

И. А. УДИЛОВА, Н. В. РОДИОНОВА

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

57 ПРАКТИЧЕСКИХ СПОСОБОВ
УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ



помоги себе сам

Помоги себе сам (Весь)

Наталья Родионова

**Секреты счастливых отношений.
57 практических способов
укрепления отношений**

ИГ "Весь"

2013

Родионова Н. В.

Секреты счастливых отношений. 57 практических способов укрепления отношений / Н. В. Родионова — ИГ "Весь", 2013 — (Помоги себе сам (Весь))

Хотите, чтобы отношения приносили вам счастье и радость? Хотите чаще получать знаки внимания, подарки и цветы от вашего партнера? Хотите, чтобы отношения стали для вас источником энергии для реализации самых смелых идей и исполнения ваших желаний? Все это не только возможно, но и очень легко осуществить! В этой книге психологи и тренеры по семейным отношениям, Ирина Удилова и Наталья Родионова, рассказывают о том, в чем секрет идеальной семьи и какие ошибки партнеры часто делают на пути к построению счастливого гнездышка. Авторы предлагают 57 способов по укреплению отношений – 57 рычагов влияния на вашу семейную жизнь. В книге рассказывается о том, что часто ускользает от внимания партнеров, и объясняется, какие простые приемы могут улучшить отношения – например, трансформация критики в заботу, способность приносить творчество в отношения, следование семейным традициям, уважение к «темпу жизни» партнера. Авторы уверены: если вы будете применять из этой книги хотя бы 5 % полученных знаний ежедневно, то у вас будут великолепные результаты! Для широкого круга читателей.

© Родионова Н. В., 2013

© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Что говорят об этой книге?	8
Что может сделать человека счастливым?	10
История первая	11
История вторая	12
Совет 1. Иллюзия силы – контроль	13
Совет 2. Только вы в ответе за свое счастье	15
Совет 3. Уважение к себе	17
Совет 4. Умение просить	20
Совет 5. Умение говорить «Нет»	22
Совет 6. Умение уступать	24
Совет 7. За все тебя благодарю	26
Совет 8. Восхищение	29
Совет 9. Делайте паузы в пути	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Наталья Родионова, Ирина Удилова

Секреты счастливых отношений.

57 практических способов

укрепления отношений

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Благодарности

Мы благодарим Билла Ридлера за его бесконечную любовь к людям, которую он «транслирует» через свои гениальные тренинги компании «GRC-Центры Взаимоотношения».

Мы благодарим Юрия Кузнецова, который уже более двадцати лет возглавляет в России и бывших странах СНГ тренинговую компанию «GRC-Центры Взаимоотношений», за то, что он не сдается и продолжает дело, благодаря которому тысячи людей становятся ближе к своей мечте.

Мы благодарим наших Учителей Юрия Кузнецова и Ларису Велькович за их духовную работу, безусловную любовь и неустанную заботу о нашем развитии.

Мы благодарим наших коллег за тот потрясающий вклад, который они делают в улучшение мира вокруг нас. Мы благодарим Антона Уступалова за огромный труд: без него бы этой книги не было.

Мы благодарим наших близких за любовь, понимание и поддержку.

Мы благодарим вас, уважаемый читатель, за интерес к нашей книге и за стремление улучшить свою жизнь и жизнь своих близких!

Ирина Удилова,

Наталья Родионова

Введение

Приветствуем вас, уважаемый читатель!

Мы искренне рады, что вы приняли решение жить счастливой жизнью! Без ссор, конфликтов и разочарований.

Отношения – одно из самых важных проявлений нашей жизни. Но почему-то так сложилось, что целенаправленно мы его не изучаем. Да, неосознанно мы перенимаем некоторые модели поведения от родителей, из романов и фильмов. Но это совсем другое. Осознанно в этом направлении мы редко что-то делаем.

В первую очередь мы будем говорить о близких отношениях. Однако предложенные нами способы могут быть применимы также и к приятельским, и партнерским, и к еще более далеким связям.

В этой книге мы сделали акценты на важных деталях, которые часто ускользают из нашего внимания, – эти мелочи особенно влияют на нашу взаимосвязь с людьми. Именно поэтому мы рассмотрим их подробно, чтобы у вас появилось больше рычагов влияния на свои отношения.

Мы рекомендуем вам не просто пробежать эту книгу глазами и поставить на полку, а в процессе чтения выполнять практические задания, которые мы подготовили для вас в конце каждой главы. Они позволят вам понять отношения не только в теории, но и на практике.

Мы хотим, чтобы вы получили очень ясные и глубокие знания, а также в процессе чтения сразу улучшали отношения со своими любимыми. Чтобы вам было интереснее путешествовать по собственным отношениям, мы приготовили для вас несколько сюрпризов – бонусные видео с практическими советами. Как их получить, вы узнаете в конце книги, поэтому приступайте к чтению незамедлительно.

Желаем, чтобы ваши отношения приносили радость и удовлетворение, а вы всегда чувствовали себя любимыми и делились этой любовью со своими близкими. И пусть у вас все сложится наилучшим образом.

С уважением,

Ирина Удилова (<http://www.grc-eka.ru/>),

Наталья Родионова (<http://www.n-rodionova.ru/>)

Что говорят об этой книге?

В процессе подготовки и написания этой книги мы специально провели несколько тренингов, на которых давали часть материала. Поэтому можем с уверенностью сказать, что все вошедшие в книгу способы были проверены участниками наших тренингов. Ниже приводим отзывы.

ТАКИХ ОТНОШЕНИЙ у меня с мужем не было и в первые годы нашей жизни!

Идя на тренинг, я хотела в отношениях с мужем хоть как-то сдвинуться с точки под названием «отчужденность и взаимное раздражение». По окончании тренинга всего за три недели я получила новые отношения в семье!

ТАКИХ ОТНОШЕНИЙ у меня с мужем не было и в первые годы нашей жизни! Сегодня я совсем с другой стороны смотрю на мужа, мои обращения и просьбы воспринимаются им как призыв к сотрудничеству.

Низкий поклон и сердечная благодарность Ирине за переданные знания, доступные для понимания примеры из личной жизни, подаренное вдохновение и позитивный образ мыслей.

Инна Грачева

Я встретила мужчину своей мечты, и у нас все замечательно!

Я была потрясена! Оказывается, в мире есть безусловная любовь; оказывается, я кому-то нужна; оказывается, родители меня любят... Подобных открытий у меня было множество, и я продолжаю их делать! Ирина мне в этом очень помогла и помогает.

Моя жизнь постепенно изменилась. Я поменяла работу – теперь у меня есть **любимая работа и** достойная зарплата. Я выстроила отношения в родительской семье и с братом – теперь мы говорим, что любим друг друга, и **у нас очень теплые отношения**. А совсем недавно **я встретила мужчину своей мечты**, и у нас все замечательно!

Александра Торгашова

Научилась легко выходить из конфликтных ситуаций и решать любые проблемы мирным путем!

Благодаря Ирине я получила много положительных результатов! Научилась ставить цели, и сейчас это помогает мне в их реализации. Использую навыки, полученные на тренинге, в работе с детьми и коллегами (в том числе и с руководителем).

Дети стали послушными, а общение с коллегами – легким! Я без проблем нахожу подходы к различным людям! Научилась четко говорить «нет», когда в чем-то не заинтересована, а также корректно высказывать свое недовольство.

