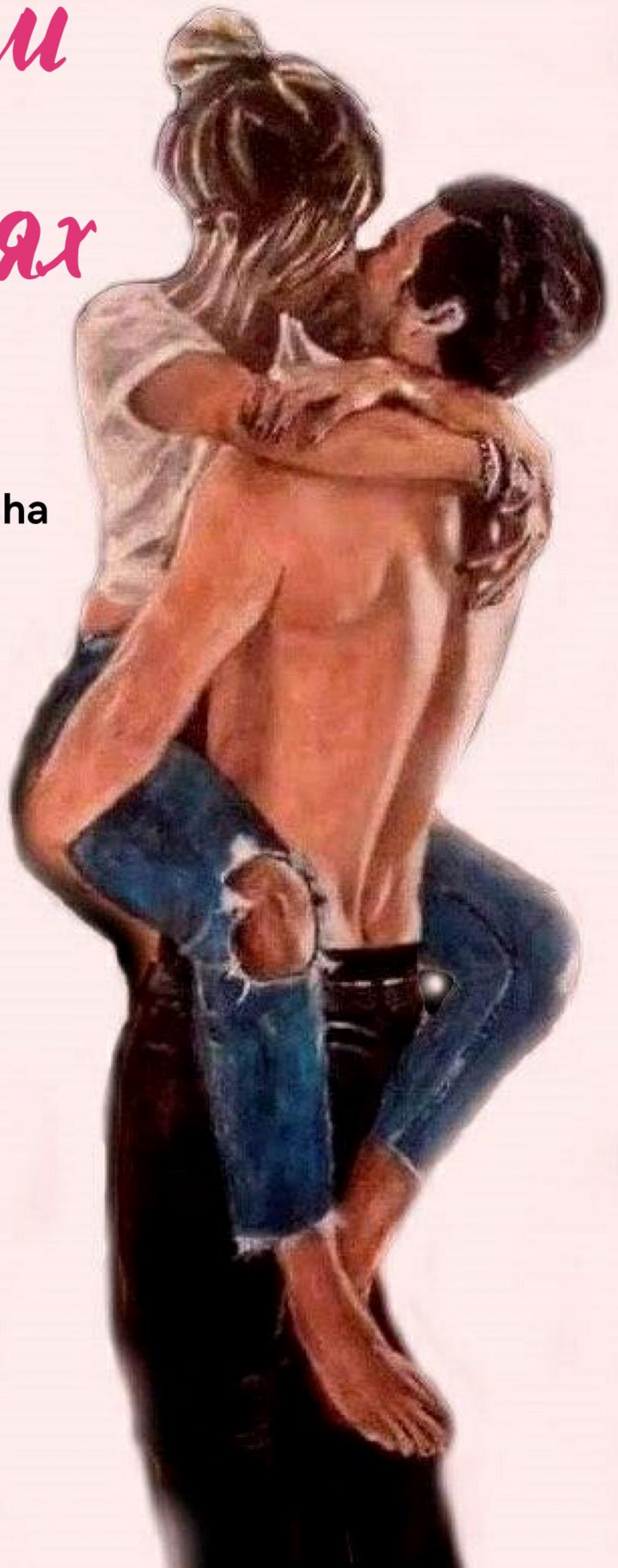


Практикум об отношениях

by @yablokovasasha





Введение

“Случается иногда, что жизнь разводит двоих людей только для того, чтобы показать обоим, как они важны друг для друга”

Как вы знаете, не бывает идеальных отношений. Нужно пройти через 9 кругов ада, чтобы встретить того, кто будет с тобой честен, кто будет любить тебя без остатка, и кто будет каждый раз переслушивать твои голосовые, если вы сейчас на расстоянии и не можете увидеть друг друга.

Но даже когда вы встретитесь с этим человеком и испытаете счастье, все может пойти под откос. Ссоры, пререкания, манипуляции... Любые отношения требуют жертв и огромной работы, над собой и друг над другом!

Если ты это читаешь, значит пришло время и тебе что-то менять в своих отношениях, да, я также как и ты думала, что мои отношения будут идеальными всегда. Но жизнь вставляет палки в колеса...

Поэтому я проделала огромную работу, чтобы восстановить и провести новый путь в своих отношениях, а сейчас хочу помочь тебе. Любые отношения можно спасти, помни это!

Поэтому я проделала огромную работу, чтобы восстановить и провести новый путь в своих отношениях, а сейчас хочу помочь тебе. Любые отношения можно спасти, помни это!

Оглавление

Практики для тебя. Разберись в самой себе

- 4 • Как перестать ревновать к партнеру?.....4
 - Проверка на доверие.
 - Как снова научиться доверять?.....7
 - Что если влюбилась в друга?.....10
 - Как пережить расставание?..... 15
 - «Проницательный» тест на познание себя.....17

Практики для двоих. Идем на сближение 18

- Тест "Довольны ли вы своими отношениями"?..... 18
- Тест на совместимость.....23
- Конфликты в отношениях: кто и почему их начинает?.....24
- Как помириться с любимым человеком?.....25
- Он не обращает внимания на меня28
- Как не дать мелочам разрушить отношения?.....30
- Как не дать деньгам разрушить отношения?.....31
- Правильное распределение бюджета.31
- 60 способов провести время вместе.....33

Экс-отношения. Это точно конец? 36

- Как забыть человека, которого до сих пор любишь?.....36
- Как привлечь бывшего парня?.....37
- Как вернуть отношения?
 - Мужской вариант.....39



Психология человека. Раскроем тайны

40

- Что отталкивает мужчину на первом свидании?.....40
- Как узнать, что партнер вами манипулирует?.....42
- Флирт в интернете.....43
- 5 ликов ревности45
- А что плохого, если мужчина смотрит порно?.....47
- Комплексы, которые внушают мужчины.....48
- Как добиться от мужчины чего захочешь?.....52
- Топ 5 книг о психологии отношений.....53



Практические задания от психолога

57



Заключение

62



Практики для тебя. Разберись в самой себе

Как я и сказала, отношения всегда подразумевают работу над собой и друг над другом. И для начала, чтобы не было лишних конфликтов, нужно разобраться в себе.

Как перестать ревновать к партнеру?

Ревность.... Эта сучка знакома каждому человеку на этой планете. Но почему такое чувство вообще возникает? Ревность – чувство ненужности самого себя в отношениях. А значит, перестать ревновать – почувствовать, что вы для партнера просто незаменимы.

Для того чтобы пропала ревность, необходимо понять, что ее отсутствие вовсе не говорит о том, что вы к любимому ничего не чувствуете. Это не так. Скорее отсутствие ревности означает полное убеждение в том, что никто другой вашей половинке не нужен и вы абсолютно уверены, что достойны тех отношений, что сейчас есть между вами.

Ревность – огромная проблема, которую, мало того, во всех случаях стоит увеличивать в два раза. Ведь от этого чувства страдаете не только вы, но и ваш партнер.

Убираем ревность из жизни

Если вас сильно замучили приступы ревности, и вы совершенно не понимаете, как от них избавиться, тогда вам подойдет вариант личного посещения психолога. Особенно это касается случаев, когда ревность в

в вас проявляется вспышками дикого гнева. В такой ситуации, скорее всего, врач пропишет вам специальные препараты, имеющие успокаивающее действие.

Но вот только мало кого устроит такой вариант развития событий. Поэтому лучше всего начинать «лечение» ревности на другом, моральном уровне.

Начните с того, что сядьте одна в укромном уголке и постарайтесь успокоиться. Можете даже тщательно разобрать все причины, которые ведут к появлению ревности и покопаться в себе. Только не надо думать, что все мужчины такие, что все они способны на измену и прочее. Действительно проанализируйте все, что ведет к возникновению такого чувства.

Теперь вам нужно подумать о том, какие обстоятельства ведут к ревности и все озвучить своему партнеру. Только не надо повышать голос, критиковать его, пытаться ставить какие-то ультиматумы, упрекать, плакать и прочее. Это не поможет! Просто расскажите все, что у вас накопилось. Возможно, ваш любимый человек поймет, что он что-то делает неверно и перестанет так поступать.

О доверии

Ревность – прежде всего неуверенность в своем партнере и самой себе. Как часто бы нам не говорили о том, что мы самые лучшие и больше ничего не надо, мы не верим в это. И постоянно отравляем ревностью жизнь себе и своим близким.

Поэтому может хватит? Ведь неизвестно, как долго он сможет это терпеть. Мало того, в ревности присутствует страх, а он, как всем известно, способен разрушать даже самые прекрасные отношения.

Если будет постоянно бояться того, что ваш любимый уйдет к другой, так и случится когда-то.

Мысли материальны, так что всегда думайте о том, чего вы опасаетесь. Постарайтесь не давать ревности ну никаких шансов вами завладеть, переключайте свое внимание на что-либо позитивное.

Доверие очень важно в любых отношениях. Поэтому постарайтесь всегда доверять своему любимому. Ведь вы начали отношения с ним не для того, чтобы изводить и себя, и его постоянными придирками, упреками и скандалами?

Постарайтесь полюбить себя. Ведь чаще всего ревность появляется от того, что девушки в себе не уверены. Они постоянно мучаются от мысли, что не подходят такому замечательному парню, что вскоре он от них уйдет к более красивой, умной девушке. Харош! Ваш ненаглядный уже с вами, а значит, его все вполне устраивает.

К кому вы ревнуете? Представьте у себя в мыслях образ той девушки, которая бы точно смогла свести с ума вашего любимого. Как она должна себя вести, одеваться, общаться, выглядеть, чем заниматься и увлекаться? Представили? Теперь у вас осталась одна задача – стать этой девушкой.

Права собственности нет

Ревность также возникает из-за чувства собственности, от которого просто необходимо избавляться.

Когда вы будете любить по-настоящему, без какого-либо эгоизма и желания владеть, все наладится и ревность пропадет. Самое главное любите себя. Ведь любовь должна дарить только радость, а не постоянные мучения и терзания ревностью. Зачем вам это? В жизни и так достаточно проблем, чтобы создавать себе новые.

Прекратите контролировать и проверять своего молодого человека. Займите себя, свои мысли, тогда всякие глупости вроде ревности не будут лезть в голову. А вообще, ревнуете вы или нет, ситуацию это не изменит.

Новые занятия

Только не стоит надеяться, что ваш парень сразу же заметит малейшие перемены. Это не так. Да ведь и вы все это делаете не для него, а для самой себе в первую очередь. Так что старайтесь быть максимально активной: забудьте о постоянном сидении перед компьютером или книжкой. Лучше для начала отправьтесь в СПА, сходите на массаж, сделайте маникюр и так далее. Кроме того, было бы неплохо немного обновить свой гардероб.

Как на счет нового хобби? Запишитесь на танцы. Выбирайте те, что вам больше по душе: стрип-пластика, тверк (вашему молодому человеку точно понравится) или Go-Go. Все они позволят вам стать более раскованной и сексуальной. Мало того, еще и фигура подтянется и приобретет едва ли не идеальные очертания.

Вообще, девушки начинают ревновать, когда чувствуют хоть какую-то долю неуверенности в себе. Постарайтесь найти причину такого состояния и избавьтесь от нее. Ведь, как уже было сказано выше, если парень уже с вами, значит, все ему нравится. Вывод? Ревность ваша абсолютно бессмысленна.

Проверка на доверие. Как снова научиться доверять

В паре, где между партнерами нет доверия, происходит своеобразная холодная война: каждая армия тщательно охраняет свои границы и секреты — ведь любая информация будет использована против нее. Если же потребуются помощь, враждующие стороны попросят ее у друзей или родственников — только не у партнера.

Без доверия можно завести легкую интрижку, а вот серьезные отношения — навряд ли.

Представьте, что у человека, который потерял доверие к людям, в душе образуется дыра, а это благодатная почва, на которой со временем пышным цветом расцветают страхи, комплексы, сомнения. Постепенно несчастный впадает в депрессию. Он постоянно ждет подвоха от партнера и любой его шаг кажется ревнивцу подозрительным.

Но если несмотря на боль и разочарование вы все-таки планируете найти свою вторую половинку, а не отстреливаться всю жизнь от потенциальных врагов и сидеть в окопе спасительного одиночества, придется научиться заново доверять людям.

