

# Вторая половинка



# ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ГДЕ МЫ ИЩЕМ ДОЛГОСРОЧНУЮ ЛЮБОВЬ, А КУДА СБЕГАЕМ ДЛЯ ПОИСКА СЛУЧАЙНЫХ СВЯЗЕЙ.

## Долгосрочные ниши:

- Учеба
- Организации
- Религиозные сообщества
- Работа
- Тренажерные залы
- Кофейни
- Волонтерские группы
- Район проживания
- Конференции
- Парки

## ○ Краткосрочные ниши:

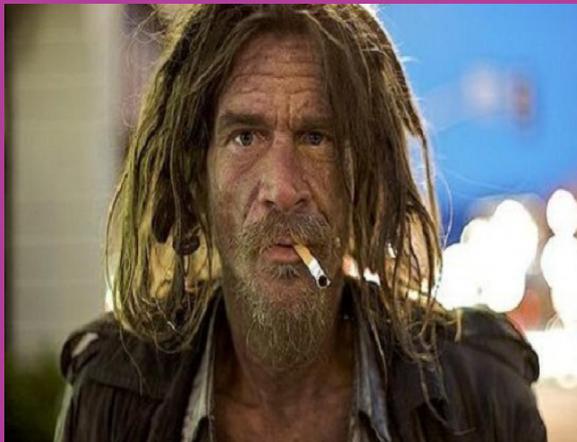
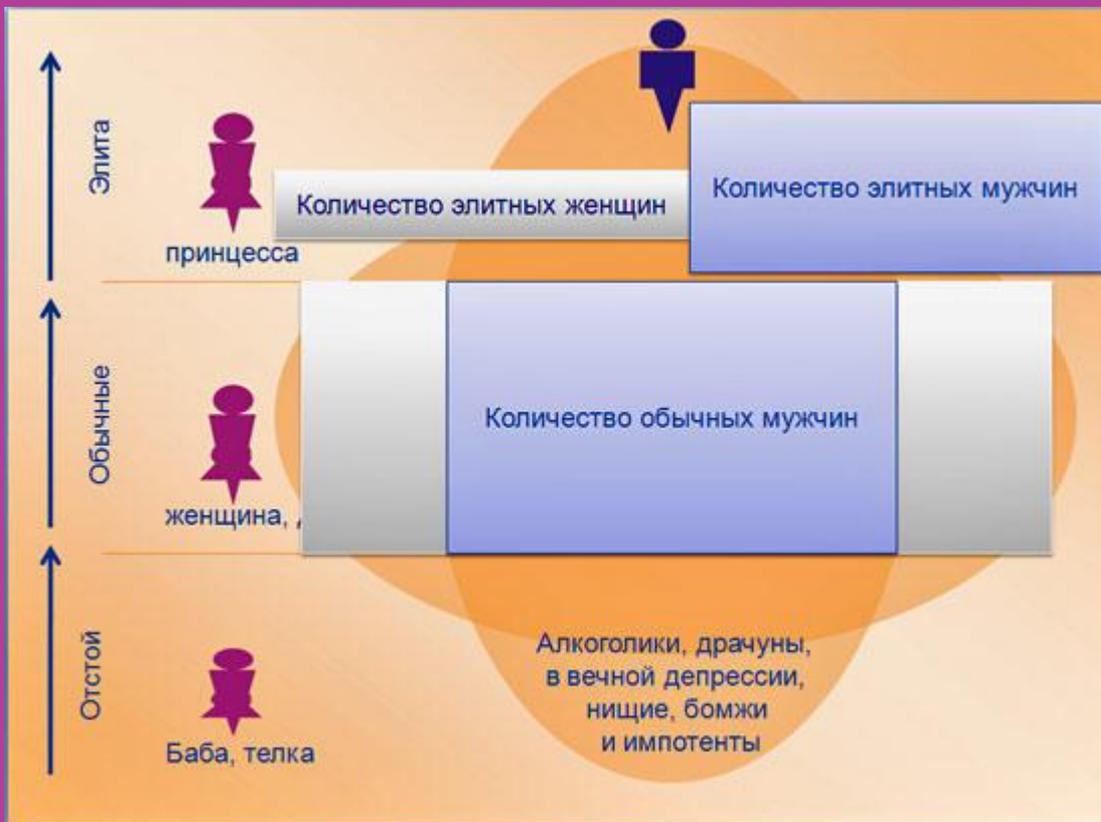
- Бары
- Ночные клубы
- Вечеринки
- Танцевальные клубы
- Пляж
- Свадьбы
- Концерты
- Студенческие вечеринки

**Личная жизнь женщины радикально зависит от того, женщиной какого уровня она оказалась.**

Если она не особенно за собой следит и в результате ничего особенного из себя не представляет, ей предстоит жизнь объективно непростая, нормального мужчину ей найти объективно трудно.