Научилась легко выходить из конфликтных ситуаций и решать любые проблемы мирным путем. Теперь я стала больше понимать, что людям нужно от меня, что они показывают своим поведением в конфликтах, почему и для чего они ведут себя так.

Надежда Гусева

Моя жизнь и отношения с мужем изменились кардинально!

Я шла на тренинг с чувством, что буду ставить точку в имеющихся отношениях, потому что муж не слышал моих переживаний и был увлечен работой. Даже этот тренинг он рассматривал поначалу как напрасную трату денег и времени.

Однако оказалось, что он слушал записи и учился со всеми счастливым семейным отношениям! Мы оба изменились, научились договариваться друг с другом и решать проблемы по

мере их поступления, не накапливая и не усугубляя ситуацию. Научились уступать и меньше саботировать!

Следующие тренинги будем слушать вместе. Ведь так приятно расти вдвоем! Видишь себя и партнера другими глазами! Спасибо огромное Ирине за прекрасный тренинг!

Олеся

Отношения с женой стали очень теплыми и доверительными!

Благодаря Ирине и Наталье я смог сохранить отношения с женой. Сейчас мы очень дорожим друг другом! Недавно съездили в хороший санаторий и классно отдохнули. Жена была очень рада!

В процессе тренинга у меня повысилась уверенность в себе. В жизни появилось больше пространства для радости, любви и тепла. Освободилось много времени на дела, которыми я люблю заниматься. Все это дорогого стоит!

Антон Уступалов

Жить стало легче и проще

Я благодарна вам за то, что сумела со стороны посмотреть на все произошедшее со мной, выйти из круга вины. Теперь я понимаю, насколько важно не просто слушать, но и слышать. Насколько важно уметь правильно высказать свои мысли и чувства, не обидев человека.

Я стала замечать за собой, что саботирую в отношениях с детьми; мы стали больше разговаривать и лучше договариваться. Раньше я не умела этого делать. Я перестала контролировать все и вся. Дети стали прислушиваться ко мне, стали мягче в общении.

Жить стало легче и проще. БОЛЬШОЕ СПАСИБО Ирине и ее замечательной команде!

Марина

В моей жизни теперь – ВСЕ, КАК Я ХОЧУ!

У меня новые отношения и любимый мужчина, о котором я мечтала. Отличные отношения с мамой, в моей жизни теперь только настоящие друзья! ВСЕ, КАК Я ХОЧУ! И теперь я жду, когда исполнится моя следующая мечта или сразу две.

Я очень благодарна Ирине, потому что она умеет подарить человеку внимание, тепло и заботу, показать, что он важен и нужен! Благодаря этому человек может чувствовать себя спокойно и комфортно, способен решить свои проблемы.

Светлана Голубева

Что может сделать человека счастливым?

«Только он сам», – скажет умный читатель. И будет прав! Однако легко сказать, но непросто сделать. Как это – быть счастливым?

Согласно мудрому закону Вселенной, человек может почувствовать себя по-настоящему счастливым только в партнерских отношениях. Ведь не зря все сказки начинаются по-разному, а заканчиваются всегда словами: «И жили они долго и счастливо. Тут и сказке конец, а кто слушал – молодец!» А что дальше? Каждый решает это самостоятельно, получая собственный опыт и набивая себе шишки.

Эта книга – руководство для тех, кто хочет сам создавать свои счастливые отношения. Не плыть по течению, а иметь точные знания и инструменты для того, чтобы справиться с любыми, даже самыми сложными ситуациями в своих партнерских отношениях.

Почему еще стоит прочитать эту книгу? Именно потому, что вам не уйти от отношений! Ими пропитана вся ваша жизнь: дружескими, рабочими, детско-родительскими, любовными... Самые яркие эмоции, как правило, связаны с людьми. И чем ближе человек – тем глубже чувства, тем сильнее ваша реакция.

Давайте вместе пройдемся по книжным полкам. Основные тематики: как выйти замуж (как женить на себе); как вернуть мужа, который решил уйти; как справиться со стрессом и т. д.

А вот есть ли книги о том, как поддерживать отношения? Очень мало! Все потому, что человек думает об этом крайне редко либо вообще не думает. Часто ли вы думаете о своей левой руке или о пятке правой ноги? Насколько часто задумываетесь о желудке? Наверное, только тогда, когда что-то там побаливает или беспокоит. Все остальное время вы относитесь к своему телу как к само собой разумеющемуся – то есть попросту не замечаете.

Так же происходит и с отношениями. Пока вас все более-менее устраивает, вы не задумываетесь о том, как сохранить и преумножить то, что уже имеете. И только когда грянет гром, хватаетесь за голову и торопитесь исправить положение. Либо ставите точку. Мол, не сложилось.

История первая

Жили были Он и Она. Встретились, полюбили друг друга, сыграли свадьбу. И все было у них замечательно. Обзавелись своим жильем, автомобилем. Правда, детишки не торопились появляться. Но время помогло справиться с этой напастью. Казалось бы, живи и радуйся! А через 15 лет они развелись. Ведь каждый день – скандалы, обиды и претензии. Вот такая история. И таких историй – множество!

Конкретно этой паре «помогло» развестись несколько факторов. И если бы они знали о таких факторах заранее, вероятно, все сложилось бы иначе! Наша книга – как раз об этом. О том, как **вовремя** обратить внимание на достаточно простые вещи, которые кардинально влияют на отношения. Жизнь складывается из ежедневных мелочей. Чтобы не терять в жизни самое дорогое – любовь, доверие, близость, – чтобы не страдать от боли и ревности, злости и обиды, об отношениях лучше заботиться сразу.

Так что же «помогло» развестись нашим героям? Она в какой-то момент охладела к мужу и даже не пыталась это скрыть. Он не сумел простить ей этот период. Она сравнивала его с другими. Он ничего не говорил о своих планах. Она обижалась, Он не проявлял чувств. Она просила слишком много, Он – не просил ничего. Список можно продолжить. Да только смысла теперь в этом уже нет.

Представьте себе букет цветов, прекрасный и благоухающий. Вы ставите его в красивую вазу и каждый день им любуетесь. А через некоторое время вы чувствуете отвратительный запах и видите увядшие цветы. Оказывается, если не заботиться о цветах, не менять воду, не обрывать засохшие соцветия, из прекрасного букета вы получите то, что можно только выбросить. Так же и вашим отношениям нужны забота, каждодневные внимание и любовь.

Об этом – следующая история.

История вторая

Начиналось все, как и в первом случае: встреча, любовь, свадьба. И тоже у них сначала все было замечательно. Со временем эта «замечательность» стала уходить, а вопрос развода был лишь делом времени. Однако эта пара озадачилась сохранением семьи не только в разгар очередного кризиса. Первое, что сделал Он, – принял решение быть ответственным за отношения. Первое, что сделала Она, – простила его и свои прошлые ошибки. И дальше они в своих действиях руководствовались в первую очередь любовью, а не желанием свести счеты, доказать правоту или докопаться до истины. Много из того, о чем мы написали в своей книге, они сделали осознанно, пройдя наши тренинги «Понимание себя и других» и «Любовь и принятие себя».

