

# Secret

ЛЮБВИ  
и СЕКСА

от Натальи Трабдиной

Наталия Правдина  
**Secret любви и секса**

«Издательство АСТ»

2010

## **Правдина Н. Б.**

Secret любви и секса / Н. Б. Правдина — «Издательство АСТ»,  
2010

Наталия Правдина – признанный специалист по позитивной психологии, самый известный в России мастер фэншуй, автор многочисленных бестселлеров, посвятила свою новую книгу исключительно любви и сексу. В ней собраны самые проверенные рекомендации и способы достижения любовной и сексуальной гармонии, приведены реальные примеры. Вы узнаете, что надо делать, чтобы стать непревзойденным в сексе и испытать счастливую любовь!

© Правдина Н. Б., 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

От автора	6
Часть 1. Секреты любви	7
Первый секрет любви. Принятие	7
Распространенные женские заблуждения. Женщина – «спасительница»	8
Не идеализируйте мужчин!	11
Первый метод – разговор	12
Второй метод – изменение оценки ситуации	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Наталия Правдина

## Secret любви и секса

© Н. Б. Правдина, 2010

© ООО «Издательство Астрель», 2010

© ООО «Издательство Астрель-СПб», оригинал-макет, 2010

*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.*

\* \* \*

## От автора

Дорогие мои друзья!

Вы держите в руках книгу, которая от первой до последней страницы посвящена любви. Здесь вы найдете массу полезных советов для себя и своего партнера, а также задумаетесь над высказываниями великих людей и посмеетесь над анекдотами.

Личная жизнь человека – важнейшая составляющая счастья, поэтому любви и сексу стоит уделять должное внимание. Любовную жизнь нельзя пускать на самотек, очень важно держать руку на нежном пульсе ваших отношений, чтобы сохранить их прелесть и доверительность. В то же время для достижения полной гармонии не стоит забывать и о себе, ведь, только когда человек полностью и безоговорочно принимает и любит себя, он становится достойным партнером, готовым принимать и отдавать любовь.

Если вы сейчас довольны своей личной жизнью, эта книга поможет вам открыть новые грани ваших отношений и чувственных удовольствий. Если же нет, то здесь вы найдете практические советы, как стать привлекательными для противоположного пола.

Любовь стоит того, чтобы ею заниматься всерьез! Любите!

## Часть 1. Секреты любви

### Первый секрет любви. Принятие

*«Чудеса случаются, но над ними надо очень много работать».*  
*Хаим Вейцман, первый президент Израиля*

Когда мы любим, мы видим мир в волшебном розовом цвете. Нас как будто бы подхватывает невидимый поток. Чувство любви, особенно влюбленности, когда все ощущения свежи и трепетны, сродни опьянению. Мы мечтаем, медитируем, представляем себе любовные сцены с предметом своей любви. Весь мир превращается в храм любви, и мы сами поем в нем гимны. Даже самые сложные дела решаются как бы сами собой, а обыденные проблемы мы даже и не замечаем. Мы парим над землей, мы хорошеем и молодеем. Мы несемся на свидание, не чуя под собой ног, ведомые только лишь путеводной звездой нашей любви. Ведь мы влюблены!

Как бы хотелось, чтобы такое состояние длилось как можно дольше, не правда ли? Если кто-то из доброжелателей пытается «спустить нас с небес на землю», «открыв нам глаза» на недостатки предмета нашей любви, мы не хотим слушать советы. Мы говорим: *«Ведь я люблю его!»*

Это вполне понятно: в данном случае мы правы больше, чем они. Любовь – божественное чувство. Что может быть выше любви? Когда мы влюблены, наша душа в буквальном смысле слова пребывает на самых высоких небесах. Именно там, на божественном уровне, она соприкасается с душой любимого и видит его прекрасным.