5 практик для восстановления доверия к партнеру

1

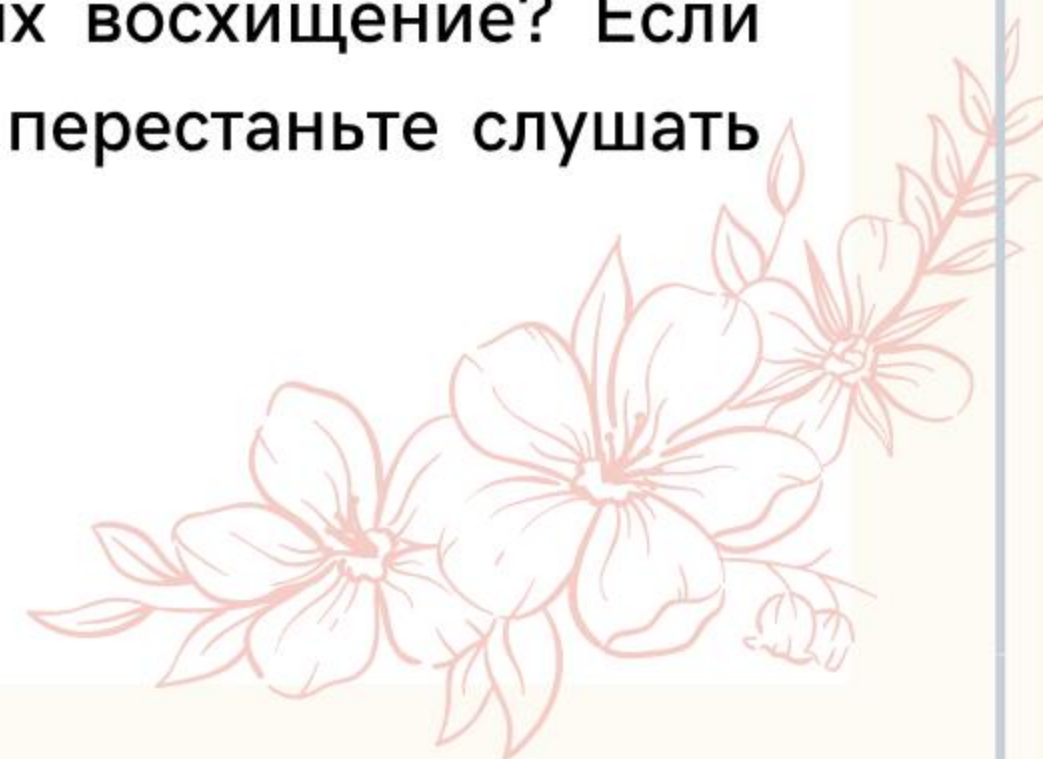
Тщательно проанализируйте свои страхи

Что мешает вам довериться этому человеку? Ведь вы сами впустили его в свою жизнь. Есть ли реальные поводы для осторожности или в вас говорит болезненный опыт прошлого? Поработайте со своими страхами самостоятельно. В результате вы поймете, что причина не в партнере и не во вселенской несправедливости — причина в вас. Неуверенность, неудовлетворенность собой, нежелание брать ответственность за свою жизнь — вот возможные корни ваших страхов, мешающих отношениям.

2

Гоните прочь негативные установки

Возможно, старшие с детства вдалбливали вам жизненные «мудрости»: «Никому нельзя доверять!», «Все мужики козлы!» или «Все бабы стервы!». Попробуйте выбросить эту ересь из головы. Начните с малого — оглянитесь вокруг, посмотрите на своих родных, друзей, знакомых. Неужели действительно нет никого, кому можно довериться? Неужели в вашем окружении нет счастливых пар, вызывающих восхищение? Если они нашли свое счастье, то и вы сможете. Так что перестаньте слушать нытиков и пессимистов, учитесь мыслить позитивно!



3

Повышайте самооценку

Проблемы с доверием очень часто начинаются с заниженной самооценки. Вы не верите в собственную значимость, в то, что вы действительно достойны самого лучшего? Может, в глубине души вы даже убеждены, что обманывать и предавать вас — в порядке вещей, ведь вы далеко не идеал? Забудьте об этом! Вы самое ценное, что у вас есть!

4

Будьте честными с партнером

На лжи и обмане построить крепкие отношения невозможно. Учитесь откровенно говорить о своих опасениях, потребностях и мечтах. И просите такой же открытости от партнера.

5

Не критикуйте любимого

Человек не будет искренним и открытым с тем, кто ищет проколы и недостатки во всем — постоянно цепляясь к словам и обвиняя в надуманных проступках. Если без повода подозревать партнера в измене, ему и впрямь захочется пойти налево (сколько можно терпеть ваши нападки ни за что?).

Проделайте с партнером упражнение «Падение на доверие». Один из вас будет падать, другой ловить. Встаньте спиной к ловцу. Он должен находиться где-то в метре позади вас, можно чуть согнуться или присесть. Теперь, не сгибая ног и не поворачиваясь, падайте назад, стараясь не страховать себя. Задача партнера поймать вас, не дав удариться об пол. Затем поменяйтесь местами. Первый раз страшно пиздец, но оно того стоит! Вы убедитесь, что можете положиться друг на друга.

По правде сказать, мы тратим слишком много сил, чтобы предотвратить то страшное, что на самом деле от нас не зависит, а может и не произойти вовсе. Вы не сможете подстраховать себя во всем, примите это. Почему бы просто не наслаждаться жизнью?

Учитесь и к негативному опыту относиться спокойно. Не бойтесь пробовать, неудачи необходимы для нашего духовного роста. Не верьте в надуманные закономерности и дурной рок, этим вы только закладываете негативные установки.

И помните, что у вас есть бесчисленное количество попыток построить отношения с этим или другим партнером. Вы обязательно станете счастливыми, если будете к этому стремиться.

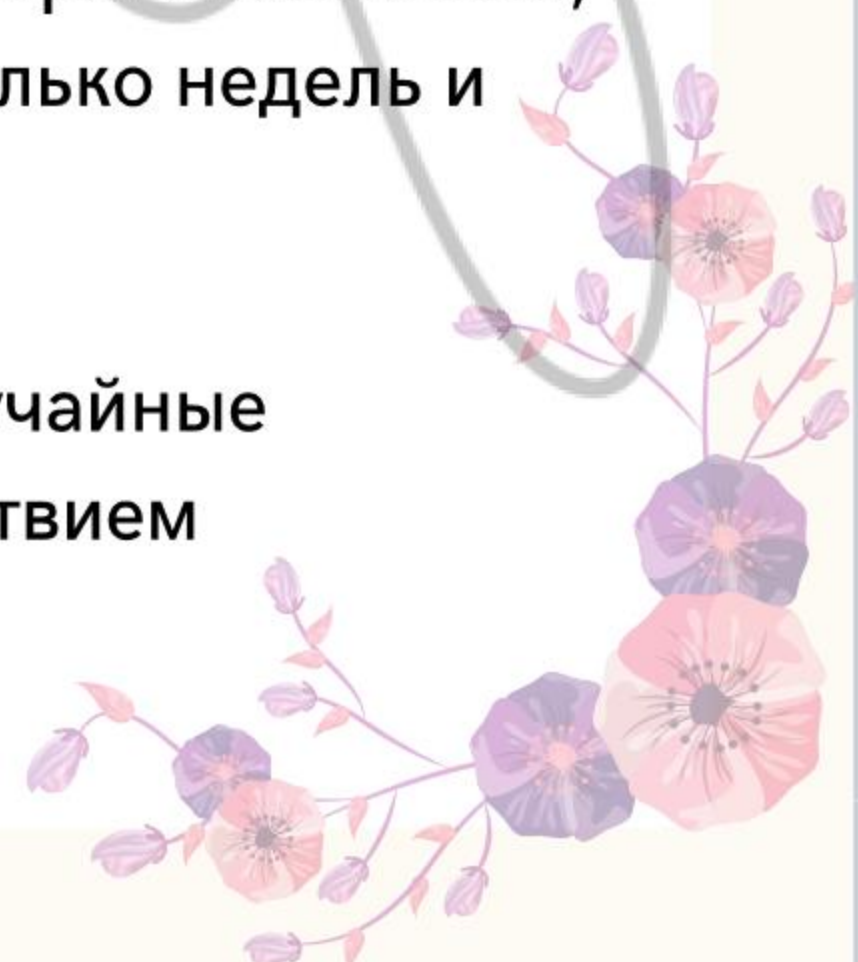
Что если влюбилась в друга?

Всем нам случается увлекаться и поддаваться сиюминутным порывам. Если предмет мимолётной страсти не связан с вами давним знакомством, проблем меньше. В худшем случае предстоит выдержать неприятное объяснение и разбежаться навсегда: «прости-прощай, дорогой, это была ошибка...» С близким человеком дело обстоит иначе.

Рисковать прежними доверительными отношениями совсем не хочется, ведь любви может так и не сложиться.

Зато друга, с которым можно и успех разделить, и о неудачах поплакаться, и о помощи попросить, вы лишитесь. По каким признакам определить, что бушующие в груди чувства действительно настигли вас всерьёз и надолго?

- Вы постоянно думаете о нём, вне зависимости от того, расстались ли 5 минут или пару суток назад.
- Раньше вы спокойно относились к новым пассиям своего приятеля, а сейчас сходите с ума от ревности.
- Вы изобретаете предлоги, чтобы лишний раз встретиться с ним, хотя прежде свободно могли не видеться несколько недель и даже месяцев.
- Вы постоянно смотрите на мужчину, ловите случайные дружеские знаки внимания, а после с удовольствием перебираете в памяти все детали встречи.





Вы уже не можете общаться с этим человеком так же беспечно, как раньше: мычите, с трудом подбираете слова и тщательнейшим образом взвешиваете каждую фразу перед тем, как открыть рот.



Флирт с симпатичными молодыми людьми, проявляющими к вам интерес, больше не кажется привлекательным. Зато вы с удовольствием, хотя и не без страха, представляете себе – что будет, если Он решится вас поцеловать или признается в любви.



Раньше вы снисходительно относились к увлечению вашего приятеля фильмами про супергероев и спортивными соревнованиями, а теперь точно знаете, чем Тор отличается от Человека-паука и с лёгкостью разбираетесь в правилах футбола.

Если некоторые из этих признаков начинают проявляться и у приятеля – он больше не обсуждает с вами своих девушек, часто смотрит на вас, стремится прикоснуться, становится немногословным или отпускает неловкие замечания – можете надеяться на взаимность.

Признаться другу или промолчать?

Прежде чем на что-либо решиться, нужно чётко представить себе перспективы. Что вы можете обрести в итоге? Что потеряете? И готовы ли вы ставить под удар существующую дружбу ради неуверенного шанса превратить её в любовь?

Минусы активных действий с вашей стороны:



Можно тихо завершить неудачный любовный роман и сохранить приятельские отношения с бывшим партнёром. Но попытаться вытянуть крепкую дружбу на уровень любви, потерпеть фиаско и вернуться к прежним отношениям почти невозможно. Неловкость всё равно останется. Пусть неудавшийся возлюбленный с готовностью поддержит идею остаться друзьями, он всё равно начнёт относиться к вам настороженно и подозревать в остатках нежных чувств. И если построить отношения с другим молодым человеком у вас есть все шансы, то отыскать нового друга не так-то просто.



Вы бок о бок прошли глобальный ремонт, ваш скандальный разрыв с «бывшим» и поездку на лыжную базу, после которой вам пришлось две недели преданно навещать приятеля в больнице и рисовать бабочек на его загипсованной ноге. Вы способны полдня вместе выбирать смеситель нужной конструкции и можете дружно выпить на кухне после очередного неудавшегося романа. Вы точно осведомлены обо всех достоинствах и недостатках друг друга и уверены, что сюрпризов не будет... Не торопитесь! Переквалифицировавшийся в возлюбленного друг может открыться с неожиданной стороны, которая вам совсем не понравится.

Плюс:



Но одно крупное преимущество всё-таки есть. Вы наверняка в курсе прежних романов молодого человека. Попробуйте взглянуть на них под другим углом – не как подруга, а как женщина. Отчего отношения не складывались? Как предполагаемый возлюбленный обращался со своими девушками? Какие претензии предъявлял? Чего он ждёт от подруги? В отличие от нового претендента на ваше сердце, которого нужно узнавать с чистого листа, здесь вы можете предположить, как будет развиваться роман.

Используйте старый психологический приём: разделите лист на две части и выпишите все «за и против», которые может повлечь за собой ваше признание. Вы легче примете решение, чётко представляя себе возможные перспективы.

Как справиться со своими чувствами?

Если вы решили не давать волю чувствам, можно сколько угодно приводить разумные аргументы — толку от них будет мало. Попробуйте действовать в двух направлениях:



На какое-то время прекратите своё общение с молодым человеком. Найдите повод сделать это, не вызывая подозрений, ведь ваша задача — сохранить дружбу, а не рассориться с объектом пылких чувств?



Займите мысли. Нагрузите себя работой, учебой, освоите необычное хобби или заведите новое знакомство. Последний вариант предпочтительнее, так как во время общения витать в облаках труднее, чем склонившись над клавиатурой или учебником. А если это будет знакомство с молодым человеком, у него могут оказаться далеко идущие и очень приятные последствия.

Если есть возможность, сорвитесь в путешествие. Ничто так не лечит разбитое сердце, как новые места и впечатления.

Как признаться?

Большинству девушек легче мужественно бороться с любовью, чем признаться в своих чувствах. Но это не про вас. Вы отчаянная особа, которая всё взвесила, отмела сомнения и готова услышать категоричное «нет», если придётся. Однако бросаться в атаку не годится! Потребуется осторожная и продуманная стратегия. Что можно сделать?

Сменить имидж. Едва ли к дружеским встречам вы готовились так же, как к свиданию. Скорее всего, приятель привык видеть вас в стандартной униформе «джинсы, рубашка, кроссовки». Удивите его! Наденьте изящную блузку с глубоким вырезом, или обтягивающее платье, в конце концов каблуки ... Дайте разглядеть в вас не друга, а девушку.

