



То, что поможет тебе

ГАЙД ПО ЭКОЛОГИЧНЫМ МАНИПУЛЯЦИЯМ (И НЕ ТОЛЬКО!)

свести партнёра с ума

@psynasty





Содержание:



- Вступление.....4
- Что такое экологичные манипуляции?.....6
- Плюсы манипуляций и как они работают.....7
- Инструкция по использованию манипуляций.....12
- Манипуляции, которые НЕ нужно использовать:
 1. лесть.....12
 2. чувство жалости.....12
 3. страх.....13
 4. любовь.....13
 5. мнимый выбор.....14
- Топ экологичных манипуляций на вооружение:
 1. принцип взаимности.....15
 2. принцип обязательства и последовательности.....17
 3. принцип социального доказательства.....18
 4. принцип власти и авторитета.....19
 5. принцип дефицита.....22
 6. принцип симпатии.....23
 7. встроенные речевые команды (или же так называемый встроенный месседж).....25

• <u>Бонусный раздел — авторские методики экологических манипуляций:</u>	
1. позитив и юмор!.....	26
2. не стремись скрывать недостатки!.....	28
3. больше разнообразия!.....	30
4. займись собой! займись делом!.....	32
5. окружи себя поклонниками!.....	33
6. отражай!.....	35
7. хвали!.....	38
8. прикасайся!.....	39
9. займитесь вместе тем самым...!	40
10. больше общайтесь!.....	42
11. распределите обязанности поровну!.....	43
• Упражнение для повышения осознанности в отношениях.....	45
• Заключение.....	49

Вступлению

Приветствую тебя, котёкин!

Безумно рада, что ты не стоишь на месте и идёшь по пути развития вместе со мной!

Если ты:

- Хочешь привлечь партнёра мечты для отношений;
 - Хочешь, чтобы ваши отношения стали яркими, насыщенными, гармоничными, и, не побоюсь этого слова, ИДЕАЛЬНЫМИ;
 - Хочешь реанимировать даже самые, казалось бы, про**анные отношения,
- То нам точно по пути!

Почему моя информация может быть полезна для тебя?

Во-первых, в отличие от многих других блогеров и «экспертов по отношениям», я имею самую лучшую образовательную базу по психологии в России уж точно, потому что обучаюсь на старших курсах факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, а это вам не курсы из инетика))

А специализируюсь я как раз-таки на психологии отношений, на тему которой имею научную работу и планирую написать ещё парочку!)) Изучаю, практикуюсь и творю на кафедре нейро- и патопсихологии под крылышком одного из лучших психотерапевтов России.

В общем, кому доверять, а кому нет, решать только тебе!

И ещё я не понаслышке знаю, что такое здоровые и счастливые отношения, где тебя уважают и ценят каждый миг, не ревнуют, не ограничивают и помогают развиваться, двигаться вперёд (не так давно мы официально стали семьёй).

Скажу по секрету: у меня никогда не бывало по-другому.

Ведь даже в прошлых отношениях я всегда была на первом месте у парней и могла влиять на них легко и непринуждённо.

Как такое возможно?

Все секреты раскрыты тут, листай скорее!



Что такое манипуляция?

Вот как обычно определяют это слово в народе (в Википедии) — тип социального взаимодействия или социально-психологический феномен, который представляет собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора.

Сразу чувствуешь негатив? Вот и я тоже.

А за что мы тогда боремся? Правильно, за добро и позитивчик, поэтому давай ра***бывать старые установки))

Что такое экологичные манипуляции в моём понимании?

Это то же психологическое воздействие на человека, вызывающее у него определённые чувства и мотивацию без сознательного контроля, но с целью помочь ему или вам обоим выбраться из жепы.

Короче, мы делаем так, чтобы наш партнёр поступил так или иначе (должным образом), хотя об этом он даже не догадывается.

Мало кто задумывался, что такие позитивные манипуляции могут быть направлены на благое дело — создание из говна конфетки, или из отстойных отношений идеальных. Потому что это влияние во имя обоюдных интересов в паре, либо вообще интересов одного из партнёров, над которым якобы «совершают

насилие», по мнению умников.

Какие плюсы позитивных манипуляций?

- Возможность получить от партнёра то, чего ты давно хотел(а), — например, классные эмоции, внимание, и, конечно, подарочки));
- Избавление от истерик, ссор и прочей ненужной хе*ни;
- Апгрейд сексуальной, коммуникативной и всех остальных сфер, которые так нужны для здоровых отношений;
- Прокачка самооценки и уверенности в себе, потому что с этими техниками ТЫ СМОЖЕШЬ ВСЁ!

Итак, как могут работать манипуляции?

1. Через инстинкты.

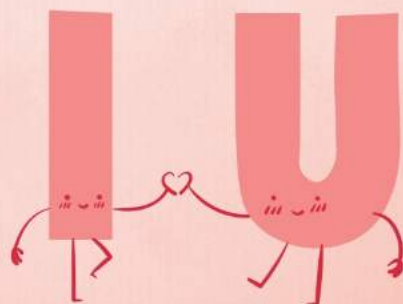
Это, например, самосохранение, сексуальное влечение, стремление к доминированию. Самые простые и действенные манипуляции базируются именно на инстинктах. Однако важно понимать, что такого рода манипуляции краткосрочны, а потому требуют постоянной подпитки.

2. Через систему убеждений.

Тут обычно делается акцент на снижении критического мышления, и наш внутренний зануда ослабеваает.

3. Через жизненный опыт.

К примеру, можно воздействовать на выбранную человеком роль или шаблон поведения, который он не осознаёт, но мы-то с вами всё видим!



@instadgramslivk

Инструкция по использованию манипуляций

Да-да, и тут без инструкций не обойтись. Сам(а) понимаешь, вопрос тонкий: шаг вправо, шаг влево — расстрел, или просто тебя перестанут уважать.

Почему?

Нельзя просто прочитать этот гайд и начать применять описанные в нём приёмы как угодно. Если партнёр тебя спалит — поверь, он будет очень расстроен. Не нужно шалить с манипуляциями и зазнаваться, мол, я теперь не только своим мужиком смогу владеть, но и всем миром. Никто не любит, когда им манипулируют, хоть мы все этим и занимаемся постоянно. Поэтому давай учиться делать это правильно, чтобы добиваться успеха, а не унижаться и плакать.

Итак, тебе понадобятся две вещи:

1. Хороший источник информации по этой теме (этот гайд, конечно же), в котором описаны самые эффективные фишки
2. *Практика.* Много практики. **ОЧЕНЬ МНОГО ПРАКТИКИ.** Но, что очень важно: не надо сразу бежать тренироваться на своём любимом. Попробуй поиграть в интернете.

Во времена работы в брачном агентстве, я прошла через сотни переписок с мужчинами (и даже женщинами) и получила такой шикарный опыт манипулирования, что теперь жить стало заметно проще. Моя задача состояла в привлечении потенциальных партнёров для клиентов, и я переписывалась от лица этих же клиентов. Ну, я та самая женщина или тот самый мужик, понимаешь?)) И мне нужно было не только дорого себя продать, но ещё и выявить информацию о будущем любовнике. А это не так просто, особенно если человек закрытый.