Мы видим, что все особенности его личности, все таланты и задатки способны раскрыться, а недостатки незначительны и мимолетны. Да, это так! Это совершенно верно на том духовном уровне, где живет любовь. Поэтому, когда мы говорим своим советчикам: «Я знаю его лучше, чем вы», – мы абсолютно правы. Никто и никогда не может так глубоко проникнуть в тайну человека, как интуитивно проникает в нее, настроившись на одну с ним волну, любящий. Мы находимся с ним или с ней на одной и той же вибрации. Вот почему возможны даже озарения и телепатическое восприятие сигналов опасности, которой может подвергаться объект нашей любви. Вся наша душа трепещет, а сердце тоскует, если любимого нет рядом.

Знакомо это вам? Надеюсь, что знакомо, ибо это и есть признаки настоящей любви.

Такое восприятие любимого человека свойственно в основном только периоду острой влюбленности. Оно может остаться на всю жизнь, если люди действительно любят друг друга. Счастливы те, кому удастся сочетать это ощущение божественности своего возлюбленного и суровую прозу повседневной жизни, когда нежные чувства с течением времени совершенно естественным образом перетекают в необходимость вставать несколько раз за ночь к плачущему ребенку.

*«У идеального друга должно быть не менее четырех лап».*

*Сидония Габриель Колет, французская писательница*

Пожалуй, мы не откроем ничего нового, если скажем, что бытовые ситуации становятся одним из самых суровых испытаний, которым подвергаются любящие сердца. Особенно остро страдают совсем юные пары, так как у них еще пока нет мудрости жизненного опыта, а максимализма хоть отбавляй. И тогда тот, с кем еще так недавно мы парили в облаках нежности и тонули в океане сладких горячих грез, становится врагом номер один. Страданий такое «открытие» приносит столько, что можно заполнять бесчисленные стеллажи реальных и виртуальных библиотек невыдуманными историями о страстной любви и печальной разлуке.

Неужели же мы с вами, являясь (ну или хотя бы стремясь ими быть) адептами Нового позитивного взгляда на жизнь, не можем ничего изменить в этой старой как мир истории?

Предлагаю вам, о мои дорогие читатели, посмотреть немного со стороны на типичные ситуации, которые так часто встречаются в жизни.

Посмотреть и подумать: «А может быть, все не так уж плохо? Может быть, это лишь я так воспринимаю его (ее). Может, стоит поменять угол зрения? Может, стоит посмотреть на все глазами любви? Может, стоит мне самому стать любовью?»

Рассмотрим основные женские заблуждения относительно мужчин. (Обратное тоже верно, но не является типичным.)

## **Распространенные женские заблуждения. Женщина – «спасительница»**

В нас, женщинах, очень сильно созидающее, материнское начало. Мы готовы так беззаветно отдаваться любви, что наш любимый становится для нас центром мира. Мы его холим, лелеем, защищаем от посягательств других коварных соблазнительниц и всячески оберегаем. В общем, превращаемся в мамочку. Поэтому, сами того не желая, мы вполне можем стать неким «энергетическим донором» для своего мужчины, который постоянно находит спасение от житейских бурь на нашей груди.

В настоящее время появилось большое количество молодых, и не очень, мужчин, которые, может быть, и не живут за счет женщины, однако постоянно заставляют свою любимую спасать его из различных ситуаций. В этом есть и положительная сторона (как мы себе это внушаем)... Она в том, что, зная безграничный потенциал души своего любимого, мы пытаемся достроить прекрасный образ, реализовать его и в нашей повседневной реальности. Вот только вытащим его из очередной катастрофы, утешим в очередном несчастье, предоставим безвозмездную материальную помощь, и он расцветет. И вот тогда проявятся все его потенциальные качества Прекрасного Принца.

Часто при этом мы проявляем больше усердия, чем следует. В своем стремлении помочь любимому реализоваться мы взваливаем его проблемы на свои хрупкие плечи, забывая о том, что это не наша, а его жизненная задача. Возможно, он выполнил бы ее скорее, если бы мы так не усердствовали.