Устроить незапланированное свидание. Придумайте повод сходить куда-нибудь наедине так, чтобы это выглядело случайностью. Скажем, вам подарили билеты в кино. Не согласится ли приятель составить вам компанию? Можно отправиться в клуб или на пляж (отличный повод продемонстрировать свою фигуру в откровенном купальнике), мотивируя поход тем, что у вас упало настроение и требуется моральная поддержка.

Намекните. После того как покидаетесь попкорном в кинотеатре, натанцуетесь или наплавааетесь, закрепите успех, словно бы невзначай задумчиво сказав: «Как с тобой легко. Мы были бы отличной парой». Если приятель воспримет эту идею со смехом, увы, девушки он в вас пока не видит. Если же запнётся или задумается, считайте, что нужное зерно вы в его мыслях посеяли.

Старайтесь чаще прикасаться к нему. Тактильный контакт — великая сила, особенно при воздействии на мужчину.

Привлеките в союзницы подругу. Пусть она однажды поинтересуется у объекта вашей страсти, не слепой ли он, если не замечает, что вы уже давно не смотрите на него, как на друга. Важно: пусть у мужчины создастся ощущение, что ему случайно проговорились о тайне. Это избавит его от необходимости давать немедленный ответ, заинтригует и заставит присмотреться к вам внимательнее.

Испробуйте самый простой путь. Без всяких хитростей, обходных путей и попыток соблазнения просто скажите: «Ты мне нравишься. Как считаешь, у нас есть будущее, как у пары?» Но помните, что задав такой вопрос, вы идёте ва-банк. Если он ответит: «Прости, но нет», отмотать всё назад уже не получится.

Как действовать в случае отказа?

Обида, стыд, разочарование. Пусть друг постарался быть максимально деликатным, пусть он долго расписывал, какая вы восхитительная и необычайная, вот только не для него – в душе обязательно останется неприятный осадок. Не поддавайтесь! После вы горько пожалеете о каждом резком слове, сорвавшемся с языка.

Покажите, что ничего смертельного для вас не произошло. Если хватит самообладания, улыбнитесь и скажите что-нибудь лёгкое на тему: очень жаль, но не страшно, значит, не судьба. Переживать и тем более плакать будете дома. Пока вы ещё не решили, стоит ли навсегда вычёркивать этого мужчину из своей жизни, не заставляйте его проходить через сцены, достойные женских сериалов. Отстранитесь на месяц-два, чтобы пережить отказ, а там действуйте по обстоятельствам.



Если мужчина по-прежнему испытывает к вам тёплые чувства, через некоторое время он сам объявится в вашей жизни, чтобы узнать, всё ли в порядке.



Если друг не даёт о себе знать, а вы ещё не готовы потерять его, постарайтесь встретиться в какой-нибудь компании на нейтральной территории. Пусть увидит: наваждение прошло, вы веселы и не собираетесь закатывать сцен. Правда, вернуть прежнюю дружбу будет ой как непросто, но отчего бы не попытаться? В крайнем случае вы сохраните хорошие отношения.



Если чувствуете, что больше не способны относиться к нему, как к товарищу, рвите связи. Что поделаешь, не сложилось. Отпустите этого человека и идите дальше.



Человеческие отношения неподвластны прогнозам. Что получится из вашего признания и получится ли вообще, заранее не угадать. Готовы рискнуть ради выигрыша – отчаянно ставьте всё «на красное». Слишком дорожите дружбой, чтобы подвергать её опасности – ищите пути избавления от непрошеного чувства. Решать вам.

Как пережить расставание?

Расставшись с парнем, мы теряем желание есть, спать, а иногда, и желание жить дальше. В такие моменты кажется, что мир сошел с ума и нет никого несчастнее, чем ты. Без слез, конечно, не обходится ни одно расставание, но нельзя плакать вечно. Если надежды на возобновление отношений уже нет, постарайся начать жизнь заново.

Даже если перед тем как расстаться с парнем вы решили остаться с ним друзьями, не стоит тратить драгоценные минуты своей новой жизни на общение с ним. Поверь, тебе не станет легче, если вы постоянно будете созваниваться и переписываться с бывшим. А видеться вам и вовсе противопоказано. По крайней мере, первое время после расставания.

Только представь, сколько свободы тебе предоставило это расставание!

Ранее, ты планировала свой досуг, в соответствии с интересами своего молодого человека. А теперь.... Теперь ты можешь смотреть те фильмы, которые тебе нравятся, посещать те вечеринки, на которых тебе интересно. И вообще делать все что вздумается, без каких-либо упреков и выяснений отношений.

Тяжело конечно переживать в одиночестве расставание, но в некоторых случаях кажется, что друзья и близкие не понимают, как на самом деле тебе плохо. В сетях интернета ты найдешь множество людей с похожей проблемой. Они с радостью помогут пережить горестные моменты, понимая тебя как нельзя лучше. Кто знает, может ты и сама сможешь дать кому-то ценный совет.

Расставание — это прежде всплеск эмоций. Остается только направить их в нужное русло. Не трать свою энергию на истерики, лучше помоги неуспевающему однокурснику на учебе, попроси у препода или директора дополнительное задание, предложи свою помощь в организации вечеринки. В общем, делай все, чтобы времени на горестные вздыхания осталось как можно меньше.

Конечно, лучший вариант – уехать в путешествие, но если это невозможно, можно съездить в гости к родственникам или друзьям, живущим в другом городе. Нет и такой возможности? Оглянись вокруг, может в твоей квартире пора сделать перестановку или сменить обои в спальне на более позитивные.

Ищи плюсы. Расставание привело к тому, что тебе не придется покупать подарок ему на 23 февраля и на день рождения. Значит, нужно срочно купить то дорогое платье, которое так тебе понравилось. А оформив новый цвет волос, ты увидишь, что твоя красота достойна принца, а не того уродца, который тебя бросил.

Планируй свое будущее, ведь теперь ты не ограничена в своих действиях. Наверняка есть вещи, которые ты давно мечтала сделать: получить второе образование, записаться на курсы вождения, научиться самой делать маникюр и так далее. Подобными начинаниями можно заполнить весь следующий год. Не забудь решить, что ты начнешь делать уже завтра.

Если ты рассталась с парнем, заведи котенка, щенка, рыбку или просто цветок в горшке. Уж они-то искренне ответят на твою любовь.

Только не называй их как своих бывших, ноу ноу ноу.

Встреться с друзьями, не замыкайся в себе и не веди себя как затворница. Именно они напомнят тебе какая ты ахуенная и пиздатая чикса. Чаще встречайся с близкими людьми. И по возможности заводи новые знакомства. Но не торопись завязывать серьезные отношения. Ведь их нужно начинать с чистого листа, а не с безысходности и разочарований.

«Проницательный» тест на познание себя

Тест, который поможет лучше понять себя.

На вопросы необходимо отвечать честно, точно переходя от одного вопроса к другому. Не заглядывайте вперёд. Возьмите бумагу и карандаш, и записывайте ответы.

вопросы

- 1** Расположи этих животных в порядке, соответствующем твоему отношению к ним (кто больше нравится)
 - а. корова
 - б. тигр
 - в. овца
 - г. лошадь
 - д. свинья
- 2** Напиши по одному определению (слово к каждому)
 - а. собака
 - б. кошка
 - в. крыса
 - г. кофе
 - д. море
- 3** Подумай о ком-то (кто знает тебя и кто важен тебе), и соотнеси их с определённым цветом (не повторяй ответ дважды, укажи только по одному человеку для каждого цвета)
 - а. жёлтый
 - б. оранжевый
 - в. красный
 - г. белый
 - д. зелёный.

Что ж, Вы ответили на все вопросы, теперь пришла пора увидеть ответы.

Перед тем как Вы их увидите, хотим сказать, что любой тест показывает лишь определенную сторону Вашей личности и не всегда на все 100 % совпадает с действительностью. Тем не менее, любой полученный в ходе тестирования результат – это повод для размышления и возможность заглянуть в глубины своего «Я».

ОТВЕТЫ

Корова означает карьеру

Тигр – честь и достоинство

Овца – любовь

Лошадь – семью

Свинья – деньги

Ваше описание собаки – это описание самого себя

Кошки – супруга, любимого человека или партнёра

Крысы – врага

Кофе – вашего секса

Море – вашего восприятия жизни

Жёлтый – человек, которого вы никогда не забудете

Оранжевый – тот, кого вы считаете лучшим другом

Красный – тот, кого вы действительно любите

Белый – ваш близнец по духу

Зелёный – человек, которого вы будете помнить всю жизнь.

Практики для двоих. Идем на Сближение

Теперь приступаем к следующему шагу. После того, как вы узнали о ваших страхах, о чувствах, характере, да и вообще все о себе, пора перейти к совместным разговорам с партнером.

Тест "Довольны ли вы своими отношениями"?

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: а – верно; б – трудно сказать; в – неверно. Каждый возьмите по листку бумаги и карандашу и записывайте свои ответы.

1. Когда люди живут близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:

- а) верно;
- б) не уверен;
- в) неверно.

2. Ваши отношения приносят вам:

- а) скорее беспокойство и страдания;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) скорее радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают ваш союз:

- а) как удавшийся;
- б) нечто среднее;
- в) как неудавшийся.

4. Если бы Вы могли, то:

- а) Вы бы многое изменили в характере Вашего партнера;
- б) трудно сказать;
- в) Вы бы не стали ничего менять.

5. Одна из проблем современных отношений в том, что все «приедается», в том числе и сексуальные отношения:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

6. Когда Вы сравниваете ваши отношения с отношениями ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

- а) что Вы несчастнее других;
- б) трудно сказать;
- в) что Вы счастливее других.

7. Жизнь без семьи, близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего партнера была бы неполноценной:

- а) да, считаю;
- б) трудно сказать;
- в) нет, не считаю.

9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно отношений:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о расставании:

- а) верно;
- б) не могу сказать;
- в) неверно

11. Если бы вернулось время, когда Вы только начали отношения, то Вашим парнем мог бы стать:

- а) кто угодно, только не теперешний партнер;
- б) трудно сказать;
- в) возможно, что именно теперешний партнер

12. Появляются ли у вас когда-нибудь мысли о расставании?:

- а) редко;
- б) трудно сказать;
- в) часто

13. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш мужчина, – рядом с Вами:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

14. К сожалению, недостатки Вашего партнера часто перевешивают его достоинства:

- а) верно;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) неверно.

15. Основные помехи для счастливой совместной жизни кроются:

- а) скорее всего, в характере Вашего партнера;
- б) трудно сказать;
- в) скорее в Вас самих.

16. Чувства, с которыми Вы вступали в отношения:

- а) усилились;
- б) трудно сказать;
- в) ослабли.

17. Отношения притупляют творческие возможности человека:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

18. Можно сказать, что Ваш партнер обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

19. К сожалению, в Вашем союзе не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

20. Вам кажется, что Ваш партнер часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

21. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

22. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали:

- а) скорее всего, в характере Вашего партнера;
- б) трудно сказать;
- в) скорее в Вас самих.

23. Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

24. Можно сказать, что Ваш партнер обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

25. По правде сказать, в Вашей совместной жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

Ключ: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11а, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в, 25а

Что такое ключ и что это значит?

Вы записывали все ваши ответы на вопросы. Если ваш ответ совпадет с ключом (например, на первый вопрос вы ответили так же вариантом в, то начисляете себе 2 балла) насчитывается два балла при совпадении с ключом; один балл – при выборе варианта б. Все баллы нужно сложить.

Высокий балл говорит об удовлетворенности отношениями

- 0-16 баллов – абсолютно неблагополучные;
- 17-22 – неблагополучные;
- 23-26 – скорее неблагополучные;
- 27-29 – переходные;
- 30-32 – скорее благополучные;
- 33-38 – благополучные;
- 39-48 – абсолютно благополучные.

Тест на совместимость

Оцените каждое утверждение по следующей схеме:

- 1 балл – совершенно согласен/согласна,
- 2 – согласен/согласна,
- 3 – затрудняюсь ответить,
- 4 – не согласен/не согласна,
- 5 – совершенно не согласен/не согласна.

Опять же лучше запишите свои ответы на листочке.

1. Мой партнер старается понять мою точку зрения, даже когда не согласен со мной.
2. Наши взгляды на жизнь во многом совпадают.
3. Моя семья и друзья считают, что мой партнер мне подходит.
4. Нет ничего принципиального, что бы мне хотелось изменить в моем партнере.
5. Когда мы не вместе, я часто с любовью думаю о моем партнере.
6. Из всех романов, которые у меня были, этот самый лучший.
7. Я уверен/уверена, что так же дорог/дорога моему партнеру, как и он/она мне.
8. Мне легко хранить верность своему партнеру.
9. Меня устраивает частота и разнообразие нашей сексуальной жизни.
10. Вместе мы справимся с любым кризисом, который устроит нам жизнь.

Просуммируйте баллы.

1-18. Вы любите своего партнера, он подходит вам в личностном плане. Вам с ним легко и надежно. Поздравляем, такое взаимопонимание – большая редкость.

19-30. Вы не жалеете, что сделали этот выбор. Но без ссор – что за семейная жизнь. Вы та самая пара, про которую говорят: «Милые бранятся – только тешатся». И все-таки, тешьтесь себе на здоровье, только более приятными способами. И постарайтесь, прежде чем сказать партнеру «нет», понять его просьбу, чувства, высказывания.

