

Чек-лист счастливых отношений

Отношения, включая секс, занимают очень важную роль в нашей жизни. И здесь тоже есть свои правила – без этого никак. Если не прилагать усилия к их укреплению, развитию и разнообразию – они распадутся. Поэтому очень важно понимать, на чем же строятся отношения.

В этом чек-листе я прописала для вас топ 10 заповедей счастливых отношений, которые вы должны понять, принять и начать применять. Тогда и только тогда, ваши отношения будут долгие и счастливые.

1. Отношения должны строиться на доверии. Если ты не доверяешь своему партнеру, то даже минимальные сомнения в его сторону подвергнут угрозе ваши отношения.

2. Оба партнера должны отдаваться своим чувствам абсолютно полностью. Не стоит обманывать ни себя, ни его. То есть нужно давать партнеру максимум и получать взамен тоже максимум. Ведь мы получаем именно то, что отдаем. Если один отдает много в отношениях, а другому на это пофиг, то отношения рушатся.

3. Научитесь восхищаться друг другом и говорить комплименты. Важно говорить партнеру, что ты гордишься им, что он самый лучший, что у него все получится. Он обязательно начнет отвечать тебе взаимностью.

4. Подкрепляй слова и чувства поступками! Мало говорить партнеру, что ты его любишь. Показывай это на деле: помогай в сложных ситуациях, поддерживай его начинания, делай ему приятные сюрпризы и подарки.

5. Научись слушать, слышать и понимать партнера. Во всех отношениях время от времени возникают проблемы, ссоры, конфликты или недопонимания. Часто это происходит по причине того, что кто-то из вас что-то неправильно понял или услышал и сам додумал. Поэтому очень важно научиться слушать, слышать и понимать своего партнера.

6. Умей признавать свои ошибки и извиняться. Нет ничего постыдного в том, чтобы признавать свою неправоту. Все люди ошибаются. Это нормально. Любящий человек всегда поймет и поддержит.

7. Умейте прощать друг друга и выходить из ссоры с достоинством. Нужно объединиться не против партнера, а вместе с ним. И такими усилиями менять ситуацию. И еще мой совет: постарайся вставать на сторону своего партнера. Попробуй посмотреть на ситуацию не со своей точки зрения, а глазами своего партнера.

8. Научись чувствовать своего партнера, принимать и понимать его психологические особенности и поведение, а также уважать все это. Мы все разные люди. Мы все уникальны.

9. Не бойся озвучивать то, что у тебя на душе. Умалчивание – это серьезная утопия. Не жди, что твой партнер догадается о том, что с тобой происходит, почему ты обижена, что тебя тревожит или чего ты хочешь. Говори. Говори и слушай. Никто не сможет прочесть твои мысли, если ты об этом не говоришь.

10. Не избегай разговоров о сексе. Многие очень боятся обсуждать секс из-за стеснений или боязни быть отвергнутым. Сейчас я поделюсь с тобой несколькими моментами. Вы оба должны быть в хорошем настроении и свободны для разговора. Начни разговор с комплимента, говори осторожно и без негатива. Доноси свою мысль постепенно.

Если же в вашей паре не складывается какой-то пазл, значит, нужно что-то менять. А чтобы что-то поменять, нужно понимать, каким важным моментом следовать. Для этого я и сделала этот чек-лист счастливых отношений, чтобы ты могла в любой момент к нему вернуться. Можешь распечатать его и повесить у себя в комнате, чтобы эта информация всегда была у тебя на виду.

Люби и будь любима!
Твоя сестренка, Саша.

@Stiv_Chek