Короче, качай *Тиндер* или любой другой сайт знакомств и начинай усердно практиковаться — вот увидишь, люди такие разные, но так одинаково ведутся!

Далее, если ты перейдёшь к живому человеку, главное не расслаблять булки и держать всё под контролем. Стоит ненадолго забыться, как «добыча» слетает с крючка, либо обнаруживает подвох — никому не хочется быть съеденным (а уж тем более любимой или любимым).

Ещё важно следить за обстановкой и контекстом: не надо перегружать и так уставшего или понурого партнёра. В этом деле всё должно быть легко и непринуждённо — и настроение обоих (!), и сами манипуляции. Кстати, если ты будешь в плохом и агрессивном настроении, то вряд ли что-то хорошее выйдет, потому что теряется самое важное, о чём мы уже говорили, — КОНТРОЛЬ.

И, да. Не нужно борщить. Я понимаю, что эти приёмы очень классные и интересные, хочется попробовать всё и сразу. Но нет, котькин, мы тут серьёзным делом занимаемся, поэтому всё должно быть по правилам, чтобы добиться успеха. Короче, используй фишки (особенно, если это одна и та же фишка) поочередно, с перерывами. Их можно и нужно чередовать, а иначе партнёр заметит неладное. Да и на первых этапах удержать всё в голове невозможно, а что самое важное? Правильно, опять КОНТРОЛЬ.

Так что, дорогая(ой), учись, пока не доведёшь свои навыки до совершенства, а я тебе в этом помогу. И, чтобы сразу предостеречь тебя от ошибок, я подготовила следующий раздел, в котором рассказано о тех видах манипуляций, которые ГУБЯТ отношения.

Листай!



Манипуляции, которые НЕ нужно использовать

X Лесть

«Дорогой, зайчик мой, ты сегодня такой красивый, так хорошо одет, я хочу тебе соответствовать. Может, пойдём и купим мне что-нибудь, ммм?»

Конечно, человеку приятно, когда ему делают комплимент, но когда сладкие словечки зачастили по поводу и без — это может насторожить. Чувствуешь фальшь? Твой партнёр тоже. Играть таким образом с любимым — не честно, так что вычёркиваем откровенную лесть, за которой следует просьба.

X Чувство жалости

“Я так устала, мне так всё надоело, меня никто не любит. И ты меня, видимо, тоже не любишь, раз не можешь один раз приготовить ужин вместо меня. Неужели не видишь, что мне плохо?”

И похожие фразочки всегда. Постоянно. То не так, это не так. И только попробуй переубедить, что всё не очень-то и плохо. Конечно, многие ведутся на подобное поведение партнеров, ведь не чужой человек — жалко! Однако мы так делать не будем, хорошо? Садиться на шею близкому человеку, давить и выставлять себя жертвой — мерзко, если честно.

Х Страх

«Если ты не женишься на мне в течение этого года, я от тебя уйду»

Думаю, эта манипуляция тебе знакома во всех проявлениях. Главное, чтобы такие слова не произносились от первого лица, а иначе ты играешь не по правилам. Страх когда-нибудь доведёт твоего партнёра до желания немедленно свалить, а разве оно нам надо? Пугают на пытках или в тюрьме, а отношения — не место для страха.

Х Любовь

«Если ты меня действительно любишь, то должен принимать любые мои хотелки»

Если так будет повторяться, то когда-нибудь партнёр тебе скажет: "Если любишь — отпусти". Хотя он даже говорить не будет — уйдёт молча. Что может быть хуже, чем играть на таком сильном и светлом чувстве, превращая его в грязь? Любовь, забота — это безусловные вещи. Человека любят, потому что любят, а не потому что он тебе что-то за это даст. Очень печально, что подобные фразы зачастую произносят родители по отношению к своим детям, после чего те вырастают неуверенными в своей "качественности". Вычёркиваем нафиг.

X Мнимый выбор

«Выбирай: или я, или твой дурацкий футбол»

Это одна из самых тонких уловок — предоставление ложного выбора. Как правило, в таких вопросах человеку не выгодны никакие варианты, но что-то придётся выбрать... А представляешь, если партнёр выберет "дурацкий футбол"? Я бы сказала "и правильно сделает", но тебе будет не до шуток. И это один из самых безобидных примеров, порою так знатно разводят на деньги (и в паре в том числе). Так что лучше давай правильно подбирать слова)))



Напомню и подчеркну, что выше представлены те манипуляции, которые использовать мы НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОЛЖНЫ, потому что они через какое-то время разрушат ваши отношения своим токсичным ядом. Не допускайте ошибок, котькины!

А теперь перейдём к главной части. Да-да, в ней я расскажу про самые действенные, экологичные и безопасные манипуляции, проверенные социальной психологией и опытом. Здесь я буду опираться на работы гениального американского психолога Роберта Чалдини и адаптировать его теории так, чтобы ты смог(ла) использовать их для апгрейда своих отношений с любимыми. Для наглядности я буду приводить примеры из собственной жизни, потому что сама с удовольствием использую данные фишки, и никто не пострадал!

Топ экологичных манипуляций на вооружение

Принцип взаимности

Основная мысль: мы чувствуем обязанность давать что-то взамен людям, которые нам оказали услугу.

Конечно, ты вспомнишь свой поход в какой-нибудь магазин, где консультант или продавец делает множество мелких услуг, что и заставляет тебя чувствовать себя обязанным приобрести что-либо. А уж если тебе дадут продегустировать продукт, например? Что тогда?!

Думаю, в целом тут всё ясно, давай теперь перенесём данный метод на отношения с твоей любимкой.

В первую очередь перед использованием настройся на ИСКРЕННОСТЬ: все действия должны быть от души, не заставляй себя насильно делать то, чего не хочешь. Тебе нужно всего лишь дать человеку то, в чём он нуждается, либо сделать приятное для него.

Если тебе мало цветочков, подарков и ресторанов, в первую очередь задай себе вопрос: "а дала ли я ему/ей что-то взамен?".

Если нет, то самое время это сделать. Хочешь милостей-приятностей — дай это в первую очередь са-

мостоятельно, хотя бы в небольшой степени.

Мы так устроены, что очень не любим быть обязанными кому-то, потому что сразу же просыпается чувство вины. Твой партнёр — не исключение, поэтому окажи ему какую-нибудь "услугу" (приготовь завтрак, почеси спинку, сделай сюрприз), а в ответ получишь, скорее всего, даже что-то ещё **большее**. И всё это из-за угрызения совести, мол, "она мне такой массаж сделала кайфовый, а я ей ничего — несправедливо!".

Главное, чтобы партнёр гарантированно получил от "услуги" удовольствие, а твоё желание доставить радость было искренним.

Кстати, в этот же пункт можно включить *"просьбу о помощи"* или *метод Бенджамина Франклина*, эффективность которого заключается в том, что люди любят, когда их просят о помощи, потому что чувствуют себя нужными.

Лично я всю свою жизнь считала и продолжаю считать, что **ничего не даётся просто так**, в том числе и хорошее отношение людей к тебе.