31-50. Скорее всего, вы вдвоем не жильцы под одной крышей. В ваших ответах прослеживается несовместимость. Может быть, вы в кризисе, а может быть, просто ошиблись – во всех случаях это надо обсудить с партнером.

Конфликты в отношениях: кто и почему их начинает?

Девчат, тяжелая правда, но чаще всего инициаторами ссор и открытых конфликтов становятся как раз таки женщины. Это происходит не из-за какого-то извращенного желания устроить дома побоище, а потому что так женщина высказывает свое недовольство происходящим. В момент, когда девушка начинает ссору, она искренне уверена, что исчерпала все доступные способы донести свою точку зрения до мужчины, и только эмоциональный взрыв хоть как-то позволит до него достучаться. То есть она намеренно эскалирует конфликт из пассивной в активную стадию, чтобы эмоционально (а, значит, и более убедительно, с точки зрения женщины) озвучить свою позицию и разрешить гнетущую ее ситуацию. Мужчины же устраивают ссору, чтобы получить нечто конкретное – желаемое действие или поведение женщины. Мужской конфликт, в отличие от эмоционального женского, всегда инструментален. Поэтому эмоционалирование женщин без конкретных целей мужчины воспринимают как способ сорвать на нем злость. Из-за такой разницы в отношении к конфликтам и мужчине, и женщине, было бы всегда нелишним держать в голове смысл, который вкладывает в ссору его партнер.

1 Если инициатор ссоры – женщина. Обычно это выглядит так: девушке постоянно не нравится что и как делает мужчина, и она при этом каждый раз высказывает ему свое недовольство. Но скандалами она лишь отдаляет мужчину и делает более закрытым. Потому что у мужчин, привыкших решать вопросы рационально, ощущение, что скандал – это желание унижить его и сорвать на нем злость. Это отдаляет. Если есть такая проблема в отношениях, девушке нужно задать себе вопрос – получается ли донести проблему с помощью ссоры? Скорее всего, не получается. Тогда смысл переходить на ультразвук? Но и если криками удастся добиваться своего – прогноз тоже неутешительный. Глобально это отвращает мужчину и мотивирует искать более спокойные отношения.

2 Если инициатор ссоры – мужчина. Когда мужчина постоянно устраивает конфликты и предъявляет претензии – это вид насилия. Некоторые парни с помощью постоянных придирок держат женщину под контролем, проходясь по ней эмоциональным катком. Понятно, что жить под постоянным прессингом нельзя, надо спасаться. Если такое происходит в настоящий момент – нужно выставлять жесткие границы и общаться в формате отсутствия конфликтов – «дорогой, без претензий». Не понял? Тогда прекращать общение совсем. Нужно дать мужчине привыкнуть, что на повышенных тонах никаких разговоров не будет. Как в дрессировке с животными – на отрицательный стимул только отрицательная реакция. Когда он поймет, что девушка не кормит тролля, начнет искать другие формы коммуникации. Если же все бестолку и он продолжает давить на женщину – пора валить.

3 Если инициаторы конфликта оба. Бывает так, что вроде зачинщиков нет, а ссоры вспыхивают. Первый вариант – это психологическая несовместимость. Как проверить, оно ли это? Если вы начинаете ругаться, когда долгое время находитесь в одном пространстве, а как расходитесь по разным комнатам, все приходит в норму – это ваш вариант. В этом случае, отношения можно спасти, предоставив каждому личное пространство. Людям должно быть комфортно на своей территории. Тут умение договориться и готовность предоставить партнеру его личное пространство важнее, чем все время быть вместе, при этом ругаясь, как кошка с собакой. Второй вариант – это знак, что в отношениях не все в порядке. Накопленное напряжение вырывается в виде постоянных ссор на пустом месте..

Но абсолютно для всех конфликтных отношений характерно присутствие одной из 4 причин расставания: нарушение баланса значимости, неудовлетворенные потребности, неоправданные ожидания и потеря интереса. Как только видишь, что ссоры приобрели хроническую форму – проанализируй 4 этих аспекта и найди настоящий источник конфликта. Например, практически всегда тот, кто инициирует ссоры, раздражается по пустякам и предъявляет претензии имеет более высокую значимость для партнера, чем партнер для него – это классическое нарушение баланса значимости и часто потеря интереса. В случаях, если тема конфликтов, как заевшая пластинка, не меняется месяцами, а решения так и нет, то у инициатора явно есть неоправданные ожидания и неудовлетворенные потребности, а его агрессия возникает от безысходности.

Так что внимательно проанализируй, почему твои отношения омрачаются ссорами, и, определив истинную причину конфликтов, исправляй свои ошибки в отношениях.

Как помириться с любимым человеком?

Самое сложное в примирении — это сделать первый шаг к продолжению общения и при этом не обвинить в начале конфликта или его причинах своего партнера. Представьте, что у вас временная амнезия, и вы не помните ни ссоры, ни вызвавшей ее причины. Скажите, что вы его любите, вам плохо без него, и вы уже по нему соскучились. Если вам трудно выразить эту мысль словами, используйте объятия.

В ситуации, когда партнер не готов мириться, а вам уже очень хочется это сделать, лучше немного подождать и дать ему время «остыть». Начните разговор на нейтральную тему, предложите вместе посмотреть интересный фильм или приготовьте вкусный ужин с его любимыми вкусняшками.

Причины конфликтов

Так как помириться после ссоры удастся не всегда (к сожалению, случаи полного разрыва отношений – это не редкость в нашей с вами жизни), не следует начинать конфликты «на пустом месте». Конечно, для взаимных претензий есть и объективные причины.

Как утверждал мой психолог, ссоры между мужчиной и женщиной в паре чаще всего происходят из-за неудовлетворения потребностей одного партнера. При этом проблемой могут явиться:



психосексуальная несовместимость,

ощущение неуважения вашего чувства достоинства партнером

недостаточное количество положительных эмоций, заботы и ласки



отсутствие взаимопомощи и взаимопонимания (к примеру, по вопросам распределения домашних обязанностей или участия в воспитании детей)

различия в желаниях по проведению досуга и т.д.

Избегаем конфликтов

Избегаем конфликтов

Психологи выделяют несколько основных правил поведения, позволяющих исключить из своей жизни серьезные конфликты:

- никогда не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;
- не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;
- не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;
- не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;
- не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;
- не делайте сексуальных упреков (они не забываются);
- сразу же сообщайте о проблеме, не откладывайте и не игнорируйте;

Конфликт

Все мы понимаем, что нерешенный конфликт рано или поздно аукнется постоянным психологическим давлением, трудным или даже безвыходным положением. Не забывайте, что конфликты также препятствуют правильному проявлению важных для партнеров чувств и удовлетворению потребностей в безопасности и доверии. Однако, разрешение конфликтов зависит в основном от умения партнеров понимать, прощать и уступать.

казалось, в конфликты (ссоры) в семье не вступают. Ведь влюбленные должны это
всего лишь, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт,

при этом, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт,

до этого, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт,

Он не обращает внимания на меня

Мужчина не обращает внимания на меня, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт,

Интересный опрос

Вопрос: а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт, а не вступают в конфликт,

И это вполне понятно, ведь и женщины любят своих мужей не за стильную стрижку и красивую одежду. Конечно, сейчас речь идет не о тех женщинах, которые перестали ухаживать за собой. В этом случае сразу становится ясно, по какой причине муж перестал обращать внимание на них.

Появились проблемы

здоровья, фоновые нагрузки, трудности бытия, проблемы на работе, опасения из-за

близости с коллегами, страх перед будущим, страх перед неизвестностью, страх перед

будущим, страх перед неизвестностью, страх перед будущим, страх перед неизвестностью,

страх перед неизвестностью, страх перед будущим, страх перед неизвестностью,

Что же делать, если мужик не обращает внимания?

тебе. Не бойся быть в центре внимания, не бойся быть в центре внимания, не бойся

Пусть твои мысли будут в центре внимания, пусть твои мысли будут в центре внимания,

Пусть твои мысли будут в центре внимания, пусть твои мысли будут в центре внимания,

Пусть твои мысли будут в центре внимания, пусть твои мысли будут в центре внимания,

Пусть твои мысли будут в центре внимания, пусть твои мысли будут в центре внимания,

вреднейшей привычкой является привычка к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

Как не дать мелочам разрушить отношения?

решить проблему, которую вы считаете проблемой, и не дать мелочам разрушить отношения.

беднейшей привычкой является привычка к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

добрее относиться к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

вреднейшей привычкой является привычка к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

сложнейшей привычкой является привычка к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

вреднейшей привычкой является привычка к мелочам, к ссорам из-за пустяков, к ссорам из-за мелочей.

тобы избежать конфликтов, нужно научиться решать конфликты как можно быстрее, не давая им разрастаться.

лучше сразу обратиться за помощью к специалистам: от бытового экстремизма,

П р а в и л а

~~Правила поведения в экстремных ситуациях~~

~~Правила поведения в экстремных ситуациях~~

~~Правила поведения в экстремных ситуациях~~

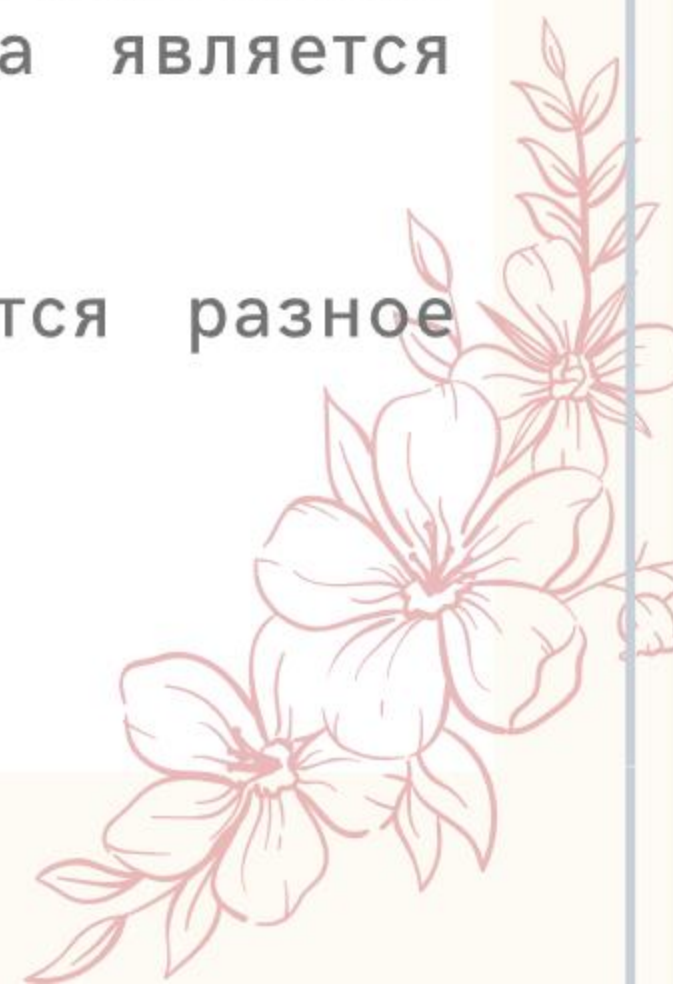
~~Правила поведения в экстремных ситуациях~~

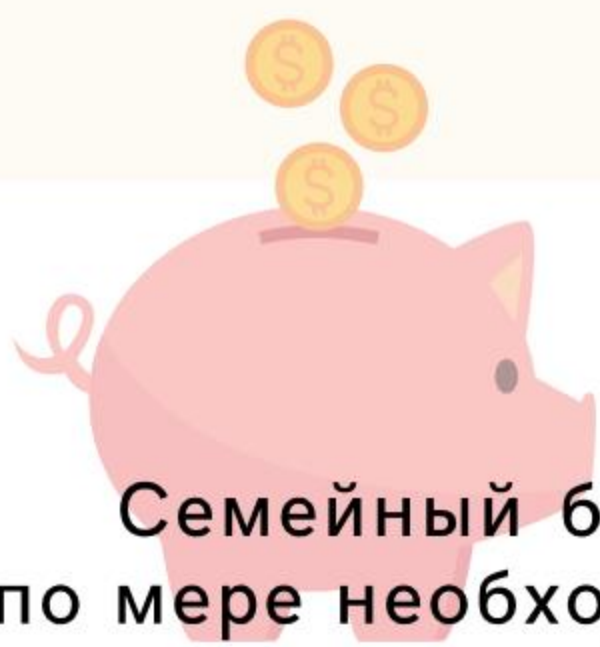
Как не дать деньгам разрушить отношения?

Правильное распределение бюджета

Любая семейная пара рано или поздно сталкивается с совместным бытом. Именно поэтому ведение семейного бюджета является серьезным испытанием для любой пары.

Самой распространенной проблемой в паре является разное отношение к проблеме о дележке семейного бюджета..





Вариант 1. **Общее дело**

Семейный бюджет общий, а деньги тратятся обоими партнерами по мере необходимости. Этот вариант говорит о доверии партнеров, помогает принимать совместные решения. Опасность этого варианта состоит в том, что один из партнеров может начать злоупотреблять добротой и доверием другого. Чтобы быть аккуратными с семейным бюджетом, установите рамки, за которые вы не должны выходить. Обозначьте сумму, которую можно тратить.