Например, тема денег в этой семье какое-то время была причиной упреков и раздоров, но когда они оба это осознали, то стали относиться с уважением к темпу друг друга и к способам зарабатывания денег. Она повышала свою уверенность, Он всячески помогал ей в этом: благодарил и ценил ее. Что касается внешнего вида, уважения к себе во внешнем проявлении – это им было дано от природы и не потребовало каких-то особых усилий. А вот что касается уважительного отношения к чувствам и личному пространству друг друга – эту область они до сих пор держат под особым вниманием.

Ошибки случаются и в таких отношениях, ведь они неизбежны. Вопрос в том, что вырастает из этих ошибок. Эта пара вместе уже пятнадцать лет, у них есть дети. Но самое главное – они чувствуют себя семьей, их отношения не пущены на самотек, а осознанно развиваются и мужем, и женой. В данном случае именно это является гарантией их счастливых отношений!

Ирина Удилова: «Мой двадцатилетний опыт работы проведения тренингов и консультаций по личным отношениям говорит о том, что единственной гарантией счастливых отношений является их непрерывное развитие и изменение каждый день к лучшему! Эта книга – подарок тем, кто хочет развиваться и вкладывать в отношения новые знания и безусловное уважение к себе и партнеру!»

Наталья Родионова: «Моя личная история и опыт моих клиентов говорят о том, что сдаваться никогда не стоит! Вы на полпути к вашим счастливым отношениям, потому что так много вами уже сделано! Прямо сейчас вы держите в руках эту книгу, которую мы для вас написали с любовью и уважением!»

Благодаря этой книге вы получите простые и точные инструменты для улучшения ваших отношений настолько, насколько вам позволяют ваши мечты! В каждой главе есть раздел «Практика», в котором описаны упражнения на каждый день. Не ленитесь, выполняйте их! Мы будем радоваться вашим достижениям вместе с вами – так, как мы радуемся достижениям и счастью наших клиентов!

Совет 1. Иллюзия силы – контроль

Когда вы контролируете другого человека, вы теряете друг к другу доверие.

Ответьте сами себе на вопрос: «Знакома ли мне ситуация, когда меня много контролируют?» Наверняка ответ будет положительным.

Запомните: когда вы контролируете другого человека, вы теряете друг к другу доверие.

Особенно это касается близких отношений. Контролируя своего партнера, вы словно говорите: «Ты не достоин моего доверия, поэтому я буду за тобой следить! Мне нужно все время быть в напряжении и настороже, потому что я точно знаю: если я не буду контролировать тебя, произойдет что-то очень плохое».

Контроль очень часто «вырастает» из детства. Если родители контролировали вас во всем, то, вероятнее всего, вы делаете то же самое в партнерских отношениях. Постарайтесь вспомнить ваше детство и ответьте на следующие вопросы.

- Могли ли вы гулять, сколько хотели, и дружить, с кем хотели?
- Могли ли вы сделать что-либо экспромтом, чтобы родители при этом чувствовали себя спокойно?
- Доверяли ли вам родители какие-то важные и серьезные дела?

Очень часто отношения в паре напоминают родительские. Вы словно становитесь «мамой» или «папой» и выбираете назидательную позицию, будто бы находитесь «сверху». В такой ситуации много неравенства: кто-то из партнеров становится сильным, а кто-то – слабым; кто-то – умным, а кто-то – не очень. В конце концов контроль только разводит партнеров, лишая их взаимной близости и доверия.

Человек, которого контролируют, всячески этому сопротивляется. Он начинает отстаивать свою силу, свое «Я». Это превращает близкие отношения в борьбу: один доказывает: «Я могу тебя контролировать». Второй, словно подросток, отвечает: «Нет, ты не можешь меня контролировать».

Это, в свою очередь, приводит к бунту, похожему на подростковый, когда каждый пытается что-то доказать другому: «Я все смогу сам. Не контролируй меня! Зачем ты звонишь мне все время?» Если вы контролируете своего партнера, подумайте, с чем это может быть связано.

Запомните: контроль – это лишь иллюзия силы, за которую держатся многие люди. («Я контролирую, значит, управляю отношениями. Именно поэтому ничего страшного не может случиться».)

Контроль часто вырастает из страха или неуверенности в том, что будет в отношениях без него. Если это так, подумайте, что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше и уверенней.

Проведите эксперимент: одну неделю контроль замените доверием. Восхищайтесь своим партнером, делегируйте ему какие-то полномочия, говорите: «Как здорово у тебя все получается!» Делайте это искренне – и скоро вы заметите, что вы оба справляетесь с вашими отношениями. И чувствуете себя при этом гораздо лучше!

Если вы заметили, что контролируют вас, попробуйте увидеть в контроле заботу и любовь: ваш партнер беспокоится, он не уверен в себе, он о вас заботится. Вы сможете спокойнее реагировать на подобные ситуации и договариваться на основе уважения и доверия.

На какой стороне контроля вы бы ни находились, в ваших силах перевести контролирующие отношения в заботу. И тогда появится то, чего больше хочется в отношениях: «Ты знаешь, я тебе звоню, потому что мне очень приятно слышать твой голос. Мне очень хочется, чтобы ты мне тоже иногда звонил. Давай договоримся об этом. Как тебе будет комфортно?»

Контроль отлично переводится в такое положительное качество, как забота. Безусловно, это еще один способ сказать о том, что человек вам очень дорог и близок. Когда вы воспринимаете контроль как заботу, то понимаете, что это проявление любви и интереса к вам.

ПРАКТИКА

- Если вы Контролер, минимум три раза в день осознанно (специально) вместо контроля задавайте себе вопрос: «Сейчас мои действия направлены на проверку партнера или я хочу о нем позаботиться?» Выбирайте для ваших отношений заботу, проявляйте ее в словах («Если тебе будет что-то нужно, звони») и действиях (погладьте любимую вещь вашего партнера, приготовьте на ужин его любимое блюдо).

- Если ваш партнер Контролер, в моменты контроля благодарите его за заботу о вас и выражайте свою уверенность в том, что вы отлично справитесь («Спасибо за твою заботу, я отлично с этим справлюсь. Я все хорошо продумал, у меня все получится»).

Совет 2. Только вы в ответе за свое счастье

Ответственность – это считать себя причиной всего происходящего в своей жизни.

Следующий глобальный инструмент для улучшения отношений – **ответственность**. Если вы берете на себя ответственность за ваши партнерские отношения, то должны понимать, что все время влияете на них. Вы можете ставить в этих отношениях цели и реализовывать их.

Ответственность – это считать себя причиной всего происходящего в своей жизни.

То есть если вы – причина того, что происходит в вашей жизни и ваших отношениях, значит, вы можете что-то исправить и подкорректировать. Ответственность – это совершенно удивительный дар, ведь каждый момент вам нужно делать выбор: либо вы сейчас будете страдать, потому что вас обидели (не так посмотрели, не так заговорили), либо будете влиять на то, чтобы вас не обижали.

В безответственных отношениях вам всегда будет казаться, что именно партнер все делает и на все влияет. Партнер, но не вы. Именно поэтому вы все время будете перекладывать ответственность на своего партнера.

Например, муж пришел с работы в плохом настроении. Жена сразу думает: «Только не это! Он принес с работы плохое настроение, поэтому у нас сегодня вечер точно не удастся! Неужели я должна хорошо себя с ним вести, когда он такой хмурый? Ну уж нет!»