Поэтому я никогда не прошу своего мужа сделать для меня что-то, пока сама не почувствую, что совесть мне позволяет ПРИНИМАТЬ от него. Поскольку на данный момент за денюжки отвечает мужик, я должна отвечать за что-то другое, например, уборку, готовку или даже телесные удовольствия. Соответственно, чтобы он меня пригласил на свидание в какое-нибудь очень кру-

тое и дорогое место, мне нужно устроить, к примеру, вечер романтики и прочие сильные в эмоциональном плане штучки.

Отдача обычно даже в разы сильнее. Главное — *не бояться проявлять инициативу и давать что-то первой!*

Принцип обязательства и последовательности

Основная мысль: мы должны всегда согласовывать свои внешние действия и обещания с убеждениями и ценностями.

Например, родители часто говорят ребёнку, что он хорошо трудится. И через какое-то время ребёнок начинает воспринимать себя как трудолюбивого и стараться соответствовать "званию".

Нам всем очень важно оправдывать свои обязательства. Поэтому когда мы даём обещание, то считаем своим долгом сделать всё, чтобы его сдержать. Но! Когда мы вдруг делаем что-то, что не соответствует убеждениям и ценностям, то можем внутри себя изменить эти критерии, чтобы быть перед самими собой последовательными и честными. Короче говоря, **человеки склонны оправдывать свои действия**, придумывая новое обоснование для подтверждения своего выбора. Ну а мы с тобой этим воспользуемся)))

Ты можешь попросить своего партнёра пообещать выполнить какое-то задание. Кстати, этим методом ак-

тивно пользуется мой муж (просёк фишку, блин): всегда заставляет обещать ему что-то, к примеру, сходить к врачу (чего я очень не люблю!) или пропылесосить (ещё хуже!). А работает безотказно. Уж так воспитали нас родители, что нужно отвечать за свои слова, вот теперь мучаемся.

А быть последовательным — значит, следовать своей внутренней "совестливой" логике. Если уж ты доверил(а) своему партнёру быть "самой(ым) лучшей(им) девушкой (парнем)", значит, придётся БЫТЬ, и никуда от этого не денется! А уж, тем более, если чаще повторять эти приятные слова)))

Принцип социального доказательства

Основная мысль: мы повторяем действия других людей, особенно когда их много, а сами мы не уверены в своих знаниях и опыте.

Допустим, во всяких комедийных шоу или сериалах используется закадровый смех, чтобы показать настоящей аудитории: "Эй, это пипец как смешно!".

Люди следуют примеру других людей, и чем больше этих самых людей — тем больше вероятность того, что мы с ними согласимся. Вот он и "стадный инстинкт"!

Такие стремления вести себя так же, как все, обусловлено желанием принадлежать обществу, избегать наказания (типа издевательств и насмешек).

Представь, если ты ещё и не знаешь, что делать, как поступить? Самый **БЕЗОПАСНЫЙ** путь — повторить за **другими**, уж точно не ошибёшься.

В отношениях использовать эту фишку легко!

Тебе нужно лишь показать, что ВСЕ вокруг считают так, а не иначе. Например, в моём случае так произошло со свадьбой: я постепенно и мягко подводила мужика к мысли, что это БЕЗОПАСНО для него, разрушая старые стереотипы. Он плохо понимал, что такое брак и для чего он нужен, что прекрасно сыграло мне на руку!

Я рассказывала об опыте моих родителей и прочих родственников (у меня в этом плане очень хорошая генетика), удачных браках друзей и знакомых, таким образом показывая обалденный результат. А если уж вас окружают люди со сплошными бедами, то лучше рассказать про знаменитостей или других успешных людей, дабы взять и количеством, и качеством!

Кстати, следующий пункт как раз всё и объяснит.

Принцип власти и авторитета

Основная мысль: мы уступаем людям, которые кажутся круче нас.

Так, психотерапевт (некоторых направлений) может так себя поставить в общении с клиентами, что они будут считать специалиста "божеством", потому что он открыто показывает свою экспертность, да ещё и вро-

де как может "волшебным" образом решить любую проблему!


Именно поэтому выше я и предлагала упоминать в разговорах властных и успешных. Если мы считаем кого-то профессионалом в каком-либо деле, и этот человек утверждает что-то как истинное, то **с большой вероятностью мы поверим ему, даже не сомневаясь**. А если этот человек ещё и говорит уверенно, харизматично, да и просто "красиво" — можно ему в ножки падать.

Было бы неплохо, например, дать своему партнёру почитать какую-нибудь классную книгу про отношения, чей автор более или менее известный и уважаемый в обществе эксперт. Можно использовать доброе имя его любимого актёра, музыканта или бизнесмена.

Как тебе уже известно, я погружена в психологию, и это даёт мне большое преимущество в плане отношений — я могу указать на мнение крутого учёного-психолога, особенно семейного, потому что точно знаю, что муж на его мнение "поведётся". Уж не зря он столько лет выслушивает от меня обо всяких новых исследованиях и экспериментах)))

А ещё часто работает использование мнения моих родителей или родителей самого мужика (например, также по поводу брака), потому что он считает их 100% авторитетами.

Поэтому всё, что нужно, это знать своих героев! А точ-



Если мы считаем кого-то профессионалом в каком-либо деле, и этот человек утверждает что-то как истинное, то с большой вероятностью мы поверим ему, даже не сомневаясь

нее, героев твоего партнёра.

Принцип дефицита

Основная мысль: мы сильнее хотим то, что не сможем получить в будущем.

Часто ли ты видишь на сайтах или по телевизору такие сообщения: "Предложение ограничено", "Завтра последний день в продаже!", "Спешите, скоро будет в 256759 раз дороже!?" Я — почти ежедневно. И работает же!

Когда вещи становятся менее доступными, они кажутся нам более желательными. Следовательно, если у нас есть выбор получить что-то сейчас или, возможно, (и то не факт) получить в будущем, **мы выбираем, конечно же, сейчас**. И, да — не факт, что нам этот предмет или услуга вообще нужны.

А работает эта штука, как обычно, через эмоции! Все мы очень опасаемся, что не получим что-то в будущем, следовательно, представляем, как будем расстраиваться или злиться, если так и не приобретём желаемое. А вдруг уже всё раскупят? И цена действительно вырастет в 256759 раз?!

На это же "давим" и в отношениях.

Тут можно вообще извиваться, как хочешь, главное не борщить. Что значит борщить - обманывать, прося купить, например, супердорогую шмотку, которую завт-

ра якобы сожгут и прах развеют над Тихим океаном. С материальными дарами нужно вообще быть аккуратнее, а то выставишь себя меркантильной \$укой.

Лучше использовать метод, когда ты хочешь поскорее увидаться, к примеру, и утверждать, что в ближайшие несколько дней у тебя плотный график, поэтому вероятность свидания близится к нулю. Или, если ты девушка, намекнуть, что у тебя совсем скоро месячные))). То же самое с рождением детей — убедить не тянуть слишком долго, иначе с возрастом сильно увеличивается вероятность появления ребёнка с нарушениями и т.п.

Я вообще люблю всё и сразу, поэтому, пожалуй, это моя любимая фишка. Тут я переспорю кого угодно и подтверждаю своё гордое звание "Мастер здесь и сейчас"!

Принцип симпатии

Основная мысль: мы склонны обоснованно и необоснованно симпатизировать приятным нам людям.