Вариант 2. **Часть денег в общее дело**

Другой вариант формирования бюджета состоит в том, что в общее дело вносится не весь заработок, а какая-то часть. Остальной частью заработка каждый из партнеров может распоряжаться, как им заблагорассудится. Подобный вариант выбирают множество пар, потому что им удобна такая система. При выборе этого варианта специалисты все равно рекомендуют как можно чаще советоваться с партнером по поводу ваших собственных трат. Таким образом, сохраняются более доверительные отношения.

Вариант 3. **Каждый остается при своем**

Этот вариант состоит в том, что каждый из партнеров имеет свой собственный доход и бюджет. Партнер может часть денег отдавать на совместные расходы, или оплачивать их полностью, предоставляя второму партнеру право распоряжаться своим бюджетом на его усмотрение. Этот вариант не подходит многим парам, ведь делает их отношения уязвимыми и не наполненными доверием.



Вариант 4. **Кто же больше?**

Разница, которую получаете вы и ваш партнер, может усугубить ваши отношения, если вы не научитесь доверять друг другу. Если кто-то из вас привык тратить большие суммы, не забудьте предупредить об этом партнера. Обязательно прислушивайтесь к советам партнера, а также учитесь себя ограничивать и жить по средствам.



Вариант 5. **Экономная экономия**

Если вы стараетесь экономить на всем, то для вашего партнера вы можете выглядеть скрягой и жадной. Проанализируйте свои заработки и свои покупательные способности. Не стоит жить, постоянно складывая и откладывая на черный день. Хотя никто не говорит, что этого делать не надо. Необходимо просто найти золотую середину и наслаждаться семейной жизнью, в которой нет места распрям из-за денег..

60 способов провести время вместе

Итак, вместо надоевших сериалов можно:

- 1 Вспомнить свое первое свидание и повторить его заново.
- 2 Покататься на велосипеде в ближайшем парке.
- 3 Приготовить вместе что-нибудь вкусненькое: каждый по очереди может предложить свой рецепт.
- 4 Сходить вместе в спортзал или записаться на йогу.
- 5 Найти пару носкам после стирки: верите или нет, но это приятно — просто посидеть вместе и пообщаться, при этом делая бессмысленную рутинную работу.
- 6 Посадить дерево.
- 7 Сходить в театр или в музей.
- 8 Перекрасить стены в комнате, которую давно хотелось обновить.
- 9 Сходить вместе в магазин и купить что-нибудь новое друг для друга.
- 10 Поиграть в настольную игру.
- 11 Устроить романтический пикник.
- 12 Собрать вместе большой пазл.
- 13 Почитать вместе книги — это действительно может быть романтичным. Можно почитать, например, друг другу.
- 14 Создать альбом из ваших фотографий.
- 15 Встретить вместе закат или рассвет.
- 16 Заглянуть в кафе и насладиться вкусным кофе.
- 17 Устроить себе однодневную поездку, например, в лес или в ближайший город.
- 18 Сходить на концерт любимой группы, которая нравится вам двоим, или же заглянуть в караоке..

- 19 Посетить уроки танцев.
- 20 Поиграть вместе в баскетбол. Даже если не умеете это делать.
- 21 Поиграть в боулинг!
- 22 Сходить на рыбалку.
- 23 Покататься на роликовых или фигурных коньках.
- 24 Поиграть в Xbox.
- 25 Сделать друг другу массаж.
- 26 Пробежать вместе 5-10 километров.
- 27 Заняться благотворительностью, например, съездить в приют для бездомных животных.
- 28 Снять видео для вашего блога, если вы блогеры, конечно.
- 29 Прогуляться до ближайшей речки или озера, собрать красивые камешки.
- 30 Станцевать на кухне, когда дети будут спать (если они, конечно, есть)
- 31 Посетить блошинный рынок.
- 32 Сходить в поход и посидеть вечером у огня.
- 33 Научиться вместе играть на каком-нибудь музыкальном инструменте.
- 34 Сделать ремонт в вашей спальне: переставить мебель, повесить новые шторы и т. д.
- 35 Устроить вечер фондю.
- 36 Сходить на картинг.
- 37 Если есть возможность, прокатиться на лодке или на катамаране.
- 38 Собрать в лесу ягоды или грибы (в зависимости от сезона).
- 39 Пересмотреть ваше свадебное видео, видео с выпускного.

- 40 Создать генеалогическое дерево.
- 41 Остановиться на одну ночь в отеле.
- 42 Сделать свое мороженое.
- 43 Поужинать в необычном месте.
- 44 Сделать дома роллы или суши.
- 45 Посмотреть на звезды в вашем дворе на улице или на балконе.
- 46 Покататься на лошадях.
- 47 Отправиться в парк развлечений!
- 48 Придумать и сделать своими руками необычный подарок детям: крепость из одеяла и подушек, пещеру из «Лего» и т. д.
- 49 Испечь торт.
- 50 Надеть самый фантастический наряд и сходить на ужин: не имеет значения куда. Главное, что это будет очень весело!
- 51 Создать доску, на которую вы прикрепите свои мечты, цели и планы. Расписать их.
- 52 Убраться в гараже, в подвале или на чердаке.
- 53 Приготовить завтрак и съесть его в постели.
- 54 Сходить в планетарий.
- 55 Запустить салют.
- 56 Завести домашнее животное, если есть возможность.
- 57 Сходить в аквапарк!
- 58 Взять на тест-драйв машину вашей мечты.
- 59 Посетить скай-парк.
- 60 Во время дождя выбежать на улицу, чтобы поцеловаться!

Экс-отношения. Это точно конец?

Как забыть человека, которого до сих пор любишь?

Давайте по чесноку, хоть раз в жизни вы сталкивались с этим, по собственному опыту знаю, что советы подружек, мам, пап, троюродной тети и т.д. не работают.

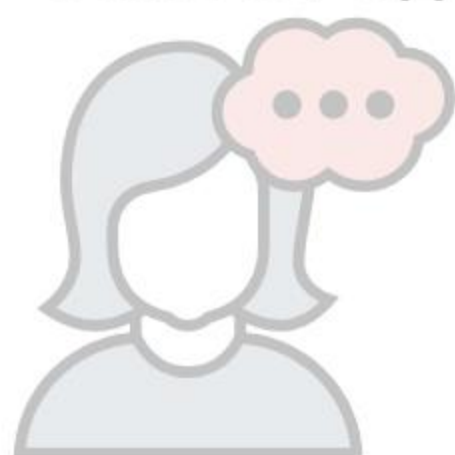
Советы психологов, как забыть бывшего мужа или парня.

Лучшее, что можно сделать, если расставание с любимым человеком причиняет тебе прям невыносимую боль, обратиться к психологу и получить профессиональную помощь. Как бы тебе ни хотелось избавиться от боли поскорее, тебе нужно проделать долгую и упорную работу над собой.



Совет: выбери психолога, который работает серьезно и глубоко, который внимательно и с пониманием тебя выслушает, которому ты полностью доверишься, который будет готов переживать с тобой столько, сколько нужно. Если же у тебя отсутствует возможность обращения к психологу или же ты по какой-то причине не хочешь, тогда можно предпринять следующие шаги.

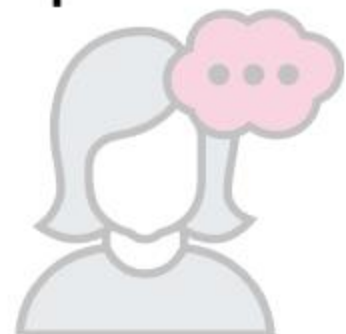
Шаг 1 – прими ситуацию такой, какая она есть. Это первый и самый трудный шаг. Обычно после нежелательного расставания мы живем прошлым. Мы начинаем вспоминать счастливые моменты со своим мужиком, перечитывать смс-ки, смотреть общие фотки, слушать музыку, из-за которой хочется вскрыться и так далее. Мы отказываемся верить в произошедшее и пытаемся жить по-старому, как будто мужчина или парень до сих пор с нами. Принять, что всего этого уже нет – очень тяжело и больно. Однако рано или поздно это придется совершить.



Совет: посмотри на ситуацию из реальности сегодняшнего дня: да, это произошло; да, прошлая жизнь разрушена; да, чуда не произойдет. Обычно принятие сопровождается чувством дезориентации, хаоса.

Шаг 2 – дай волю своим чувствам. Обычно это обида, злость, ярость. Не заталкивай их вглубь себя. Они должны выйти наружу. Пореви и раздави бутылочку винца, хуже точно не станет. Если чувствуешь гнев – выплесни его наружу! Бей посуду, кричи! Разорви тетради, дневники! Топчи подушку! Чувства к парню или мужчине, которого необходимо забыть, должны выйти из тебя.

Шаг 3 – расскажи свою историю. Неважно, это будет друг или случайный человек на какой-нибудь тусе. Интуитивно почувствуй, кому ты можешь доверить свою историю. Одного раза обычно недостаточно.



Совет: рассказывай столько раз, сколько необходимо, чтобы ты смогла забыть бывшего мужа или парня, которого когда-то сильно любила.

Обычно после завершения этих этапов человек испытывает печаль и светлую пустоту. Это значит, что ты уже приняла ситуацию и отпустила прошлое.

И последнее, как не вспоминать о мужике, которого еще любишь. В прошлом с этим человеком у тебя было связано много счастливых, прекрасных моментов. Да, отношения закончились. Но ты же испытала радость, любовь, счастье, восторг, много светлого и прекрасного. Ведь это случилось в твоей жизни благодаря этому человеку.

Было было было было, но прошло как говорится. Не закапывай себя, это не твой последний мужик, уж поверь мне.

Как привлечь бывшего парня?

Как привлечь бывшего – вопрос довольно сложный. А вообще для начала задам прямой вопрос: НАХУЯ ВАМ ЭТО НАДО?! Вспомните все плюсы, а главное, минусы ваших отношений. Че неужели все так ахуенно было, что ты прям готова пройти все круги ада, чтобы это золотце приползло обратно к тебе? И решать вы должны не сердцем или вагиной, а разумом...

Определите сначала, что у вас было в последнее время: простая привязанность или любовь? Любви взамен ничего не нужно, кроме того, это чувство предполагает выбор и свободу. Конечно же, привлечь бывшего парня возможно, но вот только кто даст вам гарантию, что через некоторое время он снова не уйдет от вас?

Если твердо решили вернуть своего бывшего ухажера, вам нужно научиться смотреть на него без розовых очков. То есть, вы должны понимать, что нет идеальных людей и у каждого из нас есть масса недостатков. Вы готовы мириться с его негативными чертами? Не надо надеяться, что он мог измениться. Если считаете, что можете как-то положительно на него повлиять, не обольщайтесь! Ни один человек не измениться, пока сам этого сильно не захочет.



План действий

Итак, девочки, чтобы вернуть бывшего мужика, нужно:

1

Улучшить свой внешний вид и не только его. Бывший должен видеть вас невероятно ахуенной и пиздатой. Можете сделать новую прическу, изменить цвет волос, попробовать красивый, но непривычный макияж, красиво одеться. Короче все, что вы хотели попробовать изменить, дерзайте. Когда он увидит вас такой, то поймет, что потерял богиню мать его. И вам в этот момент нужно сблизиться с ним. Конечно же, это не подразумевает слежку за ним и подкарауливание под окнами дома. Постарайтесь встретиться случайно, к примеру, на Дне рождения общего знакомого. В общем, вы должны вновь стать частью его жизни.

2

Будь веселой и полной жизненной энергии. Это будет полезно не только для ваших отношений, но и для вас самой. Бывший должен видеть, что вы абсолютно не переживаете из-за его ухода, вам вообще похуй на него. Это обязательно станет для него интересным и сильно заденет самолюбие.

3

Вызвать ревность. Можете даже немного простимулировать его ревность с помощью симпатичных друзей. Только далеко не заходите, иначе он решит, что такая несерьезная девушка ему нахрен не нужна. Немного флирта – максимум, который вы можете выдать при общении с другими молодыми людьми. Такой прием подогреет интерес вашего экс-парня и заставит его понять, что вы интересная девушка, которая очень нравится другим мужикам.



Старайтесь общаться с ним как можно больше. Пусть только по-дружески. Сначала можно разговаривать не часто, но все более и более привязывая его к себе. Не стоит разговаривать по поводу ваших отношений и его ухода. Идея так себе.

Помните: никогда не стоит возвращаться к тому, с чего вы начали. Идите вперед, не смотря на прошлый неприятный опыт. Когда вам удастся выйти на нормальное общение, можете считать, что первая победа получена. Теперь ненавязчиво покажите любимому, что он до сих пор вам не безразличен. Предпринимайте какие-то действия по сближению, но ни в коем случае не напирайте. Такое поведение, наоборот, оттолкнет его.

Как вернуть отношения? Мужской вариант

Пусть у меня большинство аудитории женская, но учитываю тот факт, что и мужчинам понадобится психологическая помощь и поддержка в их отношениях.

Как обычно поступают мужики, расставшиеся с любимой не по своей инициативе? В подавляющем большинстве случаев они начинают искать утешения на дне стакана или в объятиях нелюбимых женщин, стараясь отомстить объекту своей страсти.