Только представьте: вы ставите свое счастье в зависимость от того, что делает или не делает партнер. Он, в свою очередь, поступает точно так же. На все это накладывается еще и контроль («Я контролирую партнера, чтобы быть счастливым, а он, соответственно, делает что-то, чтобы быть счастливым в зависимости от моего поведения»). Когда вы «меняетесь ответственностями», в отношениях начинает твориться бардак. Вы действительно не видите свой вклад в отношения, не понимаете, что способны влиять на вашего партнера. Может, его плохое настроение возникло секунду назад, когда он увидел ваше сердитое выражение лица? Может, дело вовсе не в работе?

Это очень похоже на ситуацию в детском саду, когда воспитательница спрашивает у детей: «Что тут у вас происходит?» Коля говорит: «Это он!» А Иван говорит: «Нет, это он!» И концы найти невозможно.

Самое лучшее, что вы можете сделать для отношений, – это взять свою ответственность на себя, а ответственность партнера передать ему.

Запомните: безответственность – это хождение по кругу, когда вы все время думаете о том, как ведет себя ваш партнер, и не замечаете, как ведете себя вы. Ответственность начинается тогда, когда вы говорите: «Я».

Если муж пришел с работы в плохом настроении, ответственность жены должна проявиться в следующем: «Что я могу сделать, чтобы ему стало лучше? Чего бы он хотел?» Она может даже спросить его об этом: «Что ты сейчас хочешь – поужинать вместе или посидеть в одиночестве и отдохнуть? Как тебе будет лучше?»

Ответственность – это способность поддерживать свое хорошее настроение и дать время своему партнеру справиться с его плохим настроением.

Ответственность – это способность видеть моменты, когда можно повлиять на ситуацию. Это постоянный поиск и нахождение новых возможностей («Я могу поступить так, а могу по-другому»). Это такой элемент игры, когда вы не боитесь ошибиться и экспериментировать при поиске ответа на вопрос: «Как я могу улучшить наши отношения?» (ключевое слово здесь – «Я»).

Ответственность также проявляется в том, какие чувства вы выбираете. Стоит ли обижаться на своего партнера за то, что он занят или опоздал, или нет – решаете только вы. Да, как бы странно это ни прозвучало. Вы сами выбираете, что делать: прививать партнеру чувство вины и требовать извинений либо попросить его сделать что-то, что улучшит ваши отношения.

Подробнее о том, как сохранить баланс ответственности в отношениях, в бесплатном дополнении к книге (www.relation1.ru/bonus/).

ПРАКТИКА

- Каждый раз, когда вам захочется обвинить в чем-то своего партнера, попробуйте взять ответственность за ситуацию на себя, задайте себе вопросы: «Как я могу улучшить ситуацию?» и: «Какие мои конкретные действия изменят ее к лучшему?» Найдите несколько способов сделать это и выберите любой.

- Здорово, если вы увидите свой вклад в создание негативной ситуации (это хорошо приводит в чувство): «Действительно, я сам вчера весь вечер ворчал на моего партнера и был недоволен им».

- Вспомните о цели ваших отношений: «Да, я хочу построить со своим партнером счастливые и любящие отношения! Я уже многое сделал в этом направлении!»

Совет 3. Уважение к себе

Вы ценны сами по себе. Просто потому, что вы есть.

Уважаете ли вы себя? Надеемся, что большинство читателей ответят положительно. Однако тут есть один интересный момент: каждый человек уважает себя за какие-то конкретные качества или дела. У вас обязательно найдется любимый список, за что себя можно уважать, а за что – корить. При этом, как правило, вы забываете, насколько вы ценны сами по себе. А вы ценны просто потому, что вы есть.

Уважению к себе человек учится с самого детства. Развитие этого чувства очень сильно зависит от того, уважали ли себя ваши родители. Припомните: как чаще всего они о себе отзываются? Возможно, они себя критикуют или вспоминают свои ошибки? Или, наоборот, замечают свои успехи и хвалят себя?

Теперь вспомните, как относитесь к себе вы. Вы критикуете себя и обращаете внимание только на ошибки, промахи и недочеты? Или радуетесь своим достижениям и отмечаете то, что у вас хорошо получается?

Запомните: дойдя до взрослой жизни, вы уже очень многого добились. Вы чем-то занимались, учились, смогли построить свои личные, дружеские, рабочие отношения. Это очень много значит! Подумайте об этом.

Откроем вам секрет: уважение (как и любовь) может быть безусловным. Однако большинство людей об этом либо забывают, либо вообще никогда не слышали. Как бы то ни было, каждый человек достоин уважения не за какие-то заслуги, а просто так.

Вы достойны уважения. И ваш партнер – также. Потому что вы оба – уникальные личности, оба неповторимые, других таких не существует.

Когда вы влюбляетесь, и ваши отношения только-только начинаются, вам кажется необыкновенно прекрасным, как ваш партнер выглядит, что он делает, как он говорит. Вы счастливы просто слышать его голос, вы с трепетом к нему прикасаетесь, вы хотите его видеть снова и снова.

Однако если не поддерживать и не вкладывать энергию в отношения, со временем эта безусловность любви и уважения уходит. Постепенно партнер предстает перед вами как совокупность недостатков, вы забываете о его необыкновенности и исключительности, а отношения превращаются в привычку.

Вы начинаете придирается к своему партнеру, критиковать его. Даже если вы не делаете этого вслух, внутри вас живет знание, что именно неправильно в партнере. И, конечно же, это откладывает отпечаток на уважение к нему. Вы уже не так безоговорочно, не так безусловно его уважаете. Вы ставите ваше уважение в зависимость от того, что делает ваш партнер, какие черты характера демонстрирует в той или иной ситуации. А своей отрицательной реакцией на его поступки или слова вы закрепляете и усугубляете его ошибки и их последствия. Это, в свою очередь, мешает вам уважать себя.

Уважение состоит из двух важных компонентов: уважения к себе и партнеру. Предъявляя претензии к партнеру, вы автоматически начинаете больше критиковать и себя. Постепенно уважение и вовсе уходит из отношений.

Безусловно, каждый человек хочет, чтобы его уважали. Если уважение отсутствует в близких отношениях, вы стараетесь компенсировать его отсутствие и найти уважение «на стороне» – то есть отыскать того, кто вас будет уважать больше, чем партнер. Или начинаете заниматься каким-то делом, ныряете с головой в работу, больше общаетесь с друзьями. В итоге, конечно же, вы отдаляетесь от своего партнера.

А все из-за того, что в какой-то момент вы перестали уважать партнера просто так: за то, что человек есть; за то, что он – уникальная личность. В свое время вы его выбрали, он выбрал вас – уже одно это достойно большого уважения.

Откровенно говоря, точка отсчета – уважение к себе. Если вы часто замечаете, что критикуете кого-то другого (не обязательно именно партнера), задайте самому себе вопросы: «Что сейчас со мной происходит? Почему мне хочется смотреть на недостатки другого человека? Что у меня внутри не так? Почему мне так некомфортно?» Разберитесь в этом, потому что если есть уважение к себе, желания критиковать и быть недовольными кем-то не возникает.

Если вы заметили дефицит уважения в ваших отношениях, начните с себя. Найдите то, за что вы можете уважать себя.

Ваши личные качества, ваша внешность, ваши достижения – посмотрите на все это с глубочайшим уважением. Посмотрите на это спокойно, не умаляя достоинств. И если пока нет безусловного принятия себя – начните с условного.