*Они познакомились, когда он готовился поступать в театральный институт. Их отношения сразу же стали очень доверительными. Он рассказывал ей о том, как тяжело ему жить «в этом жестоком мире», как бывшая жена выгнала его из дома только за то, что он репетировал по ночам.*

*Она поняла, что должна разделить с ним тернистый путь к успеху и славе... Он поступал в институт три года, но, в конце концов, так и остался работать на стройке. А она терзала себя упреками: почему же ей не удалось осуществить его мечту?*

Жертвенность и внутреннее благородство свойственны женской натуре. Но не всегда они разумны. Если при знакомстве с понравившимся мужчиной у вас возникла мысль о том, что вы, и только вы станете его спасением, – пусть это будет для вас тревожным сигналом, дорогие мои! Пусть сразу у вас в голове возникнет большой сигнал «СТОП». Не сомневайтесь, что это обман.

Мужчину такого типа вам придется «спасать» всю жизнь: от одиночества, от печальных детских воспоминаний, от сурового начальника, даже от женщин, в которых он будет то и дело влюбляться, и идти за помощью к вам, чтобы вы вместе... или разделили это чувство, или «боролись» с ним.

Существуют такие люди, которых прямо можно назвать «человек-проблема». Этот человек никогда не будет доволен своей жизнью. Он переходит от одной неразрешимой проблемы к другой. Помочь ему раз-другой, и вы надолго «повязаны». Он будет постоянно звонить и уже требовать помощи от вас, говорить, что без вас он просто пропадет. Самый распространенный пример такого рода, когда женщина не может бросить своего мужа-пьяницу.

Такое поведение говорит о неистребимой инфантильности вашего возлюбленного. И вы своей постоянной безотказной помощью будете еще больше эту инфантильность развивать. Прошу понять меня правильно – я ни в коем случае не говорю о том, что нельзя вообще помогать людям! Просто помощь должна быть разумной и не переходить в перманентное состояние. Можно прийти на помощь раз, второй, даже третий, но строить из этого систему взаимоотношений просто опасно!

*В моей практике был такой случай, когда молодая москвичка таким образом «спасала» приезжего из южных республик потрясающего мужчину, которого любила всей душой. А он, поселившись в ее однокомнатной квартире, вскоре вытиснул из родных мест всю семью – брата с женой и детьми и престарелых родителей, чтобы она заодно «спасла» и их. Все они поселились в ее крошечной квартирке и вскоре просто физически выжили хозяйку оттуда. А все начиналось с любви.*

Пусть вас называют Ангелом небесным или чудесной Феей, – но при этом требуют от вас совершить серьезные шаги по «спасению» любимого – не поддавайтесь на такую дешевую лесть. Самое любопытное то, что подобные мужчины стремятся и ребеночка как можно скорее от вас занять. И все это ради того, чтобы сильнее и надежнее привязать вас к себе как к источнику «вечного» спасения.

**В сложных случаях призовите на помощь здравый смысл и любовь к себе. Любовь к себе – это та путеводная звезда, которая не позволит вам, мои дорогие, совершать ошибки.**

Не стоит бессмысленно растрачивать свою энергию, свои жизненные силы на того, кто, по сути, просто бессовестно использует вас.

Существует ли для вас опасность стать «спасительницей»?

Давайте проверим. Абсолютно искренне ответьте на эти вопросы:

1. Считаете ли вы, что никто и никогда по-настоящему не любил и не полюбит вашего мужчину?
2. Убеждаете ли вы себя в том, что еще чуть-чуть – и он достигнет желаемого результата?
3. Приходилось ли вам устраивать его на работу, оплачивать его налоги, прописывать его в свою квартиру, помогать положить в больницу его троюродную тетю, приехавшую с Сахалина?

Если на эти вопросы вы ответили положительно, значит, вы «спасительница». Попробуйте переосмыслить свое отношение к этой навязанной вам роли и отказаться от нее.

• Во-первых, потому, что вы берете на себя чужую жизненную задачу. Невозможно прожить жизнь за кого-то еще. Каждый должен сам отрабатывать свою карму.

• Во-вторых, вы все равно не заслужите искренней благодарности за свою самоотверженность, потому что своим поведением даете понять мужчине, что он слаб и не способен ничего сделать сам. Более того, по странной иронии судьбы, «невинная жертва обстоятельств» настолько привыкает к вашему покровительству, что и сердиться начинает, если вы недостаточно расторопно приступаете к решению очередной его глобальной проблемы. То есть рас-

считывать на благородные постулаты типа «ты столько для меня сделала, теперь я превращу твою жизнь в сказку» не приходится.