Остановитесь и задумайтесь о том, как вам в вашей ситуации могут помочь алкоголь и малознакомые женщины? Забудьте о них и разработайте план своих действий. Для того, чтобы ваша избранница вновь обратила на вас внимание, вы должны приложить усилия к тому, чтобы выглядеть в ее глазах лучше.

Постарайтесь успокоиться и вернуть себе способность рассуждать трезво. Вспомните все то, что было между вами хорошего. Отпустите свою любоф и не устраивайте ей сцен ревности и скандалов. Если вы имеете планы вернуть ее, вы не должны расставаться врагами. Мы не прощаем хамства и грубости в свой адрес, точно так же, как и унижений мужчины с мольбами о прощении.

Решив вернуть экс-подружку, вы должны понимать, что никто и никогда не разрывает отношений, в которых чувствует себя комфортно. Расставшись со своей половинкой, задумайтесь над тем, что стало причиной разрыва, в чем заключаются ваши ошибки. Если вы в состоянии изменить себя и осознали все свои недостатки - можете попытаться вернуть любовь.

Психология человека. Раскроем тайны

После того, как вы прошли совместные практики, пора погрузиться немного в психологию человека, в частности, в мужскую. Советую читать этот раздел наедине.

Что отталкивает мужчину на первом свидании ?

Порой мы, девчата, так стараемся выглядеть лучше всех на первом свидании, что превосходим все ожидания и не всегда в хорошем смысле этого слова. Ниже список вещей, которые по мнению психологов, да и самих мужчин отталкивают и создают не самое лучшее впечатление.

Слишком сильный запах духов

Я, конечно, не мужик, но с этим пунктом соглашусь безоговорочно. Мне не раз говорил Беляев и друзья, как они не переносят резкий запах духов. От сильного запаха, который в добавок именно этому мужчине может и не нравиться, просто некуда деваться. В результате вас плохо слушают, вы не понимаете, в чем дело, и свидание испорчено. Не опрыскивайтесь духами с головы до ног, одного-двух распылений достаточно.

Очень высокие каблуки

Несомненно, высокие шпильки или каблуки - это очень привлекательно, но очень высокие вызывают лишнее внимание и удивление мужчины. Вы словно на ходулях. Мужчина теряет настроение строить какие-либо отношения и либо переживает за девушку, боясь, как бы она не упала, либо посмеивается, так как иногда это действительно забавное зрелище.

Блеск

Не стоит на первое свидание приходить как звезда, с ног до головы покрытая блеском. Мужчин вообще чаще всего раздражает блеск тела. Одно дело, когда он его видит в эротических журналах, совсем другое, когда вы сидите в ресторане и напоминаете карнавальную танцовщицу. Все должно быть в меру. Не делайте из себя нечто. Если мужчина обратил на вас внимание, значит вы уже для него особенная. Лучше всего оставаться собой.

Любование собой

Любому мужчине не по душе, когда девушка в середине свидания вдруг начинает прихорашиваться. Поверьте, это просто ни к чему. У вас первое свидание, а вы начинаете пудрить носик и малевать губы. Ну камон. Подготовьте свой внешний вид дома, а на свидании наслаждайтесь общением и проведенным временем с молодым человеком.

Много обнаженного тела

Несомненно, это сексуально. Но! Таким открытым видом вы вряд ли натолкнете мужчину на серьезные отношения. И ведь всегда можно надеть достаточно закрытую одежду и выглядеть в ней очень привлекательно. Ну, а если вы так сильно любите открытую одежду, помните основное правило - открытая часть должна быть только одна. Если вы надели короткую юбку, кофта с вырезом будет уже явным перебором.

Избыток аксессуаров

Умение правильно выбирать аксессуары показывает наличие хорошего вкуса. Если вы не уверены в том или ином аксессуаре, посоветуйтесь с родными или подругами. Но помните, всегда лучше прийти немного

немного скромнее, чем выглядеть как новогодняя елка.



Темная помада

Мужчины вообще очень интересные создания. Например, если у женщины губы накрашены натуральным оттенком помады или блеском, то мужчина быстрее вас поцелует. Темные оттенки воспринимаются более как нечто химическое и сильно пачкающее.

Как узнать, что партнер вами манипулирует?

Иногда, спустя много лет совместной жизни, женщины понимают, что живут с манипулятором. Они не могут объяснить как это вышло — ведь их отношения начинались как в сказке. Вот несколько признаков, что перед вами не сказочный принц, а ахуевший манипулятор.



Убей свою подругу

Конечно, это просто строчка из песни. Но вы стали замечать, что ваш спутник постепенно изолирует вас от вашей семьи, друзей. Если не напрямую, то с помощью давления — мол, как я тут буду без тебя, пока ты там? Время, проведенное вами без него, приравнивается к смертному греху. Причина проста — манипуляторы ненавидят быть не центром вселенной.



И ненакрашенная страшная, и накрашенная

Постепенно, важную роль в ваших отношениях начинают играть некие «все». «Все говорят, что ты как-то странно вчера на меня смотрела», «все думают, что твой новый цвет волос не очень». Не всегда переданные отзывы — правда. Просто так манипулятору удобнее управлять вами. Любимая его фраза — «Это все из-за тебя». Она не обязательно произносится, но подразумевается очень часто. Потихоньку, незаметно для вас, манипулятор пытается вас улучшить. Но не ради вас — все для себя любимого.



Шаг влево, шаг вправо — расстрел

Правила в ваших отношениях существуют только для вас. И вы не имеете право их нарушить — в отличие от него. Он совершил ошибку — простите. Сегодня он очень устал, много работает, а вы совсем не обращаете на него внимание — все делаете уроки с ребенком. Вам нельзя ошибаться — будьте идеальны. У него есть потребности, и вы ими пренебрегли. Даже если вы броситесь удовлетворять эти потребности, окажется, что они бездонны и не имеют конкретных границ: ему нужна вся ты.



Вокруг одни идиоты

Он постоянно жалуется, потому что вокруг одни имбицилы. Дебилы — коллеги, дебилы — родственники, а начальник — самый большой членосос. Но вскоре вы поймете, что коллеги просто устали от его постоянных просьб и предпочитают с ним не общаться, а сестра не смогла помочь и опоздала, потому что была с ребенком в больнице. Конечно, у людей случается всякое, но такое странное поведение должно вас насторожить.



Молчание — не золото, а наказание

Все любят побыть в одиночестве. Кому-то достаточно 20 минут в ванной, а кто-то раз в месяц уходит в книжный запой и только потом готов продолжать общение. Это нормально. Но если ваш партнер ни с того ни с сего замолкает, устраивает «эмоциональные качели» — он вами манипулирует. Молчание — один из способов. Ведь вы обязательно спросите что не так, будете гадать, и в конечном счете решите что виноваты вы. А это то, к чему он стремится.



Итог

Жить с манипулятором сложно, но возможно. Если вы отметили в вашем партнере некоторые признаки, проанализируйте его поведение более тщательно. В любом случае, научитесь распознавать манипулирование и защищаться от него.

Флирт в интернете

В первую очередь следует определить, что скрывается за этим общением. Если он ежедневно приходя с работы/учебы первым делом включает компьютер и забывает про все, что его окружает — это звоночек, мои дорогие. Если мужчина не может объяснить, с кем он общается в сети – это повод для давания пизды.

Несмотря на то, что общение в сети не предполагает реальных встреч, не очень приятно осознавать, что парень флиртует в Интернете, будь то общение со старыми знакомыми в социальных сетях или прости хоспади посещение различных секс-форумов. Факт того, что мужчина обсуждает интимные вещи с посторонним человеком, не очень приятен для любой девушки.

Методы исправления ситуации

Методы исправления ситуации



Большинство женщин скажет, что виртуальную измену нельзя считать таковой. И подумает, что в интернет-флирте нет ничего страшного, ведь мужчина не изменяет в реальной жизни. Но эту реакцию нельзя назвать совсем правильной.

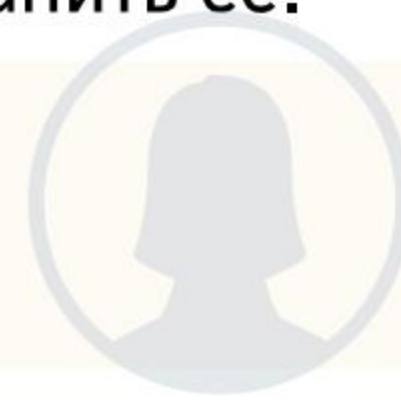
Ведь если мужчина постоянно общается с другой женщиной в сети, значит, за какое-то время у них появилось много общих интересов, она стала ему гораздо ближе. Это разве не повод для давания пизды? Возможно, так случилось потому, что со временем партнеры отдалились друг от друга, отношения стали не такими теплыми, как раньше.

В первую очередь нужно оценить ситуацию и понять, почему мужику теперь гораздо интереснее общаться с другой бабой. Может быть, ему просто не хватало заботы и внимания в семье и он решил найти это в другом месте.

Найдя причину, надо постараться как можно деликатнее устранить ее.

Ответный флирт

Ответный флирт



Мэйби, поможет маленькая хитрость. Можно самой завести виртуального друга и попросить мужика не отвлекать вас от беседы с ним. Разумеется, виртуальный друг может быть вымышленным, но вашему благоверному знать об этом нельзя. На первый взгляд этот метод может показаться бесполезным. Но если мужчина заметит резкие перемены в поведении, он

забеспокоится о том, что ваши посиделки за компьютером также могут перерасти в виртуальный роман. А он не понаслышке знает, насколько это опасно. Задумавшись об этой проблеме, муж расставит приоритеты в своей жизни. Это внесет в отношения новизну и некоторую остроту. Если мужик тебя любит, он обязательно заметит перемены, произошедшие в твоей жизни.

Еще один действенный метод – можно устроить необычный день и провести его только вдвоем. Это может быть выезд на природу, поход в кино, в театр или на концерт. Во время этого следует проявить заботу о своем мужчине и постараться показать ему, насколько дороги вам эти отношения.

Ни в коем случае нельзя недооценивать виртуальный флирт, ведь он в любой момент может перерасти в настоящий роман. А решить проблему на этой стадии будет уже гораздо сложнее.

5 ликов ревности

1 Ревность от ущемленности

Обычно у таких людей проблемы с самооценкой. «Я никому не нужен/ нужна, я тупой, у меня ничего не получится, остальным везет, а мне нет...» Конечно, такой человек не считает себя достойным любви. Если ему и повезет встретить кого-то, то это воспринимается как случайность, недоразумение. Ведь абсолютно любой человек лучше его! Несчастный все время в ожидании скорого разрыва отношений. Когда партнер бросит его? Сегодня? Завтра?

Болезненная чувствительность, чрезмерная ранимость, почти маниакальная мнительность — вот основные характеристики «ущемленных» ревнивцев.

2 Собственническая ревность

Девиз таких отношений: «Я тебя люблю, значит, ты мой!»

Партнер воспринимается как собственность. И все время и силы, эмоции

партнера должны быть направлены исключительно на «хозяина». Взгляд на представителя противоположного пола — априори измена.

Чаще всего в роли «хозяина» выступает эмоционально холодный, властолюбивый, упрямый человек, уважающий только себя.

3 Собственническая ревность

Это более суровая версия «собственника». (Но не воспринимайте мужской род буквально: женщина-тиран также выступает в этой роли с большим успехом.)

Девиз ревнивца: «Если не по-моему, то никак!»Тиран самодоволен и эгоистичен. Единственно верная картина мира — его собственная и он презирает всех, кто в нее не вписывается.

Как правило, такие люди одержимы «перевоспитанием» партнера, ломкой его «под себя». И если тиран замечает охлаждение чувств, то объяснение одно — измена. Доказать что-то в этом случае нереально, оправдаться — невозможно. Он никого, кроме себя, не слышит. К тому же, ревнивец искренне и твердо убежден, что он почти бог (ну уж точно совершенство), а любая проблема в отношениях — вина партнера. В таких отношениях возлюбленный либо сбегает, неся огромные моральные и эмоциональные потери, либо становится рабом.

4 Привитая ревность

Если человек всю жизнь слышал, что «все мужчины ходят налево», а «женщины только и мечтают наставить мужу рога» или даже сам был свидетелем родительской драмы, когда один из них был уличен в измене, — перед нами потенциальный ревнивец, ведь эта установка заложена глубоко в подсознание.

5 Отраженная ревность

Чаще всего возникает у тех, кто сам не прочь развлечься на стороне. Уверенность в том, что «все люди одинаковы», плюс желание оправдаться в собственных глазах — и вот налицо еще один механизм образования ревности. Причем иногда спичкой для разжигания ревности становится даже не измена, а лишь мысль о ней, желание примерить на себя эту роль.

Быть ревнивцем или жить с ревнивцем — оба варианта безрадостные.

А что плохого, если мужчина смотрит порно?

Действительно.

Что в этом плохого? Вредно ли это? Насколько?

Смотрит себе мужчина порнуху, никого не трогает, не бушует, не ведет себя как-то неадекватно. Сидит себе перед компьютером, телефоном, ноутбуком.

Затем сам себя удовлетворяет и все. Но! Как и любая зависимость - она начинает набирать обороты и уже - очень влияет на качество жизни и отношения.