К примеру, известная ситуация, когда какая-нибудь мадам приглашает подруг на тусовку и продаёт им украшения или косметику собственного производства. А они их покупают, но не из-за нужды, а потому что знают хозяйку и она им симпатична.

Твоя задача в отношениях — быть максимально дружелюбным человечком, чтобы прийти к ДОВЕРИЮ.

И не забывать об элементарной вежливости, чем часто пренебрегают матёрые пары, простых вопросах о самочувствии партнёра, о его работе или учёбе, друзьях, мнении на какую-то тему... Мелочи, а как сближают! Именно благодаря этим действиям твой любимый понимает, что он тебе небезразличен и симпатичен, а потому ты не причинишь ему вреда — значит, можно доверять.

А ещё есть две вещи, которые усиливают симпатию: **сходство** и **похвала**. Если показать, что человек похож на тебя и сделать правдивый комплимент (или поблагодарить), то есть большая вероятность изменить его точку зрения.

Если, допустим, твой котыкин боится выражать свои чувства вслух, то можно попробовать убедить его таким образом - настроить на дружелюбную волну, после чего сказать: *"Знаешь, я на самом деле такая же (такой же), мне тяжело делиться эмоциями, поэтому я тебя понимаю, как никто другой. Но в данный момент я стараюсь пересиливать себя, потому что знаю, что тебе было бы приятно услышать это от меня. Но, в любом случае, я верю, что всё получится. Спасибо за старания и любовь ко мне!"*

...и таким образом убиваются аж два зайца.

Кстати, от себя хотела бы добавить ещё один прове-

ренный метод, который лучше использовать совместно со всеми предыдущими...

Встроенные речевые команды (или же так называемый встроенный месседж)

Это позитивно окрашенная лексика — слова "хорошо", "приятно", "счастье", "радость", "доверие" и пр.

Благодаря ей мы задаём нашему собеседнику определённое настроение (в данном случае — хорошее), следовательно, направляем его мысли в нужном направлении.

Чтобы усилить эффект, эти слова нужно выделять в речи интонацией или жестикуляцией. При этом ты воздействуешь на подсознание человека, который может и не обратить внимания на саму фразу.

Таким образом, благодаря приятным словам, мы заставляем почувствовать нашего партнёра в целом лучше, что положительно влияет на действенность убеждения.



Ура! Теперь мы стали ещё на 7 манипуляций умнее)))

Вот поэтому я так люблю социальную психологию — все методы можно применять в жизни, и они действительно работают!

Но теперь предлагаю немножко отойти от классичес-

ких историй и попробовать кое-что другое. То, чего обычно не пишут в учебниках и блогах по психологии. Я решила поделиться своими теориями, которые сформулировала, опираясь на свой опыт и окружающих меня людей, а также на психологические знания.

Описанные ниже методы можно назвать манипуляциями, а можно просто моим контролируемым образом жизни. Это значит, что данные фишки — часть меня, но я умею **применять их в нужное время и в нужном месте**, а не просто как получится. Чему вскоре научишься и ты!

Авторские методы

Позитив и Юмор!

Те штуки, которые в паре просто необходимы. Причём не только уже в сформировавшихся отношениях, но и в только-только разгорающейся искорке.

Многие пренебрегают юмором, называя его детской забавой, которая ни к каким "серьёзным отношениям" (как же меня всё-таки бесит это словосочетание) не приведёт. Так сильно эти "многие" ещё не ошибались.

Самоирония, локальные шутки, умение легко и с позитивом относиться к трудностям, даже дурость — это **основа крепчайшей связи между вами**. Как я уже говорила, никто не любит, когда постоянно занудствуют, негативят и раздувают из проблемки целую трагедию в трёх актах, — поначалу партнёр это сможет и перетерпеть, но со временем надоеет 100%.

Когда ты знакомишься с потенциальным любовником — загадочность, желание выпятить свои якобы "серьёзность, взрослость и адекватность", это, конечно, хорошо, но...

Во-первых, я уже тебе не верю. Внутри тебя точно живёт озорной ребёнок, с которым максимально легко и комфортно. Так покажи его человеку и убедись, что тебе самой(му) проще вести диалог таким образом. **Никакого напряжения, всё честно.**

Во-вторых, легко будет не только тебе, но и будущему партнёру — это я гарантирую. Когда человек видит перед собой жизнерадостного и доброго милашку, его мозг сигнализирует о том, что было бы неплохо продолжить не только общение, но и род. Всё потому, что позитивный человек = здоровый человек.

Что делать, если ты от природы негативный зануда? В данном случае я бы посоветовала представить себя самим "святейшеством" и попробовать поиграть в этой роли. Со временем (при многократном и полном погружении) ты настолько вживёшься в роль, что она станет частью твоей личности, и это пойдёт на пользу не только окружающим, но и лично тебе.

Короче говоря, позитив и юмор настолько важны, что я бы поставила их в один ряд с честностью. Поехали дальше?

Не стремись скрывать недостатки!

Добрый вечер, а что это это значит?

На первых свиданиях все мы привыкли быть паиньками, расфуфыренными и приторными зайчиками (аж затошнило). А если даже и не настолько, то всё равно хоть в какой-то степени выпячиваем то, чего у нас нет. Конечно, на это охотно ведутся многие, но почему-то зачастую выходит так, что отношения либо быстро рушатся, либо медленно летят в п**ду.

Почему так происходит?

Всё очень просто: ты не сможешь оправдать ожидания партнёра. Пускать пыль в глаза можно сколько угодно, но потом, котькин, за слова придётся отвечать. А отвечать-то и нечем...

Как не доводить до подобных последствий?

Это, несомненно, будет очень тяжело и рискованно, но, поверь мне — оно того стоит, если ты хочешь крепкие и длительные отношения, а не развлечение на одну ночь. Тебе нужно просто вести себя так, как твоей душе будет угодно — без выпендрёжа и золотых масок. Просто веселись, как ты делаешь это с друзьями, не ограничивай себя в кушаньях, шути как можешь. Знаю, непросто с едва незнакомым человеком расслабиться, но с тренировками и опытом и не такое приходит.

Я лично проводила такой эксперимент с десятками парней: на первом свидании ни в чём себя не ограничивала, в то же время не забывала про пункт номер 1 — позитив и юмор.

После чего все мои "испытуемые" были опрошены, мол, что зацепило их во мне больше всего. Ответ был единогласным — они оценили мою открытость и честность, без идеальных образов и сладкой лжи, без стремления скрыть недостатки. Сказать по правде, вела я себя, действительно, даже с ещё большей дурацкостью, чем обычно. Мой будущий муж вообще сказал, что никогда в жизни не общался с такой "своеобразной, интересной и сумасшедшей девушкой".

В таких случаях люди сразу понимают, что перед ними непростой человек и его хочется узнавать и открывать. Идеальная картинка — это, конечно, здорово, но она слишком уж предсказуема, потому что с ней сталкиваются чуть ли не ежедневно. А ты попробуй выделиться, попробуй перебороть свой страх и стать для своего партнёра бездонной Вселенной, причём с погружением в которую всё вокруг становится только красивее и ярче.

Со временем твой любимый человек будет узнавать и о твоих самых светлых сторонах, и только представь, каково будет его приятное удивление! Он будет с каждым днём влюбляться в тебя всё сильнее. А если бы ты все эти плюсы открыл(а) в первый день знакомства, да ещё и в утрированной форме, тщательно скрывая свою истинную сущность? Просто подумай о последствиях.