Уважать «за что-то» для человека гораздо понятнее, однако внутри держите курс на безусловное уважение! И это случится.

Затем посмотрите на вашего спутника, перечислите те его качества, которые вам нравятся. Когда вы будете сбиваться с курса взаимоуважения, возвращайтесь к этой отправной точке и дополняйте список. Вы можете делать это ежедневно – например, начинать каждое утро с перечисления тех качеств, которые вам нравятся и которые вы уважаете в своем партнере. Чем больше вы их найдете, тем больше уважения появится в ваших отношениях.

Уважение позволяет видеть реальность и уходить от оценок «хорошо» или «плохо», «нравится» или «не нравится». Оно позволяет близким людям быть собой, проявлять себя такими, какие они есть.

Запомните: реальность пронизана уважением, и как только вы переходите к критике, вы теряете реальность, погружаетесь в мир иллюзий.

Иллюзии заставляют вас видеть, что в отношениях все плохо, они делают вас несчастными и ворчливыми критиками, разрушают отношения. Только вы выбираете, что делать: оставлять все как есть или начать уважать себя. Этот выбор можно сделать в любой момент своей жизни. Например, прямо сейчас.

ПРАКТИКА

- В течение трех недель каждое утро (или вечер) записывайте в блокнот ваши достоинства и достижения и постепенно дополняйте список. Важно, чтобы в этот момент вы были горды собой, радовались и уважали себя.

- То же самое записывайте о вашем партнере. Не спешите: насладитесь этим процессом, не упускайте даже самой мелочи. Пусть все будет одинаково ценным и важным для вас. Может быть, проявится что-то, на что вы редко обращали свое внимание.

- Отметьте, как растет чувство уважения и спокойствия внутри вас. Помните: вы способны взрастить нужные чувства, если захотите повлиять на свои отношения. Если вы пустите это на самотек, то создадите хаос, который разрушит ваши отношения.

Совет 4. Умение просить

Когда вы просите, ваш партнер понимает, как он может дать вам почувствовать свою любовь.

Очень часто люди считают, что их близкие – экстрасенсы, и должны догадываться, чего от них хотят. Наверняка вам знакомо следующее утверждение: если любит – догадается, чего я хочу; если не догадается – значит, не любит. Логика в нем, конечно, нет. Все дело в том, что если партнер не догадывается о ваших желаниях, вы предъявляете ему претензии, как будто в этом виноват именно он.

Так вот, следующий способ улучшать отношения – это **просьба**. Это очень важно – просить друг друга. Когда вы просите, ваш партнер понимает, как он может дать вам почувствовать свою любовь.

Просьба – это прекрасный способ быть искренними и действительно получить то, чего хочется.

Задумайтесь: каждый день вы что-то просите. Конечно, чаще всего это мелкие просьбы: «Погуляй с собакой», «Передай соль», «Выключи свет» и т. д. Как правило, попросить что-то важное порой очень сложно. Быть может, потому, что часто ваши просьбы больше похожи на требования? И все же просить близких нужно: о том, чего вы хотите, знаете только вы.

Как отличить просьбу от требования? Когда вы просите, вы предоставляете право выбора партнеру (когда, как он будет выполнять вашу просьбу и будет ли вообще). Однако очень часто вы просите, не задумываясь о том, что вам могут отказать: если **вы** просите, человек должен здесь и сейчас выполнить вашу просьбу. Если вы обиделись, когда не получили желаемое сразу, значит, это было требование.

Чтобы понять, просите вы или требуете, достаточно проанализировать свои внутренние ощущения. Если вы обиделись, вам захотелось настоять на своем – это было требование.

Проследите: сколько раз в течение дня вы попросили, а сколько – требовали. Это очень интересно и полезно. В итоге вы действительно научитесь просить.

Еще есть такой интересный момент (это также связано с ответственностью): очень часто вы просите другого человека о том, что можете сделать для себя сами. Однако вы не хотите этого делать, потому что хотите почувствовать себя любимыми, и поэтому перекладываете ответственность за свое желание на партнера: «Сделай меня счастливым, заварив мне сейчас чай». Вот как это происходит, когда вы требуете. В итоге это превращается в простые манипуляции. Однако когда вы просите о том, чего сами не можете сделать, то, кроме возможности выбора, вы даете партнеру понять, насколько он для вас важен.

Есть люди, которым трудно попросить даже мелочи: такой человек встает и берет солонку со стола сам. Наверное, вы слышали, как многие люди (особенно представители старшего поколения) провозглашают лозунг: «Никто никому ничего не должен. Никогда ничего не проси». Они боятся просить, чтобы не чувствовать себя обязанными и не переживать ужас отказа. Если это все касается и вас, знайте, что таким образом вы лишаете себя многих удовольствий, радостей и подарков. А другого лишаете возможности почувствовать себя важным, нужным, сильным и значимым.

Просьбы потрясающе улучшают отношения. Естественно, просить стоит не требуя, а допуская возможность отказа. Если вашу просьбу выполнят по собственному желанию, вы будете чувствовать себя намного счастливее, чем если ее выполнят с укоряющим взглядом.

Просьба – это своеобразная игра. Можно что-то улучшить в жизни и предоставить такую возможность другому человеку: я попросил, меня попросили – так строятся отношения.

Человеку свойственно делиться тем хорошим, что у него есть. Постепенно того, чем можно поделиться, становится больше. Когда вас просят, вы точно знаете, чем можете поделиться. Только представьте: рядом с вами находится человек, который все делает сам, которому ни в чем нельзя помочь. Какое-то время вы сможете жить рядом с таким человеком, однако очень скоро почувствуете себя ненужным. Ощущение «вместе» уйдет. Каждый из вас будет сам по себе. Это уже будут не отношения, а две параллельные вселенные, которые не пересекаются никоим образом и ничем друг другу не полезны. Именно поэтому так важны просьбы.

Когда малыш просит: «Купи мороженое!», родитель точно знает, как сделать своего ребенка счастливым. Однако в детстве вы наверняка так часто слышали отказы родителей, что во взрослой жизни возводите это в правило: никогда не просить! Горько отказывать и горько получать отказ, однако это только опыт детства. Попробуйте просить легко и с удовольствием! И это будет новый опыт.

Просьба – это легкость и приключения, это то, что делает отношения приятными и свободными.

ПРАКТИКА

- Каждое утро думайте о трех людях, которых вы бы хотели о чем-то попросить. Это может быть просьба о помощи, комплименте, совете и т. д.

- В течение дня три раза будьте спонтанны и просите «просто так», особо не рассчитывая на выполнение просьбы. Просто получите удовольствие, как в детстве: «Мама! Купи пожалуйста! Мне так этого хочется!» Даже если в ответ вы услышите отказ, не расстраивайтесь: сделайте так, как в детстве – переключитесь на что-то другое. Относитесь к отказам и просьбам играючи.

Совет 5. Умение говорить «Нет»

Если вы ответите отказом, близкие не станут вас меньше любить.

После того как вы научитесь просить, не менее важно в отношениях **научиться говорить «нет»**. Многие люди не способны отказать: они соглашаются на все, выполняют любые просьбы, возможно, в ущерб собственным желаниям и потребностям. В итоге результат не радует ни одну из сторон. Есть и обратная крайность: на любую просьбу отвечать отказом.