У «спасительниц» есть повод задуматься: **почему вам хочется кого-то переделывать?** Я помню чудесный детский фильм «Автомобиль, скрипка и собака Клякса», в котором милый маленький мальчик, считавший себя одиноким (хотя его безумно любили мать и сестры), мечтал обзавестись товарищами. Он думал, что проще всего это будет сделать, если взять кошек, сделать из них медведей, а из медведей уже совсем легко сделать товарищей. В общем: *«Стань таким, как я хочу».*

Может быть, и вас мучает чувство одиночества и неуверенности в себе? Если вы готовы взять неподходящего вам мужчину и переделывать его ценою всех своих душевных сил, **значит, не уверены, что тот, кто вам нужен, ваш принц обратит на вас внимание?** Мы с вами можем сколько угодно говорить о любви к себе, и вы можете думать, что научились этому, но, если вы беретесь кого-то переделывать, спасать, подтягивать и т. д., значит, вы еще не осознали, что достойны самого лучшего для вас мужчины.

Подумайте об этом: самого лучшего именно для вас – вашего мужчины, который (можете в этом не сомневаться) тоже ищет вас на земле. Но для того, чтобы вы встретились, ваша голова не должна быть занята тяжкими думами о том, как из «медведя сделать товарища» – из чужого человека – своего.

Намного более продуктивным времяпрепровождением станет работа над собой любимой, занятия спортом и повышением собственного образовательного уровня, чтобы быть абсолютно готовой ко встрече со своим действительно идеальным мужчиной, когда время придет. Не стоит считать, что *«олигархи и принцы уже все разобраны, и придется брать, что осталось».* Это неконструктивное мышление.

Ваша голова и ваше сердце должны находиться в радостном ожидании встречи с тем человеком, который вам под стать. И уж поверьте, дорогие мои, социальное неравенство хорошо только в сказках или в душещипательных мелодрамах типа «Любовник леди Чаттерлей».

*«Бескорыстная дружба возможна только между людьми с одинаковыми доходами».*

*Пол Гетти, американский миллиардер*

Как показывает мировая практика – **наиболее крепкими являются союзы людей из одной социальной группы.**

#### **Почаще повторяйте:**

Я достойна самого лучшего для меня мужчины.

Я готова к встрече с моим принцем.

Я принимаю сейчас своего идеального мужчину.

Приведу еще один пример.

*В институте он считался перспективным математиком, и она думала, что от нее требуется немного: быть для него надежным тылом. Она тоже была хорошим специалистом и занимала очень приличную должность, но считала, что ее работа – не главное, что она нужна мужу дома. Не сумев совместить ответственную работу и самозабвенную помощь мужу, она выбрала карьеру домохозяйки.*

*Только через десять лет она поняла, что ее муж так и не станет светилом науки.*

Обратите внимание: эта женщина повторяет ту же ошибку – берет на себя выполнение жизненной задачи своего мужа, отказываясь от выполнения своей собственной. Это совершенно недопустимо и даже антигуманно по отношению и к нему, и к ней самой.

Тем, кто стремится быть «вторым крылом» для своего мужа, надо осознавать, что:

- вы занижаете свою самооценку;
- ваше ожидание его успехов может превратиться для него в пытку;
- ответственность за свое благосостояние все равно лежит на вас.

**Для женщин, которые хотят спасать, помогать, служить эмоциональной подпиткой и движущей силой своего любимого, есть несколько правил.**

- Используйте свое драгоценное время для достижения своих собственных целей! Помните о тех жизненных задачах, которые вы ставили перед собой до замужества.
- Ваш мужчина – вполне сформировавшаяся личность, и не стоит над ним трудиться не покладая рук.
- Ответственность за достижение целей вашего любимого лежит на нем. А вы просто создаете ему комфортную обстановку и поддерживаете его морально.
- Всемерно развивайте свои таланты и способности. Пусть вас не пугает перспектива «перегнать» мужа. Если это и произойдет, в выигрыше будете оба!
- Выясните у любимого, собирается ли он вообще становиться тем, кем вы хотели бы его видеть.