Больше разнообразия!

Попробуй принять себя в разных образах. В разных ролях. В разных личностях.

У каждого из нас есть множество граней, но порой мы побаиваемся их раскрывать, потому что "а вдруг ему/ей не понравится?", "а если меня не примут?". Всё это чушь и брехня, потому что если ты постоянно будешь выглядеть и вести себя одинаково, то последствия могут быть гораздо хуже — **ты просто наскучишь**. Я об этом уже не раз говорила и повторяюсь ещё — *не бойся быть плохой(им)! Не бойся быть хорошей(им)!* Не нужно делать вид, будто у тебя только одно лицо. Уж я-то знаю, что ты гораздо интереснее, чем может показаться на первый взгляд.

Переодевайся каждый день в разные костюмы (от поношенных треников до шикарных вечерних нарядов), **показывай себя со всех, даже с самых странных и неадекватных сторон**. Сегодня ты ворчливая и приставучая Бабка-Ёжка или Леший, завтра недотрога, вроде Снежной Королевы, послезавтра Василиса Премудрая, готовая решить своим светлым умом все насущные проблемы, а потом и Елена Прекрасная. Не скрывай своего истинного персонажа. Чувствуешь себя стервозно сегодня — не скрывай своих чувств, и если наоборот — солнечно и любвеобильно — тоже не забывай открываться и освещать всех вокруг, в том числе и своего партнёра.

Я проводила подобные эксперименты со своим мужчиной, и, знаешь ли, эффект колоссальный.

Не нужно делать вид, будто у тебя
только одно лицо. Уж я-то знаю, что
ты гораздо интереснее, чем может
показаться на первый взгляд



Займись собой! Займись делом!

Трудно назвать это манипуляцией, однако сей метод неплохо так повлияет на твоего партнёра.

Заметь, не только я кричу об этом. Все, кому не лень, уже вопят подобные фразы из каждого блога, из каждой щели! И, хочу отметить, не просто так.

Действительно, объяснить эффективность данного метода просто — когда ты чем-то занят, времени на пустые фантазирования практически не остаётся (а в отношениях это наиболее ярко проявляется). Мы, человеки, вообще очень склонны вообразить себе в голове всякое как позитивное, так и негативное, и в этом заключаются 90% наших грустинок.

Уверена, что ты порой **обвиняешь своего партнёра в тех проступках, которых и не было вовсе**. Пришёл поздно — точно где-то бухал или с бабами гулял, долго не отвечает на сообщения — вообще умер, наверное... А в голове-то что творится! Рисуются сцены похлеще античных художников! Да ещё и всё так реалистично — тут грех не поверить. К сожалению, очень мало кто может ощутить себя "**здесь и сейчас**" без медитаций (которые я настоятельно рекомендую каждому!) и длительных тренировок. Это довольно сложные способы избавиться от проблемы, они требуют больших усилий. Но я всё же порекомендую что-то более реалистичное — повторюсь, это просто **занятость**.

Понимаю, не хочется, чуть что не так в отношениях,

бежать за работу, от которой и так тошнит, или добивать себя адскими тренировками в зале (хотя это тоже очень даже неплохой способ). Предлагаю тебе начать с чего-то более приятного, например, ухода за собой. Купи в магазине всё необходимое для расслабления (но лучше без бухла, пожалуйста), — бомбочки для ванн, ароматические свечи, уходовую косметику, и устрой себе чилл.

Я сама очень часто этим пользуюсь, особенно когда муж уезжал в долгие командировки. Схожу на реснички и ноготочки, сделаю маску для жёппы, почитаю классную книгу, встречу с друзьями: и вот уже и фантазии остаются только хорошие, да и самооценка растёт, как на дрожжах! Потом можно постепенно переключаться на более серьёзную деятельность, вроде работы и учёбы, главное здесь просто сделать один маленький первый шаг, заставить себя и выиграть битву за ментальное благополучие.

Партнёр не останется равнодушным к твоим стремлениям, ведь каждому хочется видеть с собой увлечённого, наполненного и самодостаточного человека, именно с такими и строят семьи.

Окружи себя... поклонниками!

Ой, только не надо говорить "фу, что за шл*ший подход, мужик/баба должен(на) быть один(на), других вообще и на километр подпускать к себе не нужно!!1!11"

Котькин, пора мыслить шире.

Представь: вокруг тебя прекрасные мужчины (или женщины), которым интересно общаться с тобой, они тянутся к тебе и иногда даже флиртуют. В то же время в твоей голове невольно появляется образ любимого, а за ним фраза: "А ведь мой-то лучше. И он МОЙ". Чувствуешь, как сразу захотелось к нему или к ней в объятия? И даже если твои поклонники очень даже ничего - это играет только на руку: **к тебе тянутся ТАКИЕ замечательные люди!** Да ещё и, видимо, испытывают нечто большее, чем просто симпатию и желание поговорить. Они "боготворят" тебя!

А в голове снова всё та же мысль: "С любимым лучше".

Если же такой мысли не возникает — стоит задуматься. В твоём здоровом отношении к партнёру что-то сломалось. Однако сейчас мы рассматриваем случай, когда любовь жива.

Думаю, прожив всю картину у себя в голове, можешь почувствовать, как поднимается с колен чувство собственного достоинства. А как иначе, ведь **тебя ЦЕНЯТ, да ещё и безвозмездно!**

А теперь посмотрим на ситуацию глазами твоего партнёра. Он знает, что у тебя есть поклонники, которых ты не подпускаешь к себе ближе определённой границы (и ты этого не скрываешь). Он видит, как эти люди суетятся вокруг тебя, как пишут и хотят встретиться, иногда даже дарят подарки.

Соответственно, в голове начинается невольное сравнение "они не просто так обратили на неё/него внимание, значит, **в ней/нём есть что-то особенное и очень привлекательное**". Далее, если вдруг партнёр недооценивал тебя раньше, ход мыслей будет таков: "Если моя вторая половинка такая классная, то нужно стараться её не потерять, а то ещё уведут поклонники всякие". А потом, как по сценарию, он(а) будет возмещать всё недооцененное внимание, *чтобы не казаться хуже твоего окружения.*