Если же девушка вовремя задумалась о своем будущем, занялась не переживаниями, а начала работать над собой и развила себя в личность выше среднего уровня, то жизнь раскрывает ей свои объятия. Самые достойные мужчины окажутся у ее ног и будут счастливы заботиться о ней всю жизнь. А она выберет лучшего из них и будет его любить всю свою жизнь, поскольку она умеет и выбирать, и строить отношения, и любить.





Вместо того, чтобы  
сосредотачивать своё  
внимание на играх по  
привлечению партнёра,  
сфокусируйтесь на  
собственном  
саморазвитии.

# Поймите себя сексуально и эмоционально тогда:



- - пропадает эмоциональная зависимость от партнера;
- - начинаете открыто общаться с вашим партнёром о своих эмоциях и сексуальных аспектах.
- **Делайте сознательные усилия, чтобы отследить свои повторяющиеся эмоциональные реакции на людей и события вашей жизни. Наблюдайте и отмечайте свои эмоциональные реакции. Осмысливайте ваши чувства и говорите с другими людьми о том, как вы себя чувствуете или что вы замечаете в отношении себя, не ожидая, что они будут сами догадываться об этом.**

# Верьте тому, что люди демонстрируют и говорят о самих себе.

- Если мужчина говорит, что он не ищет серьёзных отношений или ему нужно больше личного пространства, отпустите его. Он находится не там, где находитесь вы, и ему нужно не то, что нужно вам. Верьте тому, что люди транслируют о себе. Если они ведут себя незрело или неуважительно, говорят вещи, которые вас ранят, двигайтесь вперёд. Показывать другим как жить лучше, не ваша задача. Ваша задача – продолжать расти, как личность.



# Избегайте секса без близости.

- Исследования показывают, что отношения, которые начинаются с секса до наличия эмоциональной близости, обычно не приводят к крепкому союзу.



# Отделитесь психологически от ваших родителей.

- Если вы вступаете в романтические отношения, полагая, что ваш партнёр будет о вас заботиться так же, как это делали ваши родители, это приведёт к тому, что здоровые отношения вскоре превратятся в проблемные. Вы должны контролировать свою жизнь, осознавая ваши цели, потребности и эмоции.

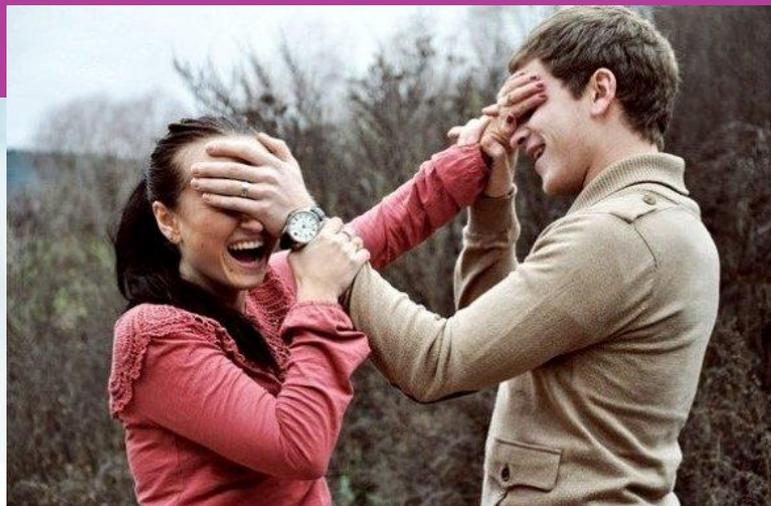
# Примеряйте на себя новые ситуации.

- Каждый опыт свиданий даёт вам актуальную информацию о ваших предпочтениях, слабостях и сильных сторонах. Если вы будете продолжать думать и делать вещи, которые вы всегда думали и делали, вы застрянете.



# Что делать если Вы уже в отношениях?

- Уделяйте внимание позитивным чувствам



# Избегайте лишних поводов к НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИЯМ

- одно критичное замечание нужно компенсировать пятью похвалами или выражениями любви.



# Ищите новые переживания

- Хватит ходить в один и тот же ресторан, найдите другой!



**Когда партнеры переживают что-то новое вместе, это способствует их удовлетворенности отношениями.**

# Поднимите вопрос «перезагрузки» вместе со спутником жизни

- Переобустройство квартиры, переезд, кругосветное путешествие на пенсии? Изменяющееся окружение часто тянет за собой и чувства. Наконец оформленные отношения или поздний ребенок могут сплотить партнеров еще сильнее – если только оба они решились на это искренне и осознанно, от души.

# Подтверждайте целостность «я» вашего партнера

- Поддерживать другого в достижении личных целей, ободрять его, ценить его усилия и разделять его идеалы помогает не только нашему спутнику жизни, но и укрепляет ваши отношения в целом.



# Умеряйте свои ожидания

- Будьте осознанны по поводу своих ожиданий от партнера – не давайте им постоянно увеличиваться.