Больше внимания мы уделим первому случаю, потому что многие боятся отказывать. Подумайте: как часто вы опасаетесь, что расстроите человека, сказав ему «нет»? Как часто боитесь, что ваш отказ испортит с ним отношения, что он обидится, перестанет с вами общаться и в следующий раз ни о чем не попросит? Если вы боитесь выглядеть плохо либо эгоистично в глазах окружающих, это становится очень сильным ограничением в жизни.

Запомните: если вы ответите отказом, близкие не станут вас меньше любить.

Те люди, которые являются «более взрослыми» в психологическом плане, совершенно не озабочены тем, чтобы для всех быть хорошими. Они мало переживают из-за того, что о них подумают другие, как оценят, за что осудят. Им не нужно быть хорошими и правильными постоянно, у них есть четкие внутренние критерии достоинства и самоуважения.

У каждого человека есть такой глубокий детский опыт. Если ребенок говорит «нет», родители обижаются. Может быть, они не часто просят, однако их просьбы нужно выполнять сразу, не раздумывая, ведь за непослушание могут чего-то лишиться или наказать. Именно поэтому с самого детства ребенок знает: «нет» – это плохо. Это знание со временем переходит во взрослую жизнь.

Безусловно, лучше всего учиться говорить «нет» с детства. Если в детстве вам не позволяли говорить «нет», когда бы это вам ни пришло в голову, то никогда не поздно начать делать это в любом возрасте. Поймите: вы повзрослели, вы уже не ребенок, который должен всем угодить.

Взрослый человек должен быть уверен, что его поймут, а отказ не испортит отношений.

Если вы не умеете говорить «нет», вы точно так же не даете этого права другому человеку и сильно обижаетесь, когда получаете отказ. Это превращается в своеобразные товарно-денежные отношения: вы готовы сделать для человека все, однако взамен требуете от него того же. Это не искренность, это угождение, подстраивание и манипулирование. Это путь к душевному отдалению, когда постепенно вы начинаете бояться показаться вашему партнеру на глаза: вдруг он что-то попросит, а отказать вы не сможете.

Как бы странно это ни звучало, в слове «нет» очень много искренности и доверия. В первую очередь, искренности с самим собой.

Слово «нет» – это честность, ведь вы честно говорите о том, чего не хотите. Слово «нет» – это возможность дать понять другому человеку, что он сам в состоянии справиться со своей проблемой, либо найти того, кто поможет ему лучше, чем вы.

Прежде чем ответить на просьбу, подумайте:

- по какой причине вы готовы ее выполнить;
- хотите ли вы этого;
- когда вам удобнее сделать то, о чем вас просят.

Если вы понимаете, что не готовы выполнить просьбу (нет настроения, желания, времени), смело об этом заявите.

Запомните: вы вправе не объяснять причины своего отказа. Вы имеете полное моральное право не выполнять просьбу другого человека.

Что делать, если вы очень мало говорите «нет»? Будьте более искренними, более заботливыми по отношению к себе. Каждый день практикуйтесь говорить «нет»: очень спокойно, доброжелательно и уверенно.

Будьте непреклонны: если нет, значит нет.

Если вас спросят о причинах, можете их не объяснять. Порой самая уважительная причина – вы просто не готовы сделать что-либо прямо сейчас.

Учитесь отказывать просто и очень спокойно, с уважением к себе и другому человеку. Вы можете не останавливаться только на отказе, а предложить альтернативу, например выполнить просьбу не сегодня, а завтра. Это уже не просто «нет», а **умение договариваться**. При этом важно выполнять свое обязательство: если вы говорите «завтра», держите слово.

Умение договариваться – это то, что очень быстро усваивают дети: «Мама, я не буду пылесосить, а вот в комнате убегу». Наверняка вы поступали так в детстве. Так почему бы не использовать механизм альтернативы во взрослой жизни? Стоит только позволить, и он легко и просто войдет в вашу жизнь, станет привычкой.

Если вы боитесь, что ваш отказ могут расценить как игнорирование либо равнодушие, подумайте: вы действительно не хотите или не имеете возможности выполнить просьбу?

Если вы часто слышите слово «нет» в свой адрес, и это вас расстраивает и больно ранит, подумайте об ответственности: что вы делаете не так, если вам говорят «нет»? Может быть, просите то, чего человек не может вам дать? Или, может быть, вы часто требуете, а не просите? Если же вы уверены, что вы именно просите, попробуйте искренне сказать своему партнеру: «Меня расстраивает твой отказ. Я хочу понять, почему ты так говоришь». Поверьте: вы многое узнаете о ваших отношениях и о том, как их можно улучшить.

Умение спрашивать и задавать вопросы будет рассмотрено чуть позже. Однако в этом случае оно также очень подходит. Поговорите с партнером, выясните, почему вы часто слышите «нет». Подумайте об ответственности и выберите, обижаться на отказ или реагировать на него спокойно. Обсудите альтернативы. Ни в коем случае не замыкайтесь, не нервничайте и не портите отношения! Идите дальше, спрашивайте и обсуждайте.

ПРАКТИКА

- Когда вас о чем-либо просят, возьмите паузу и прислушайтесь к своим ощущениям. Не отвечайте сразу, подумайте, как это сочетается с вашими интересами и приоритетами.

- Если нет противоречий и вы готовы помочь и выполнить просьбу, скажите «да». Это наполнит вас значимостью и улучшит ваши отношения.

- Если просьба не вписывается в ваш график и ваши приоритеты более ценны и значимы, скажите «нет» либо предложите альтернативу. Однако не увлекайтесь решением чужих проблем. Решая свои вопросы самостоятельно или договариваясь с кем-то, человек чувствует себя уверенным и сильным.

Совет 6. Умение уступать

Уступать – это значит развиваться. Если вы уступаете, то уступайте на 100 %.

Наряду с умением говорить «нет» очень большую роль играет **уметь уступать**. Прежде чем сказать «нет», подумайте о том, что для вас в данный момент важнее: отказать или выполнить просьбу, которая по-настоящему важна для партнера. Возможно, в определенной ситуации гораздо важнее поставить на первое место ваши отношения. Заметьте: не интересы партнера, а именно **ваши** отношения и ваш вклад в эти отношения. Здесь речь идет о заинтересованности двух людей в том, чтобы быть вместе.

Не нужно впадать в крайности! Не нужно, учась говорить «нет», делать это всегда.

Умение уступать – условный сигнал, который вы подаете своему партнеру: «Я забочусь о наших отношениях, и ты также можешь это делать».

Если вы готовы в чем-то уступить, не взращивайте в себе предвкушение ответного согласия на любую вашу просьбу – это не сделка. Уступая, действительно уступайте! Если вы рассматриваете свою уступку как жертву, за которую вы в будущем получите ответную жертву, – это своего рода манипуляция. Ни к чему хорошему в отношениях это не приведет.

Если вы согласны уступить, делайте это без напряжения в теле, позе, голосе или мимике. В противном случае напряжение будет для вас сигналом, что в действительности вы не уступаете, а боретесь и протестуете. Словно говорите: «Я, конечно, сейчас сделаю так, как ты хочешь, но я все равно против!»