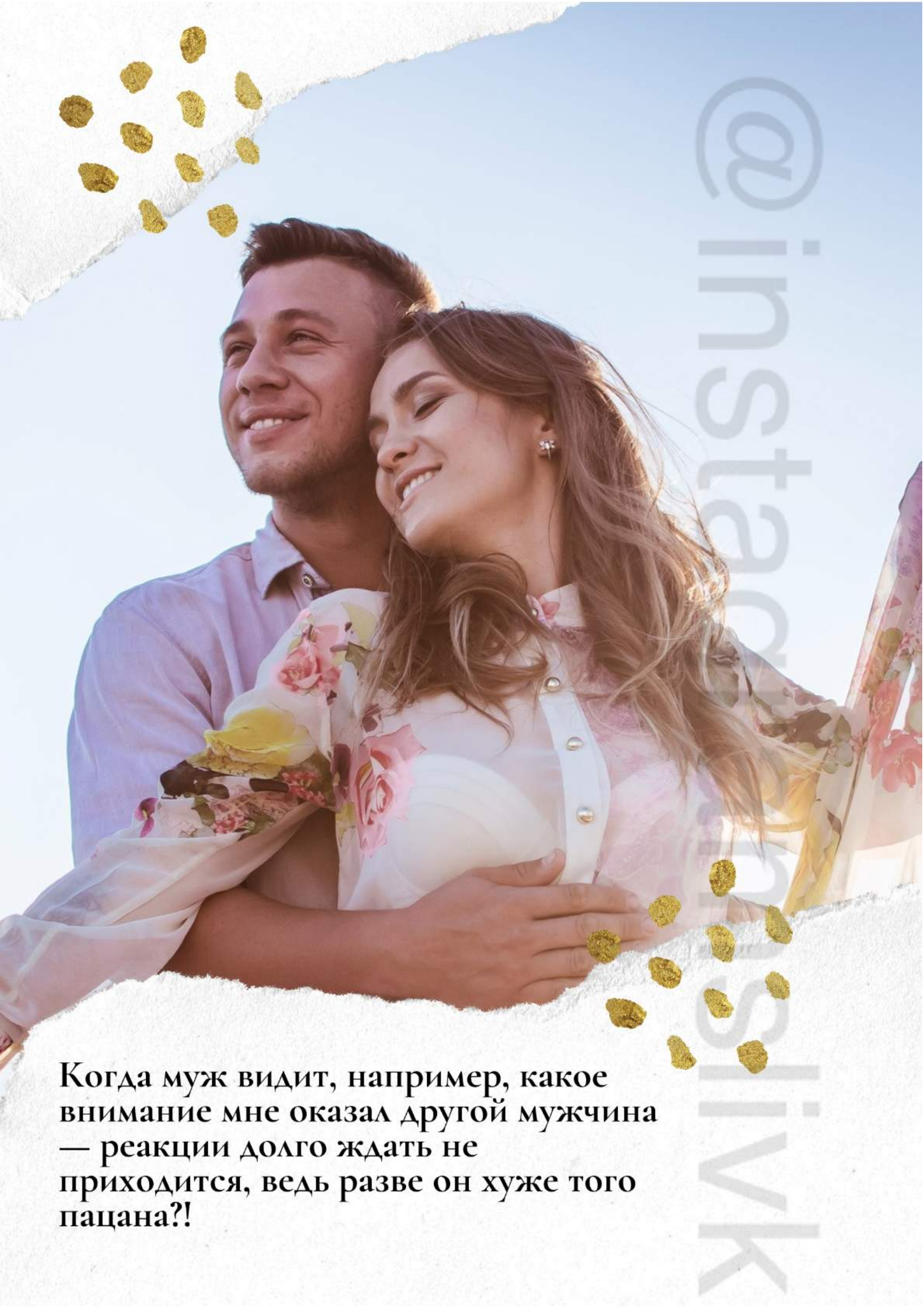
Лично у меня поклонников достаточно, и их вклад в мою самооценку нельзя переоценить. Даже просто общение с человечками противоположного пола доставляет такие эмоции, которые с подружками не получишь. А ещё таким образом я **лучше узнаю потребности мужчин, их мышление и поведение в различных ситуациях**. Когда муж видит, например, какое внимание мне оказал другой мужчина — реакции долго ждать не приходится, ведь разве он хуже того пацана?! Вот и милые слова, цветы, страсть...

Это очень полезный опыт, котькин, не строй себе давящие рамки — общайся свободнее!

Отражай!

Этот метод круче всего применять во время конфликта, но можно и просто так!))

Что значит "отражать"? Представь себе, что ты зеркало, в котором виден твой партнёр. Теперь ты — это он. Нужно всего лишь повторять за ним его же фразы, а чтоб вообще убить эффектом - движения тоже (но это не так важно для начала).



Когда муж видит, например, какое внимание мне оказал другой мужчина — реакции долго ждать не приходится, ведь разве он хуже того пацана?!

Ты скажешь: "Чё-то глуповато выглядит. Это точно поможет решить конфликт?".

Соглашусь, сейчас в голове сцена выглядит нелепо. Но на самом деле, когда ты полностью погрузишься в образ своего партнёра, а ещё лучше — подговоришь его заранее делать так же, произойдёт удивительное преобразование.

Во-первых, когда мы подражаем нашему собеседнику, активизируются так называемые "зеркальные нейроны", которые и помогут добиться идеального вхождения в роль. Мы эмпатичны, как никогда. И вот, через какое-то время ты уже не просто подражатель — ты и есть тот человек, что стоит напротив. Как вдруг... Происходит озарение!

Боже! Кажется, теперь ты понимаешь, что он имел в виду на самом деле! Когда смотришь на партнёра сквозь призму своего же сознания, ты не можешь понять его до конца, потому что образ его так искажается, что ни о какой правдивости и речи идти не может. Но сейчас его претензии или ответы на претензии кажутся более адекватными... А нужно было всего лишь отразить их и произнести вслух!

А во-вторых, только подумай: вы, как попугаи, повторяете друг за другом фразочки. Ну, прикольно же))) Думаю, даже этого достаточно, чтобы вывести друг друга на смех, а смех автоматически отключит злость и обиду.

Так уж интересно устроен наш мозг, котькин!

Хвали!

Представляешь, сколько критики и недовольства мы высказываем друг другу каждый день. Люди, к большому сожалению, склонны отмечать негатив в большей степени, чем позитив. Но уж если мы и заметили что-то хорошее, что может быть тоже нередко, то **никогда, блин, не скажем этого вслух человеку!** Негативить каждый может, а ты попробуй выразить вслух свою благодарность или восхищение. Вот это я понимаю — переступить через себя!

Вот вы с партнёром, например, уже давно вместе, конфетки и букетики подошли к концу, и остался только быт и прочие неприятности реальной жизни. Конечно же, без конфликтов и недопониманий в ней не обойтись. И ты, будучи в сером состоянии, как обычно начинаешь подмечать недостатки в своём самом близком человеке, и он, соответственно, отвечает тебе тем же.

А о чём ещё говорить? Только о суровой реальности.

Тебе кажется, что только так со всеми бедами и можно справиться, указывая на их возможное происхождение (то есть на партнёра, конечно же). Пусть исправляет(ся), хёле сидит.

А что, если я скажу, что всё можно решить гораздо приятнее? **Нужно всего лишь... заметить положительные стороны!**

Понимаю, это сложно, но постарайся хоть раз поблагодарить любимого за то, как он классно приготовил ужин или как когда-то подарил тебе любимые цветы. Зацени его лук и восхитись новой рубашкой или ного4ками. Лучше всего использовать в день по 7-10 комплиментиков. Да, нужно просто быть внимательнее и излучать раду, проецируя её на партнёра. Вот и всё!

Если повезёт, эффект заметишь уже сразу. Невозможно будет не симпатизировать такому милому человечку, как ты! Он будет сам светиться от радости, ведь каждый из нас нуждается в похвале и благодарности, как бы мы это не отрицали.

В психотерапии это называется «безусловное принятие» — такой простой и действенный способ создать счастливые отношения, но так мало кто осмеливается его использовать! Выделись! Начни уже сейчас.

Прикасайся!