Порнофилия (зависимость от порнографии) - это предполагаемая форма сексуального расстройства, определяемая как состояние, вызванное чрезмерной тягой к порнографии.

На сегодняшний день, по некоторым статистическим данным, считается, что около 10 % мужчин - имеют этот вид сексуального расстройства или зависимости. Это расстройство считается одним из наиболее распространенных видов сексуальных расстройств, т.к. доступно большое количество разных порносайтов и порнофильмов.

Причем, кто-то признается, что он является зависимым от порнографии, порнофильмов, а другие зависимые отрицают эту зависимость:"

Ну и что здесь такого, смотрю я порно и что? Я что зависимый?" Как мы знаем, люди, страдающие зависимостями (алкогольной, наркотической, компьютерной) - это отрицают.



В чем проявляется порнозависимость ?

Прежде всего в том, что все мысли крутятся вокруг объекта зависимости.

Очень много времени тратится на просмотр фильмов, на приобретение новых фильмов, причем с дорогих сайтов.

Жена или партнерша уже так не возбуждают, или вообще не возбуждают, реальной сексуальной жизни нет или очень скудная, а сцены в порнофильмах - являются возбуждающими.

В связи с чем нарушаются межличностные отношения, супружеские, что приводит к разрыву отношений.

Меняются и сексуальные интересы, идет деградация в отношениях, в любви.

На работе (т.к. порнозависимый мужчина поздно ложится спать - не высыпается) возникают трудности концентрации внимания и психическая энергия идет не на работу, а мысли вертятся вокруг обнаженных женских тел.

Это влияет на качество работы, а некоторые даже не способны работать. Возникает пристрастие. Причем, зависимый мужчина, может осознавать, что он зависимый и старается в меру своих сил воздерживаться от этого. Контролирует себя. Но затем происходит срыв и "возникает запой" на 2 - 3 дня.



Как избавиться от этой зависимости?

Самому очень сложно. Хотя, бывают редкие единичные случаи, когда мужчины сами избавляются от этой зависимости.

Нужна помощь специалиста - психотерапевта, психолога - сексолога, сексопатолога, ведь качество интимной жизни и реальные сексуальные отношения с любимой и любящей женщиной доставляют удовольствие, незабываемые и яркие ощущения .

быть в браке или иметь постоянную партнершу, но при этом быть порнозависимым .

А как же подростки? С их неокрепшей психикой, с их гормонами и небольшим, а может быть вообще отсутствующем сексуальным опытом?

Подростки проходят эту стадию - порно и не застревают на ней. Скорее всего, это является неким "обучающим " фактором. С появлением постоянной партнерши - эти увлечения (порнографией и порно) проходят.

Комплексы, которые внушают мужчины

Ваш мужик шутит как debil или всерьез считает вас "под пивко потянет"? Не стоит принимать его слова всерьез. Может быть, ему сегодня на работе испортили настроение, вот он и сорвался на вас. Однако учтите: если мужчина постоянно и резко критикует ваши поступки, внешность и характер, скорее всего, за его словами скрывается реальный конфликт. Даже если вы не считаете себя эталоном красоты и ума и не против здоровой критики, слышать ее постоянно, тем более от любимого человека – это уже ту мач.

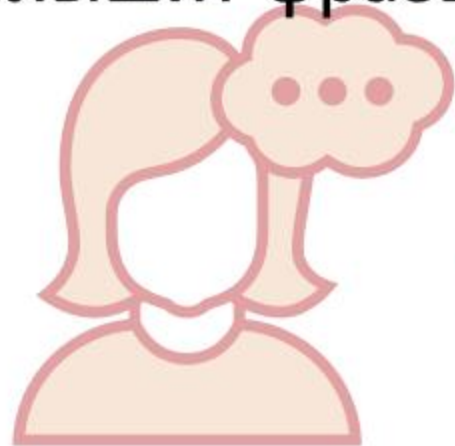
Вообще комплексы есть у каждого человека. И если какая-то знакомая с пеной у рта доказывает вам, что она вообще не знает, что это такое, будь уверена: она пиздит. Кто-то недоволен объемом своей талии, кто-то стыдится не слишком ровных ног, кто-то – маленькой зарплаты. И все мы стараемся как-то совладать с комплексами, иногда успешно, иногда не очень. Тем обиднее, когда самый близкий человек, вместо того чтобы поддержать вас в нелегкой борьбе с собственным несовершенством, постоянно указывает вам на ваши недостатки, усиливая тем самым ваши комплексы. Когда мужчина, как бы между прочим, заявляет, что вы неумелая хозяйка, неважная мама или неспособны сделать карьеру...

Почему он так поступает?



✓ Трудности перевода

Приведу пример: с некоторых пор Машка принялась активно худеть. Она конечно и так худая, но видимо у нее не все в порядке с головой: «Видишь, целлюлит появился! Срочно сажусь на кефирную диету! Мужик вчера предложил по утрам бегать. Мол, свежий воздух и для фигуры полезно...» При этом, заметьте, благоверный даже не заикнулся, что его не устраивают ее формы! Машка до шестого класса была толстушкой и очень из-за этого переживала. Вот и получается: любое вскользь брошенное замечание партнера по поводу ее внешности она воспринимает как констатацию факта: я толстая и некрасивая! Чувство неполноценности, которое она взращивала в себе без малого двадцать лет поднимает голову каждый раз, когда она слышит фразы, которые, как ей кажется, подтверждают ее комплекс.



Совет.

Мужчины – существа прямые и откровенные. И если мужчине что-то не нравится в вас, он, скорее всего, выскажет свою мысль внятно и прямо. Каждый раз, когда вам кажется, что любимый намекает на ваше несовершенство, найдите время для того, чтобы в одиночестве подумать: почему вы так разнервничались из-за его слов? Задайте себе вопросы: «Считаю ли я себя толстой (неаккуратной, несексуальной)? Что я могу сделать, чтобы понравиться самой себе?»

✓ Куклы и кукловоды

Психологи утверждают: если мужчина постоянно указывает вам на ваши недостатки – дело не в вас, а в его собственных «тараканах». Скажем, Олин мужик любит порассуждать о том, что женщине не место за рулем. И не потому, что беспокоится за нее, – просто Оля сдала экзамен по вождению с первого раза, а он – с четвертого. Заниженная мужская самооценка – самая распространенная причина критиканства со стороны наших благоверных.

Еще одна причина – такой себе синдром Пигмалиона. Он нарисовал в своем воображении безупречную картинку совершенной женщины (как правило, точь-в-точь похожей на его маму) и теперь пытается слепить из вас идеальную женщину, в соответствии со своими представлениями о ней.

Справедливости ради стоит заметить, что часто женщины сами нарываються на обидные комментарии от любимых. Как? Да применяя пресловутую **формулу ККС: критика, контроль, советы**. Вот этих трех вещей мужчина не терпит ни под каким соусом! И начинает в ответ грубить: «Значит я недостаточно зарабатываю? А ты сама вообще копейки в дом приносишь! Мало помогаю по дому? Так на кухне такая грязь, что туда даже зайти страшно!»



Совет.

Подумайте: возможно, его нападки просто ответ на ваши бесконечные претензии. Находите повод похвалить его положительные качества. У мужчины неудачи в делах? Дайте ему понять: что бы ни случилось, вы всегда рядом и готовы помочь! Но если придирки к вам бесконечны и касаются абсолютно всего – это причина серьезно задуматься: нужен ли вам партнер, который не уважает и не любит вас?



Работа над ошибками

Еще пример: Лена всерьез считает себя плохой матерью. И когда ее муженек пытается убедить ее в обратном, устраивает настоящие истерики: «Ты надо мной издеваешься!» Спрашивается: в чем виноват муж, если у нее уже сформировался комплекс? Важно уметь отличить устойчивый комплекс от ситуационного чувства вины, которое обычно возникает при неудачах у всех нормальных людей. Если ваш ребенок получил «неуд», вы, конечно, переживаете и пытаетесь понять, есть ли в этом ваша вина. А вот когда вы заранее готовитесь к неудаче, обвиняете себя во всем из-за того, что вы плохая мать, – как говорят психологи, с этим надо работать!

Для начала постарайтесь замечать в себе только положительные качества, которые у вас, конечно же, есть. Заведите себе «шкатулку удач»: небольшую коробочку, куда каждый раз, когда у вас что-то хорошо получилось, кладите маленькую конфетку (яркую бусину, красивый камешек). И когда вы почувствуете себя неуверенно или неуютно, вынимайте свои «сокровища» и смотрите, как много в вас есть хорошего.

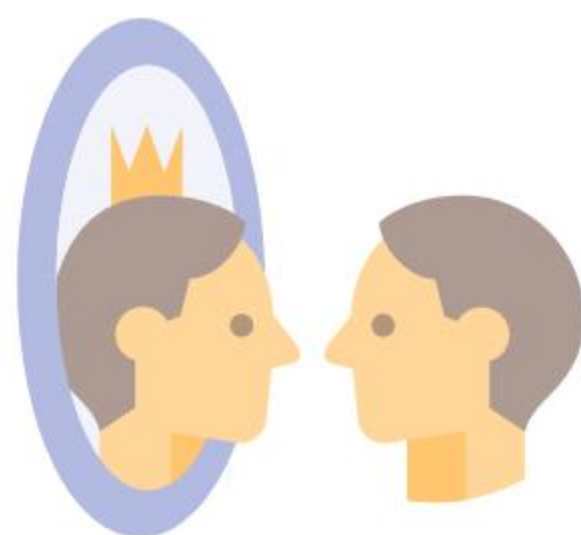


Совет.

Вы чувствуете, что критика со стороны мужчины не напрасна и всерьез хотите измениться? Договоритесь с партнером, скажите ему: «Да, в твоих словах есть доля правды, я хочу стать лучше. Для меня это будет сложный период, мне нужна твоя поддержка». Будьте уверены: с его помощью у вас все получится!

✓ Недостаток? Нет – стимул для развития!

У каждого из нас есть концепция собственного «я», которую мы выстраиваем всю свою жизнь, и состоит она из двух частей. Первое «я» реальное – наша объективная оценка своих достоинств, способностей и возможностей. Второе «я» – идеальное: то, какими нам хотелось бы стать. Именно этот конфликт между реальностью и идеалом дает нам толчок для роста, именно это и позволяет нам стремиться стать лучше. Если же нас все в себе устраивает – это прямой путь к деградации. Поэтому попробуйте переосмыслить собственные комплексы и найти в них стимул для самосовершенствования.



Вербальные приемы, как добиться от мужчины всего, что захочешь.



Чтобы получать, надо отдавать — это закон баланса. И сегодня я тебе открою секрет, что ты можешь отдавать мужчине до конца дней — легко, свободно и даже приятно, и что поможет тебе получать от него то, что ты хочешь. Этот инструмент — комплимент.

Тонкий, уместный, без примесей лести, фальши и смазливости. И если он таковым является, то для мужчины это как глоток чистой прохладной воды в зной, как теплый душ после тяжелого дня, как утренний ленивый секс. Сравнить его можно с любой сумасшедшей приятностью и все это будет правдой. Не только женщины любят ушами, мужчины таким образом питают свою самооценку, уверенность в себе и, конечно, расположение к той, которая дарит ему это вдохновение. Если ты периодически «угощаешь» мужчину комплиментами, то словно подкидываешь угольки в ваши отношения. Это как строить дом: добавляешь качественный кирпичик и строение становится все выше и прочнее. Давай разберемся, какие именно комплименты попадут в яблочко.

Как правильно делать комплименты мужчине

- ✓ Лучший комплимент тот, который сделан «к месту и ко времени». Но важно не перестараться!
- ✓ Больше всего мужчина нуждается в ободряющих словах тогда, когда его самооценка опустила нос. Поддержи его, подбодри. Если у него день не задался — срывались сроки, атаковали форс-мажорные ситуации — комплимент будет бальзамом на душу. И мужчина станет приходить за ним к тебе снова и снова.
- ✓ Комплименты уместны в контексте его поступка или слов (когда мужчина что-то сделал или сказал). Главное, чтобы они не звучали надуманно. Впрочем, тебе никто не мешает обдумать их заранее. Только учти: зазубренные и оттараторенные комплименты звучат театрально и вызовут, скорее, отрицательную реакцию.
- ✓ Мужчины обожают, когда их хвалят публично, это возвышает их среди других «самцов», вызывая каплю зависти. Кстати, в компании можно делать небольшие комплименты и его друзьям. Но, конечно, своего мужчину надо хвалить сильнее. Публичный комплимент порой стоит десяти, сказанных в интимной обстановке. Но важно разделять, за что надо хвалить мужчину при всех, а за что — наедине.
- ✓ Любому человеку нравится, когда подчеркивают его особенность, исключительность. К примеру, ты на дух не переносишь футбол, а твой

мужчина оказался страстным болельщиком. Можно сказать ему: «Я раньше не понимала тяги к этой игре. А ты показал мне, как я ошибалась. Ты словно открыл для меня еще один новый интересный мир!

✓ Очевидная лесть, сюсюканье, слащавость дают обратный эффект. Если мужчина почувствует «подделку», он не захочет «добавки» — перестанет воспринимать твои слова всерьез.