Если вы получаете удовольствие от собственной уступки, то это именно то, что способно улучшить ваши отношения с партнером. Уступки – это всегда новый опыт. Очень часто вы отказываете партнеру в силу собственных привычек. Например, вернувшись с работы, вы привычно ужинаете, смотрите телевизор или читаете книгу. Когда партнер предлагает совершенно другую схему (вечернюю прогулку, поход в кинотеатр или кафе), вы можете получить новый опыт и новые впечатления. Не отказывайтесь от новых действий в пользу привычных, это очень расширит ваши границы! То есть уступать – это значит развиваться. Если вы уступаете, то уступайте на 100 %.

Если вам не очень хочется делать то, что вам предлагает партнер (например, сходить вечером на прогулку вместо привычного чтения книги), подумайте о том, что будет, если вы все-таки согласитесь. Скорее всего, вы получите колоссальное наслаждение! Откажи вы партнеру и останься дома, вы бы лишили себя радости.

Поэкспериментируйте, примите решение уступать в течение всего дня. Попробуйте использовать механизм альтернативы: «Я бы сходил вечером в кино. А чем ты хочешь заняться?» Это особенно важно для партнерских отношений. Когда вы действительно уступаете партнеру, то чувствуете себя при этом хорошо. Интересуйтесь, чего хочет ваш партнер, и тогда он почувствует себя и значимым, и любимым.

ПРАКТИКА

- Поставьте перед собой цель: каждый день уступать просьбам и пожеланиям других три раза. В течение двадцати одного дня. Это для тех, кто любит настаивать на своем.

- Понаблюдайте за собой в эти моменты. Отметьте, как ваши действия влияют на отношения с партнером и ваше самочувствие.
- Если вы чувствуете себя плохо (вам обидно, вы раздражены и злитесь), возьмите паузу, уединитесь и посмотрите объективно или даже запишите, какие плюсы в ваших отношениях появляются, когда вы уступаете. Что вы приобретаете нового и положительного в вашей жизни, чему учитесь?

Совет 7. За все тебя благодарю

Благодарность не оставляет места несчастью. Если вы чувствуете благодарность к партнеру за что-либо, он точно знает, что вы счастливы с ним.

Еще один мощный инструмент – **благодарность**. Благодарность – это потрясающая энергия, без которой просто невозможно улучшить отношения. Именно благодарность дает другому человеку возможность понять, что он важен и ценен, что его любовь видят и принимают то, что он делает.

Благодарность состоит из двух компонентов: вашего внутреннего состояния и того, как вы проявляете благодарность по отношению к другим.

Наверняка каждому человеку есть за что быть благодарным. Однако очень часто благодарность носит формальный характер, либо и вовсе не произносится вслух. И тогда партнер не знает, понравилось ли вам то, что он сделал, и оценили ли вы это.

Легко ли вы говорите своему партнеру «спасибо»? Конечно, несложно благодарить партнера за какие-то масштабные вещи – например, за ужин при свечах на Карибских островах или новый автомобиль, подаренный ко дню рождения. За выполнение повседневных просьб («Вынеси мусор», «Передай соль», «Помой посуду») благодарность звучит более формально как дань вежливости или соблюдение этикета. Не пренебрегайте этим: очень важно уметь быть благодарным именно в мелочах.

Когда вы искренне благодарны и говорите об этом своему партнеру, у вас автоматически становится больше уважения к нему, в отношениях появляется больше доверия и меньше контроля.

Вы берете ответственность за свои чувства на себя. Когда вы ощущаете благодарность, вам хочется сделать больше для своего партнера. В таком состоянии очень легко видеть и учитывать взаимные интересы.

Кстати, для некоторых людей благодарность – это один из основных способов почувствовать любовь. Именно «спасибо» дает им ощущение, что они нужны, что их любят, ценят и хотят быть только с ними. Не забывайте это!

Если вы не благодарите партнера, то рано или поздно он решит, что все его действия бессмысленны, напрасны. Как итог – вы получите меньше внимания и заботы.

Благодарность – это своеобразный поток расширения в две стороны. Самое главное, что для благодарности не нужно делать ничего особенного. Просто благодарите!

Благодарность не оставляет места несчастью. Если вы чувствуете благодарность к партнеру за что-либо, он точно знает, что вы с ним счастливы. И тогда даже не нужно говорить ему о том, как он для вас важен. В ваших отношениях складывается та атмосфера, которая позволяет им развиваться дальше.

Как благодарить? Можно делать это вслух или писать записочки. Еще один важный момент: насколько легко вы принимаете благодарность? Как вы чувствуете себя, когда вас благодарят? Или все зависит от того, смотря кто и за что благодарит?

Избирательность в принятии благодарности связана с тем, что очень часто человек себя недооценивает или вовсе не ценит. В таких случаях следует работать со своей самооценкой.

Принимая благодарность открыто и легко, вы учитесь доверять миру и жить с открытым сердцем. Жить, исходя из позиции, что с вами все в порядке. И с миром – также.

Вы благодарите с открытым сердцем и принимаете такую же благодарность от других. Вы можете этим просто наслаждаться!

В партнерских отношениях важно научиться этому самому и вместе с партнером. Вы можете попросить: «Скажи мне что-то хорошее, скажи, что ты во мне ценишь. Мне бы хотелось, чтобы ты меня сейчас поблагодарил за что-то, найди, пожалуйста, за что». Очень часто после такой просьбы возникает растерянность, потому что эта тема необычна для разговора, тем более – в отношениях. Другое дело, когда вас оценивают на работе. Там все очень предметно, функционально и, следовательно, понятно, за что можно быть благодарным. А в личных отношениях часто бывает сложно благодарить и принимать благодарность, если раньше вы этого не делали. Так начните это делать сейчас!

Как часто вы оставляете благодарность «за кадром», словно об этом неловко говорить? Вы будто хотите сказать: «Конечно, я тебе благодарен. Конечно, ты все хорошо делаешь, и сам об этом прекрасно знаешь». Как часто вы считаете благодарность само собой разумеющимся?

Возможно, вы замечали, как легко и с удовольствием некоторые люди принимают благодарность в свой адрес. Поверьте: такому человеку намного приятнее и легче говорить «спасибо»! Становитесь таким человеком! Намеренно создавайте ситуации, в которых можете получить благодарность. Каждая такая ситуация – это новый кирпичик в вашем внутреннем мире: у вас появляется еще больше уверенности в себе и уважения за то, что вы есть. Учитесь принимать благодарность, и вам станет очень легко разрешать себе и другим говорить слова благодарности.

Будьте благодарны сами себе, своему партнеру и другим людям! Находите подходящие моменты для благодарности и не ожидайте ничего взамен.

В первое время, возможно, вам будет сложно слышать слова благодарности и понимать, что она обоснована.

Поймав себя на фразе «не за что», отмотайте немножечко назад и скажите себе мысленно: «Есть за что». И пусть пока это будет просто мысль, а не глубокое уважение к себе. Ничего страшного! Дайте себе время, чтобы научиться этому, потому что отмахиваться от благодарности вы учились всю жизнь. Следовательно, чтобы научиться ее отдавать и принимать, также потребуется время. Пусть в какие-то моменты ваша благодарность будет звучать формально. Вы можете предупредить своих близких, что вы этому только учитесь.

Отнеситесь с пониманием к своему партнеру и не придирайтесь, когда в ответ на вашу просьбу: «Поблагодари меня», услышите формальность. Наоборот, обратите внимание, что человек это для вас сделал!