Думаю, эта фишка скорее для тех, кто в отношениях уже достаточно давно, потому что в начале обычно бушует страсть, много секса и новизны, но везде бывают исключения.

Короче, просто напомню тебе, что прикосновения для человека просто ЖИЗНЕННО необходимы, уж сколько экспериментов проводили разные психологи.

А в отношениях уж подавно! Ведь с помощью них мы можем **показать своё сексуальное небезразличие к партнёру, проявить свои самые нежные чувства.** Обидно только, что иногда со временем это забывается, недооценивается, теряется в бытовухе.

Прямо сейчас подойди к своему любимому и почеси за ушком, ущипни за попку или погладь по волосам — ваши окситоцины и дофамины будут плясать от радости!

Мы с мужем, например, в начале отношений не так много трогали друг друга, как сейчас. Может, поэтому мы любим всё сильнее? 😊

Займитесь вместе тем самым...

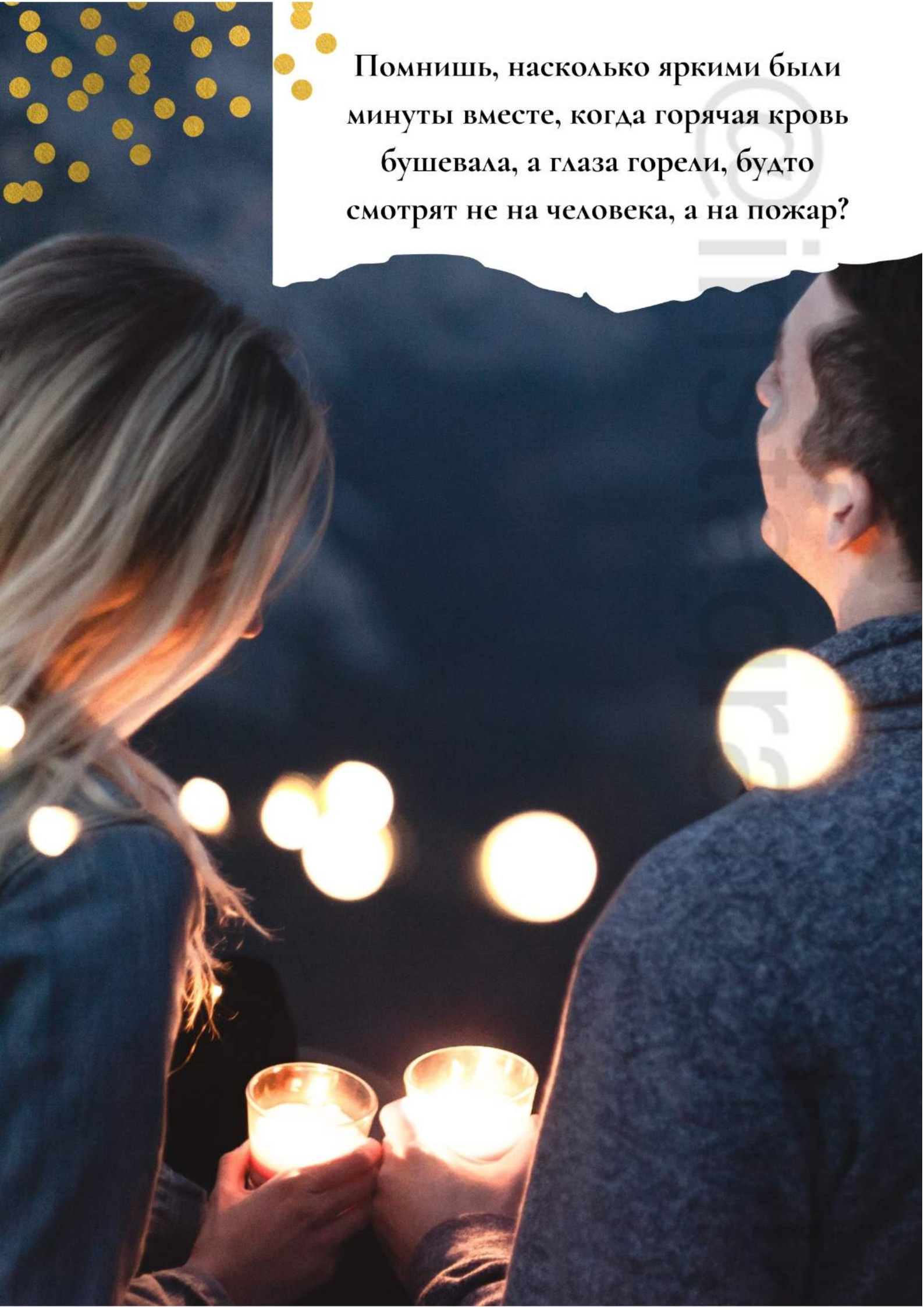
...чем занимались в начале отношений!

Помнишь, насколько яркими были минуты вместе, когда горячая кровь бушевала, а глаза горели, будто смотрят не на человека, а на пожар?

Чем вы занимались тогда?

Может, ходили гулять в определённое место в определённое время, ужинали в одном и том же ресторанчике, встречались дома у одного из вас и т.д. Пожалуй, такое забыть невозможно!

Твоя задача — **погрузить вас обоих в воспоминания, которые тесно связаны с максимально положительными эмоциями.**

A photograph of a man and a woman in profile, facing each other. They are holding lit candles in glass holders. The background is dark with many out-of-focus, glowing yellow lights, creating a bokeh effect. The top left corner of the image has a dark blue background with several yellow circular bokeh lights. The text is overlaid on a white, torn-edge paper-like shape in the upper right.

Помнишь, насколько яркими были
минуты вместе, когда горячая кровь
бушевала, а глаза горели, будто
смотрят не на человека, а на пожар?

Не устану повторять, что мозг — самая сложная и интересная штука, о которой ты когда-либо слышал, котькин. Стоит только глазами увидеть, ушами услышать или телом почувствовать ТУ САМУЮ картину, как тут же, словно по вызову, появляются чувственные ассоциации: активизируется самая надёжная память человеческого мозга — **эмоциональная**.

Так вот, устрой своей половинке свидание в значимых для вас обоих местах, в которых вы давно не были. Он(а) увидит тот самый парк или те самые стены и не сможет сдержать чувств! Внутри снова будет полыхать огонь, как и прежде, можешь не сомневаться! И чем ближе к тому образу будет обстановка вокруг, тем больше позитивных эмоций вы испытаете.

Я недавно повела мужа гулять в лес, в котором мы проводили вечера в самом начале отношений, и чуть не умерла от передозировки счастьем!

Вечером было страстно, скажу честно)))

Больше общайтесь!

Иногда кажется, что вы уже переговорили обо всём на свете и тем для общения не осталось вовсе. Но так только кажется.

Открою секрет: вы оба — две бездонные Вселенные, до края которых добраться практически невозможно. А вы пробовали туда соваться вообще?

Возможно, когда-то ты стремился открыть новые просторы космоса в своём партнёре, а потом вдруг подумал, что всё... это конец, пустота, занавес.