✓ Комплимент не должен содержать подтекста и иронии. Также не слишком преувеличивай его достоинства: умный мужчина может разглядеть в этом манипуляцию. Либо решит, что ты всеми силами пытаешься его завоевать. А когда женщина проявляет чрезмерный интерес, мужчина свой теряет.

✓ Не закармливай его похвалой, иначе твои слова потеряют ценность. Своевременные, правильные комплименты укрепят отношения, и мужчина сам захочет сделать для тебя все, что пожелаешь. Только поаккуратней с запросами.



ТОП-5 книг о психологии отношений.



«Женщины созданы, чтобы их...» — Вячеслав Прах.

Если вы поищите в интернете отзывы об этой книге, то увидите, что очень многие женщины рекомендуют сделать эту книгу настольной. Таково ее влияние на прекрасные умы.

В 2018 году Вячеслав Прах написал бестселлер, который цитируют изо дня в день цветущая половина человечества своим мужикам. Что удивительно, мужчины также хорошо восприняли данную книгу.

Важно подчеркнуть, что она предназначена как для мужчин, так и для женщин и приоткрывает тайны женской души.

Эту книгу можно было бы смело назвать «Женской Библией», «Настольной книгой каждой женщины», «Полным руководством к тому, как правильно женщин...» или же «Как стать идеальным мужчиной в женских глазах?». Но! В первую очередь эта книга – эмоция. Это – чувство. Это – женская природа и ее абсолютное понимание. Это уникальное виденье мужскими глазами всех женских прелестей и всех ее изъянов. Эту книгу можно было бы еще назвать – «Полюби себя, женщина! Это говорю тебе я. Мужчина...»

Поэтому однозначно рекомендую всем от корки до корки прочесть этот замечательный бестселлер..



«Пять языков любви» — Гэри Чепмен

Книга «Пять языков любви» по мнению большинства читателей в корне изменила их взгляд на жизнь. Для того чтобы понимать психологию отношений между мужчиной и женщиной, обязательно прочитайте этот в буквальном смысле шедевр.

Многие женщины рассказывают о том, как они начали читать данную книгу только тогда, когда твердо решились на развод. Однако после прочтения их семьи не только забывали о разводе, но и колоссальным образом меняли взаимоотношения между мужем и женой.

Написанная легким и понятным языком, эта книга по психологии отношений является универсальной. С ее помощью вы сможете разобраться в том, чего же хотят ваши близкие люди и вы сами, а также как эти потребности удовлетворить.

Основной принцип этой книги заключается в названии. Каждый из нас имеет, если так можно выразиться, один из пяти видов любви: Слова поощрения
Время
Подарки
Помощь
Прикосновения
Книга отличается тем, что дает не абстрактные и фантастические советы, которые невозможно выполнить в реальной жизни, а вполне практические инструкции к действию. Чтобы восстановить психологию отношений в семье – непременно прочитайте эту книгу.

3

«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»
— Джон Грей

Эта книга расскажет о психологии отношений с такой стороны, о которой вы никогда и не задумывались. Название говорит само за себя: мужчины и женщины имеют очень разную психологию. Даже если вам кажется, что это вообще не так.

Надо заметить, что данный бестселлер разошелся по миру многомиллионными тиражами и снискал признание автору — Джону Грею.

Отличительной особенностью книги является тот факт, что она наглядно и без мишуры повествует о том, какими мотивами руководствуются в жизни мужчины и женщины. Каждый читатель найдет себя в той или иной истории, описанной Греем.

С полной ответственностью можно сказать, что это полноценное и самодостаточное руководство по психологии отношений. Если у вас имеются проблемы в семейных отношениях – обязательно прочтите данную книгу, выписав основные тезисы для практического применения в жизни.

4

«Язык взаимоотношений мужчина-женщина»
Аллан и Барбара Пиз

Данная книга отличается стройной подачей материала и логическим объяснением многих вещей, которые происходят в семейной жизни. Авторами является супружеская пара из Австралии. По всему миру Аллан Пиз известен, как «мистер язык тела».

В книге вы найдете много замечательных примеров из практической жизни, а также пути их решения. Гендерная психология – это не просто раздел науки, а действительно важная сфера в нашей жизни.

Книга написана легко и иронично, что позволяет быстро усваивать ее

ключевые моменты. Более того, наличие тестов поможет в самоопределении. По утверждению читателей, подавляющее большинство советов применимо на практике и позволяет серьезно улучшить пошатнувшиеся взаимоотношения в семье.



«Поступай как женщина, думай как мужчина»

Харви Стив

Ни для кого не секрет, что многие успешные и умные женщины имеют проблемы в своих семьях. Отчего же так происходит? Неужели они не в состоянии понять своего мужа, если им по силам, например, управлять крупной компанией?

Ответы на эти вопросы дает замечательный и признанный во всем мире автор — Харви Стив. Легко и доступно.

Практические задания от психолога

Когда мы с Беляевым пошли психологу, чтобы реанимировать наши отношения, мне было немного страшно. Я думаю каждому человеку немного страшно открываться полностью и делиться своими демонами, даже если он тебе очень близок и дорог.

Как мне объяснил психолог, каждая практика создается под тип пары и исходя из того, какие у них проблемы. Поэтому я учла то, что практики которые дали нам, не подойдут всем. Но мне рассказали (назовем их каверзные вопросы), о которых нужно говорить в паре, если у вас нет возможности посетить психолога.

Вы можете заранее их распечатать, договориться о разговоре, он не должен заключать в себе 100% серьезность. Этот разговор хоть и предполагает немного интимную обстановку, но не нужно воспринимать все на максимально серьезных щах. Вы можете это сделать в субботний вечерок, под бутылочку винца, чтобы разговор шел легче и лучше.

1 Ваше знакомство

Опишите по очереди как оно произошло, что это за место или обстоятельства, даже если вы познакомились через интернет, опишите что вы подумали о партнере когда только начали общаться. Понравился ли он вам сразу или нет? Что вас в нем зацепило? Характер, внешность? Опишите все детально.

2 Настоящее время

Сколько времени прошло с этого момента как вы только узнали друг друга? Как вы думаете, ваш партнер изменился? В какую сторону? Что вам теперь нравится в нем, а чем недовольны?

3 Принципы

Сложно найти человека, с которым у тебя 100% понимание и совпадение на взгляд окружающего мира. Опишите, что для вас табу в отношения, в жизни? Чего бы вы не потерпели по отношению к себе, не только в отношениях, но и в обычной жизни? Из-за чего вы бы расстались с человеком? Что он должен сделать для этого?

4 Ревность

Мы уже с вами прошли тему ревности, вы знаете какая она бывает и из-за чего она чаще проявляется. Оцените уровень своей ревности от 1 до 10. А теперь продумайте варианты, чтобы вы могли сделать или что нужно сделать вашему партнеру, чтобы это значение уменьшилось. Я не говорю что надо заставить партнера сидеть дома или всегда брать вас с собой к своим друзьям. Но вы одно целое, так что вы должны решать этот вопрос вместе. Не относитесь к этому как указаниям или слезкой. Ревность можно считать частью характера человека и либо ты с ней миришься и пытаешься ее утихомирить, либо ваши корабли расходятся. Многие пары потерпели поражения в любовном плане, так как ревность очень сильное оружие.

5 Ссоры

Опять же, мы уже обговорили этот вопрос. Но думаю нужно его

закрепить. Для начала каждый по очереди скажет, что нужно сделать, чтобы вас успокоить вовремя ссоры. Возможно нужен отдых друг от друга, или наоборот крепкие объятия под веселую комедию. Опишите ваш сценарий идеального примирения.

6

Сексуальность.

Вы оба считаете себя сексуальными? Почему? Что в вашем понятии сексуальность? Опишите каждый, как должен выглядеть/говорить/вести себя человек, чтобы быть сексуальным. Например, парень говорит, что считает себя несексуальным. Пусть опишет другого парня, которого он сочтет очень сексуальным. Как он выглядит, во что одет, как ведет себя? А теперь пусть сравнит его с собой. Что не хватает ему, чтобы достичь такого же уровня сексуальности, как у парня, которого он описал. Тоже самое нужно проделать девушке. После того, как вы узнали, чего вам не хватает до своего идеала, старайтесь это исправить. Не устраивает фигура, начните следить за питанием и добавьте тренировки. Не нравится ваше лицо, косметические и хирургические средства вам доступны почти на каждом шагу. Понятное дело, что если вы хотите увеличить себе грудь, без нужного бюджета вы не пойдете и не сделаете ее завтра. На это нужно время. Но если вы из-за этого не любите себя, не считайте себя желанной, потерпите и идите к своей желанной цели, устройтесь на вторую работу или начинайте подрабатывать в интернете. Ваши желания того стоят.

7

Времяпровождение

Какие у вас есть общие интересы? Есть общие друзья, знакомые? Как вы проводите время вместе. Если вы любитель путешествовать, а ваш партнер любит поваляться лишней день на диване перед телевизором, то здесь будет немного сложнее найти вам точки соприкосновения, так как у каждого своя среда комфорта. Если у вас нет общих увлечений, найдите их. Попробуйте сделать то, что вы никогда оба не делали. Это может быть что угодно, начиная с катания на лошадях, заканчивая свингер-пати.

8

Достоинства и недостатки

Возьмите каждый по листку бумаги. Напишите по 5-10 достоинств о себе и 5-10 недостатков. Затем поменяйтесь листками. Если вы согласны с тем,

что он, например, чистюля и вы также как и он считает это недостатком, пишете напротив +, если вы не согласны, то минус. Также и с достоинствами. Затем обменяйтесь листками обратно. Каждый говорит, почему где-то он поставил плюс или минус, обсудите сначала ваши достоинства и недостатки, как с ними можно справиться, затем повторите все с партнером.

9

Подарки

Опять же возьмите каждый по листку бумаги. Напишите все ваши желания, пусть это будет что угодно, мелочь или наоборот очень крупный подарок, опишите все, о чем вы мечтаете. Затем вы отдаете листок партнеру, после этого вы можете дополнять желания своего партнера в этот список, например, вы услышали спустя 2 недели, что ему очень нужны новые кроссовки или что ее телефон уже так сильно лагает, что невозможно им пользоваться. В будущем это поможет вам правильно подобрать подарок и сильно удивить любимого человека.

10

Забота

Каждый опишите, что значит для вас это слово. Что для вас забота? Как она должна проявляться по отношению к вам? Что нужно делать партнеру, чтобы вы сказали как же сильно он/она обо мне заботится, мне нравится это.

12

Детство и родители

Нередко отношения не получаются из-за детских травм. Опишите вашу семью. Все ли было так как вы хотели? Были ли проблемы между вашими родителями, как они сейчас проявляются на вас? Возможно вам будет тяжело об этом говорить, но это нужно сделать для вашего же блага. Что для вас идеальная семья? Как вы ее представляете? Опишите дом, в котором вы живете, сколько у вас будет детей и так далее.

13

Дети

Как вы относитесь к ним? Вы бы хотели сейчас завести ребенка? Почему? Как партнер относится к вашему отношению к детям? Если бы тебе сказали, что твой партнер бесплоден, как бы ты на это отреагировал/а?

14

Ваши прошлые отношения.

На ваш взгляд, почему они закончились? Сравнивали вы когда-нибудь нынешнего партнера с бывшим? В каких отношениях вы сейчас со своими бывшими? Почему?

15

Бюджет

Каждый по очереди говорит, как он видит идеальные финансовые отношения с партнером. Должен ли всегда мужчина платить за совместное времяпровождение, кино, рестораны? Также мужчина должен выказаться, как он видит идеальный бюджет.

16

Почему ты с ним/ней?

По очереди каждый назовите людей, которые вам нравятся, которых вы считаете сексуальными, умными, красивыми и так далее. Это может быть знаменитость, публичная личность, ваши друзья. Скажите, почему они вам нравятся. Редко, когда люди, которые нам нравятся, знаменитости, походят на наших партнеров. И если так произошло и в вашем случае, если вы не похожи на тех, кого сейчас назвал ваш партнер, то почему вы друг с другом? Допустим, у него нет столько денег, харизмы, а у нее недостаточно высокий рост и характер не очень, но вы все равно с ним. Почему?

17

Рай в шалаше

Представьте, что вы на распутье, вам предлагают выбор: жить красивой жизнью, постоянно путешествовать, видеть другие страны, жить в красивых отелях, есть вкусную еду и так далее с кем-то другим, не с вашим партнером. Или же жить в старой однушке, максимум ходить в кино раз в месяц, зарабатывая 20к на двоих, сводить концы с концами, но быть со своим любимым человеком. Чтобы вы выбрали? Не нужно сейчас лукавить или пытаться угодить своему партнеру, ответьте честно, и обоснуйте свой выбор.

Заключение

Если ты сейчас читаешь это, значит, скоро твоя жизнь изменится. Эти практики ты можешь использовать неоднократно, перечитывай и воплощай все, что здесь написано в реальности, чтобы твои отношения никогда не пошли ко дну и ты стала самым счастливым человеком на земле.

Не опускай руки и помни, любые отношения можно спасти! Расскажи у себя в соц.сетях, как тебе помог мой практикum, чтобы у твоих родных, друзей и знакомых появилась та же возможность, что и у тебя, построить новые счастливые отношения.

Буду рада получить отзыв в директ!

Целую, Ваша Яблокова.