# Где бы я был, если бы никогда не встретил своего партнера?

- ⦿ Иногда стоит остановиться и спросить себя: «А что бы я делал без моего партнера?».
- ⦿ Чтоб в этом разобраться, нужно вспомнить и проанализировать историю отношений.

**Итак спросите себя:**

- У вас просто не было выбора. Знакомств мало. А ваш партнер такой «приличный» вариант, на тот момент. (что теперь удивляться. Выстраивайте отношения, будьте лояльными).
- На чем основано решение быть вместе, решить свою проблему? (так будьте благодарны).
- Понравились какие –то черты. (вспомните, что именно, изучайте, рассматривайте партнера, как в первые дни вашего знакомства).
- Ваш ли это выбор партнера или вы действовали в угоду кому-то или чему-то? (не стоит удивляться, что отношения со временем станут в тягость).
- Не повлияло ли чужое мнение? (итог грустный, когда приходит понимание, что это чужое мнение, не ваше, вам нужно другое).

# А теперь поговорим о конфликтах:

- Конфликты – естественное явление для отношений, в первую очередь потому, что **они сигнализируют партнерам о необходимости изменений** и дают возможность реализовать соответствующие перемены, если оба партнера к этому готовы. Конфликт – это шанс поработать над проблемами в отношениях.

# Задание

- Попробуйте следующее упражнение. Хватит бесконечно обвинять друг друга. Абстрагируйтесь от того, что, на ваш взгляд, итак известно о человеке, с которым повздорили, и попробуйте узнать его получше заново (даже если речь идет о вашем партнере). Поинтересуйтесь, почему ваш оппонент расстроен, и что, по его мнению, вы могли бы сделать в сложившейся ситуации. Будьте открыты к предложениям, не время думать о гордости. Постарайтесь не поддаваться чрезвычайно сильному желанию обвинить оппонента в ответ. Неплохо бы вместо этого поработать над собой.

**Разговаривайте, старайтесь понять другого, почувствовать эмоционально.**

**Поставьте себя на место другого. Не быть собой на его месте, станьте на время им. Посмотрите его глазами. Из этого следующий пункт узнайте у партнера его**

- **ценности,**
- **хобби**
- **увлечения**
- **желания**
- **потребности**
- **как прошел день**
- **какое эмоциональное состояние**
- **и т.д.**

**Поощряйте, разделяйте. Это поможет вам сблизиться.**

## Упражнение

поможет паре отслеживать изменения, которые происходят друг в друге. Это очень важно для того, чтобы оставаться близкими по духу, образу мысли, взглядах на жизнь, желаниях и целях.

Ваши действия:

1. Ответьте оба на следующие вопросы:

- ♣ Какие события из Вашей жизни заставили Вас испытать различные неприятные эмоции: страх, обида, разочарование, боль?
- ♣ Как по-Вашему необходимо выражать любовь, дружбу, уважение?
- ♣ Каким человеком Вы бы хотели остаться в память других людей?
- ♣ К чему Вы стремитесь, чего желаете достичь, какой видите свою жизнь через 5-7 лет?

2. Дайте друг другу почитать то, что Вы о себе написали.

3. Минимум раз в полгода проделывайте это упражнение и вы ощутите невероятное сближение, гармонию, усиление ваших чувств.

## «Разговор на несуществующем языке»

Специальный реквизит не требуется. Ваша задача – засечь 10 минут и все это время разговаривать на несуществующем языке. То есть и вы, и ваш партнер издаете просто какой-то набор звуков вроде «ай-ля-ля-ля-ля», «шшшпрррр», у кого что получится. Но при этом вы должны вести разговор.

Внимание! Нельзя заранее договариваться о теме разговора, это должен быть экспромт.

После завершения обсудите:

Кто что кому пытался рассказать? Понял ли его собеседник?

Почувствовали ли вы эмоциональную окраску слов собеседника? (Обида, веселость, раздражение, грусть...).

Легко ли вам было общаться? В чем заключались трудности?

Перебивали ли вы друг друга?

Было ли у вас ощущение, что вас слушают и понимают?

Главное здесь – не обмен информацией, потому что информации в бессмысленном наборе звуков быть не может. Самое важное – насколько вы эмоционально чувствуете друг друга.

## 7 вдохов, соприкасаясь лбами

Вы можете лежать на боку или сидеть лицом друг к другу и легонько соприкасаться лбами. Опустите подбородки немного вниз так, чтобы не мешать друг другу носами (это нормально, если они немного касаются, но прикосновение носами не является необходимым для этого упражнения). Касаясь лбами, сделайте вместе семь глубоких медленных вдохов, стараясь синхронизировать свое дыхание с дыханием вашего партнера. Как и при зрительном контакте, когда вы сделаете первые один или два вдоха, вы можете почувствовать, что это заставляет вас прикладывать определенные усилия, вам может быть тяжело психологически, но при третьем или четвертом дыхании вы почувствуете себя очень естественно.

**Спасибо за внимание!**