ПРАКТИКА

- Заведите «Дневник благодарности». Каждый день заполняйте его в течение 10–15 минут. Важно это делать с чувством уважения и восхищения, радости и любви – с любым приятным чувством. Именно они будут наполнять вашу жизнь и становиться привычной жизненной атмосферой. А это многого стоит!

- Возьмите себе за правило проговаривать слова благодарности даже с опозданием. Например: «Любимый, вчера я отметила про себя, но не сказала, что мне были очень приятны твои внимание и забота. Когда мы сидели и разговаривали, ты укрыл меня пледом. Я почувствовала себя любимой. Спасибо тебе».

- Выделите особое время, чтобы поблагодарить себя за любое выполненное дело или качество характера. Чем конкретнее будет сформулирована благодарность, тем лучше!

Совет 8. Восхищение

Восхищение – очень яркое и сильное чувство, которое может трансформировать любую личность и любые отношения.

Эта глава посвящена **восхищению** партнером. Как было отмечено выше, в начале отношений восхищаться любимым легко: он необыкновенный и потрясающий просто потому, что вы в него влюбились. Со временем это чувство уходит, так как человеку легче восхищаться чем-то новым (отсюда – известная любовь к путешествиям, новым впечатлениям).

Проходит время, вы привыкаете к своему партнеру и перестаете ценить то, что у вас уже есть. Вы начинаете смотреть поверхностно, вам кажется, что в партнере вам уже все известно. Как результат – вы теряете к нему интерес. Роль нового для вас начинают играть его недостатки, на которые раньше вы не обращали внимания. Вы начинаете видеть в партнере просто скопление недостатков.

Чрезмерное восхищение партнером в начале отношений (либо же сознательный поиск его недостатков, когда вы теряете к нему интерес) не позволяет увидеть «реального» человека. Важно помнить, что каждый имеет сильные и слабые стороны, и последние – это только его ресурс. Поэтому продолжайте восхищаться! Именно восхищение позволит вашему партнеру развить тот ресурс, который у него есть. Например, ему сложно проявлять заботу о вас. Восхищайтесь каждым моментом, когда это происходит, даже тогда, когда можно просто предположить, что это была забота.

Важно учить себя восхищаться другим человеком еще и для того, чтобы точно так же иметь возможность восхищаться собой! Это очень яркое и сильное чувство, которое может трансформировать любую личность и любые отношения. Оно очень близко к любви и принятию, а в них открываются безграничные возможности!

Очень часто человек ценит те качества в людях, которые есть у него самого. А увидеть что-то новое, начать восхищаться теми качествами, которых у него нет, – это для него сложно. Но, согласитесь, это очень здорово – уметь восхищаться, признавать уникальность своего партнера, его особенности, его значимость.

Когда в ответ на свои действия или слова вы получаете восхищенный взгляд, слова или интонацию, вы заряжаетесь здоровой энергией.

Именно с восхищения рождаются отношения. Однако если вы заметили, что отношения зашли в тупик и они уже не такие яркие и сочные, добавьте восхищения! Вы сразу заметите положительные изменения: «Как же я раньше не замечал, с каким достоинством мой партнер умеет держаться в самых критических ситуациях! Когда я нервничаю и не знаю, что делать, он так спокоен и рассудителен. И быстро находит решение проблемы». Поверьте, таких моментов для восхищения множество, ведь партнеры всегда дополняют друг друга.

Когда вы начинаете восхищаться каким-то качеством своего партнера, вы словно сами приближаетесь к этому качеству, делаете его ближе и понятнее, начинаете им овладевать.

Восхищение – это еще и способ поддержать партнера в развитии его положительных качеств. Если вы восхищаетесь тем, что партнер сильный, заботливый, ответственный, с ним легко договариваться, он умеет за собой следить, то именно эти качества будут развиваться

в ваших отношениях. Причем если восхищаться даже тем, что еще не развито на 100 %, оно быстрее сформируется благодаря восхищению.

Приведем два примера.

- Женщина надела красивое платье на праздничное мероприятие и поймала восхищенный взгляд мужа. Ей сразу захотелось чаще носить платья и туфли на высоких каблуках. Она хочет соответствовать тому восхищению, которое заметила во взгляде своего партнера. Точно также восхищением можно поддерживать и черты характера партнера, которые вам нравятся.
- Муж делает что-то по дому не спеша, тогда как жена привыкла все делать быстро. Она может на него рассердиться, а может оценить его умение работать расслабленно, уверенно и качественно. Ведь нужно уметь брать паузу и отдыхать!

Восхищаясь качествами, которые вам не присущи, вы постоянно развиваетесь. Вы делаете ваши отношения с партнером очень глубокими и наполненными, помогаете развиваться друг другу.

Видеоматериалы о восхищении, благодарности и том, как поддерживать партнера, доступны вам на странице материалов к книге (www.relation1.ru/bonus/).

ПРАКТИКА

- Наполняйте восхищением ваши партнерские отношения, приносите это чувство в те минуты душевного общения, когда вы чувствуете доверие и близость с партнером.
- Ежедневно (2–3 раза в течение дня) переключайте свое недовольство на восхищение, учитесь управлять своими чувствами и иногда «просто так», без всякого повода ищите какую-то черту характера своего партнера, которой можно восхититься. Улучшайте ваши отношения!

Совет 9. Делайте паузы в пути

Пауза просто необходима: выйдите из гонки хотя бы на время.

В современной жизни большое место занимает скорость. Только подумайте: вас всегда и все дергают – быстрее, быстрее, быстрее... Вы начинаете ускоряться с самого детства. Вы все время опаздываете, все время спешите все успеть, хотите взлететь как можно выше. Однако ваша душа живет медленно, она развивается не спеша, она чувствует и точно знает, что опоздать невозможно! Когда вы спешите, вы не слышите собственную душу, не говоря уже о вашем партнере. Поэтому пауза просто необходима: выйдите из гонки хотя бы на время.

По ощущениям это немного похоже на растерянность и неуверенность. Как будто вы остановились и заглянули в себя, прислушались к своим желаниям, вспомнили и переосмыслили свои цели.

Замедлите скорость, чтобы насладиться каждым моментом жизни!

Это очень важный элемент управления отношениями – вы способны увидеть, в каком направлении движетесь, насколько близки к партнеру или отдалены от него.

Нужно делать паузы для себя и партнера, создавать ситуации, когда вы только вдвоем и никуда не торопитесь.

В этом намного больше смысла, чем кажется! Наслаждайтесь обществом друг друга, слушайте тишину. Замечайте, как мир останавливается вокруг вас. В этом есть осознанное решение замереть на миг и посмотреть, как себя чувствует партнер, что вообще происходит с вашими отношениями. Очень долго можно плыть по течению, а заботы в это время будут накапливаться и остужать ваши чувства.

Пауза же дает возможность видеть картину более ясно и ярко. В паузе нет никаких принятых решений, когда вам нужно, сбиваясь с ног, двигаться к цели. Это дает возможность проявить себя другому человеку, поделиться самыми призрачными, на первый взгляд, идеями и понять, что можно их осуществить. Пауза придает глубину отношениям, создает настоящую близость и ощущение единства с партнером.

ПРАКТИКА

- Выделите время для ничегонеделания, возьмите паузу среди рабочего дня, отодвиньте на второй план все заботы, которые у вас есть в данный момент.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.