Что-то здесь не сходится. Попытка — не пытка, так **почему бы не попробовать снова?**

Сядьте вместе, напрягите мОзги и начните уже этот чёртов разговор. Сначала будет тяжело, придётся высасывать из пальца, но через какое-то время из вас польются водопады (уж сами решайте, в каком смысле). Разогревайте свой ум постепенно, по маленькому шажочку — в итоге это окупится новой информацией о любимом, о его чувствах, мыслях. И ты раскроешься ему как будто бы заново. Если уж совсем в голове сверчки поют, то можно заранее написать вопросы друг другу на карточках (старайтесь сделать их необычными и интересными, а не "как тебя зовут"). А ещё рекомендую спросить что-то интимное, с перчинкой, чтобы в одном месте защекотало — заодно и поймёте (или вспомните) ваши потребности в сексе.

Распределите обязанности поровну!

Если вы живёте вместе, метод будет наиболее актуален, однако может быть полезен даже тем парам, которые ещё только встречаются и имеют некоторые обязательства друг перед другом (материальные, эмоциональные и др.).

Что делать, если ты зарабатываешь деньги, убираешься дома, да ещё и организуешь свидания, например, а твой партнёр сидит на жёппе и не парится? Конечно же, рано или поздно возникнет ощущение, будто тебе чего-то не хватает... Можно долго скрывать обиду и чувство несправедливости, но в итоге оно обязательно вырвется наружу дикой яростью и слезами, а партнёр будет очень удивлён — "тебя же вроде всё устраивало, раз ты не жаловался(ась)". А если ситуация иная, и уже *ты* ничего не делаешь или делаешь недостаточно? Пипец как трудно должно быть твоему любимому.

Поэтому (словами через рот) настоятельно рекомендую РАСПРЕДЕЛИТЬ ПОРОВНУ наконец ваши обязанности. Если он(а) зарабатывает 100% денег в паре, то ты на 100% занимаешься домашним бытом. Он(а) на 70% работает, а на 30% убирается — ты на 30% работаешь, на 70% убираешься и так далее! Простая математика, которая избавляет от сложных проблем!

Если не получается договориться на словах, сделайте это на бумаге. Можно даже договор подписать, кому какая доля достанется)) Все способы хороши, лишь бы люди в паре не ср*лись!

Кстати, всё это касается не только бытовых дел, но и подарков, секса, эмоций. Например, он(а) приготовил(а) тебе романтический ужин, а ты взамен 0%. Разве справедливо?

Упражнение

Что ж, напоследок хочу дать тебе небольшое, но **очень полезное задание!**

Проанализируй свои потребности в отношениях и пойми, насколько хорошо они удовлетворяются. Для этого предлагаю заполнить табличку, где есть три столбца с соответствующими заголовками: "идеальные отношения" (к ним ты стремишься), "реальные (мои) отношения" (в которых ты сейчас состоишь, даже с самой(им) собой) и "отношения окружающих" (твоих друзей, знакомых, соседей... всех тех, кого ты хоть немного знаешь).

Теперь посмотри на заголовки строк — тут я привела примеры, на их месте должны быть твои собственные категории, в которых отражается ИДЕАЛЬНОЕ положение дел. Далее двигаемся вправо и попадаем в ячейку, в которой ты отметишь плюсиком наличие этой категории в идеальных отношениях, следом + или - в реальных, а потом и в отношениях окружающих.

Пиши всё, что приходит в голову. Чем больше, тем лучше!

(примеры):	Идеальные отношения	Реальные (мои) отношения	Отношения окружающих
Цветы каждый день	+	-	+
Секс 2 раза в день			
Свидания в ресторане по выходным			

@instagraamslivk

Заполнил(а)? Теперь давай разбираться.

Чувствую, в первой колонке получилось немало хотелок, и это объяснимо: человек — существо ненасытное. Нам всегда мало иметь только то, что имеем, а ценить-то уж тем более.

Достигли цели -> получили желаемое -> порадовались немного -> привыкли к новому -> возникла потребность в очередной цели -> и снова в путь!

Давай посмотрим теперь на колонку "реальные (мои) отношения". Много ли там минусов? А много ли плюсов? Чего больше?

Если **плюсов больше**, то вы уже на данном этапе прекрасная пара, раз можете удовлетворять хотелки друг друга (либо только твои: задумался, отдаёшь ли ты ему столько же). Если **плюсов меньше**, то это тоже не проблема — теперь, благодаря этому упражнению, ты можешь в мягкой форме сформулировать желания для партнёра — просто повторяй ему, как бы тебе хотелось (формулировки ты сам(а) написал(а) в первом столбце), а не какой он плохой, потому что не может удовлетворить тебя, делая акцент на "минусах" (в колонке "реальные (мои) отношения").

А сейчас обрати внимание на колонку "отношения окружающих". Часто ли ты сравниваешь у себя в голове или вслух своего партнёра и "соседского"? Предъявляешь ли за то, что "Катке мужик цветы каждый день дарит, а ты мне раз в месяц!?"

Скорее всего такие мысли возникают, даже как мимолётные и незаметные, но они есть.

Поэтому сейчас самое время **проверить правомерность своих претензий**. Посмотри, всё ли так хорошо в отношениях твоих знакомых? Много ли там плюсов?

Кажется, скоро ты осознаешь, что "сын маминой подруги" вовсе не такой идеальный мальчик. Да, может, в каких-то пунктах плюсики стоят, но относительно твоих идеальных отношений — это ничтожно. Плюсы чужих отношений перекрываются минусами, так, может, **хватит постоянно сравнивать?**

Перейдём к самому главному — разберёмся в твоих котелках. Сейчас ты уже сравнил(а) между собой все три колонки с + и -, следовательно, можешь делать выводы. Но самым главным выводом будет даже не количество плюсов твоих реальных отношений, а **ОБОСНОВАННОСТЬ** и **АДЕКВАТНОСТЬ** желаний.

Теперь, проанализировав все штуки выше, ты можешь взглянуть на первый столбец уже совсем другими глазами. **Тебе действительно ВСЁ ЭТО так важно?** Может, желания не твои, а их навязали те же самые "соседи"? Или они просто глупые и детские? А делаешь ли ты достаточно для своего партнёра, чтобы получать столько прелестей взамен?

Советую ещё раз хорошенько подумать и вычеркнуть **НЕ ИСТИННЫЕ** желания. Таким образом, список умень-

шится и приблизится к твоим реальным отношениям, даже если не сейчас, то через какое-то время точно!

Если повторять данное упражнения с периодичностью раз в месяц (или больше), например, то можно помочь своей головушке разобраться в том, чего она хочет на самом деле, и повысить уровень понимания и любви в паре.

А если вы с любимым будете заниматься вдвоём, то эффект усилится в 10000 раз!

Вот и всё, котышки!

Наше с тобой изучение самых экологичных, эффективных манипуляций (и не только) подошло к концу!

Очень надеюсь, что ты сделаешь выводы из всего прочитанного и вскоре сможешь научиться манипулировать экологично и безопасно, привнося новые краски в отношения!

Тема любви очень трепетная для меня, поэтому я вложила всю душу, чтобы помочь тебе возродить, разжечь и заставить полыхать чувства с новой силой! И помни — безвыходных ситуаций не бывает, мы со всем справимся!

Спасибо за доверие к моему труду, внимательное прочтение и отзывы!

Любви, любви и ещё раз любви!

Твоя Стася
@psynasty



Любу
и го нових ватрен!