Мы принимаем своего любимого целиком, таким, какой он есть. В этом и есть главный секрет и главная трудность любви. Потому что недостатками обладают все, но не со всеми недостатками можно смириться. Мудрая женщина принимает своего мужчину с улыбкой на устах и не старается перевоспитывать или спасать его.

Помните о том, что жизнь дается вам точно так же, как и ему, – на небольшой срок. Используйте это время с наибольшей пользой.

**Любите себя, развивайте себя, совершенствуйте себя – и делитесь результатами с тем, кого вы сейчас любите.** Это намного приятнее, поверьте!

## **Не идеализируйте мужчин!**

*«Знаток флиртует на пляже с самой белокожей девушкой – у нее весь отпуск еще впереди».*

*Марчелло Мastroяни*

Что делать, если Прекрасный Принц, такой нежный, заботливый и сексуальный, после свадьбы превращается в брюзжащего обитателя дивана перед телевизором? Или в громогласного тирана, или в «вечно находящегося на совещании» трудоголика?

Продолжить перечень вы можете сами. Мир несовершенен, и мужчины, к сожалению, – тоже. Проблема даже не в них, а в вас, мои дорогие, если вы слишком много ожидали от него и вот теперь он не соответствует вашим ожиданиям.

К сожалению, женщины не так уж редко впадают в обман идеализации. Потом приходит разочарование. О том, что это происходит слишком часто, я сужу по частоте вопроса, который мне задают на лекциях: «Почему мужчины меняются после свадьбы?» Здесь речь идет не об изменении личности, а всего лишь об изменении поведения.

*Он пленил ее своей молчаливостью и грубоватой брутальностью. Ей казалось, что именно такому мужчине она сможет отдать всю свою нежность, открыть для него тонкости взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Ее умиляло то, с каким трудом он подбирает слова любви. Когда он выдал: «Кажется, я тебя люблю», – они поженились. Но больше никогда он не говорил ей о любви. Потом она поняла, что у него просто нет тех эмоций, которые она собиралась раскрыть.*

Мы не можем изменить мир, но можем изменить отношение к нему. У всех есть недостатки, весь вопрос в том, готовы ли вы к тому, что недостатки есть и у любимого мужчины. К этому надо относиться философски, иначе процент разводов резко возрастет.

Разумеется, мы не говорим о том, что муж регулярно поднимает на вас руку или страдает от запойного пьянства. Здесь вариант один – как можно скорее расстаться. Но когда ситуация еще не столь критична, то мелкие недостатки можно и нужно прощать.

Рекомендую вам составить список недостатков своего любимого (особенно если вы очень переживаете по этому поводу) и поставить рядом пометки типа «существенно» или «несущественно». Внимательно проанализируйте написанное, и вам будет легче смириться с обычными мужскими слабостями к непременному футболу или пристрастию к обязательной бане с друзьями по субботам. На самом деле это не недостатки, это часть мужской территории, на которую он имеет полное право, так же как и вы – на свою.

*«Чтобы быть совершенным, ему не хватает лишь нескольких недостатков».*

*Мари де Севинье*

Но вот появившиеся в вашем списке заметки типа «нагрубил», «унизил при посторонних» или «не пустил на встречу с подругами (на курсы, в салон красоты)» должны вас насторожить. Это очень опасные сигналы. Что предпринять? Можете использовать несколько методов для улучшения ситуации.

### ***Первый метод – разговор***

Спросите своего мужа (любимого, бойфренда): *«Если бы ты оценивал наши отношения, какую оценку ты бы поставил?»* Это отличное начало для разговора!

Если он скажет примерно следующее: *«Конечно же, пять с плюсом, родная моя!»* — и поцелует вас – отлично.

Если же он скажет: *«Ну-у, честно говоря, на троечку с плюсом»*, – тоже хорошо. Сразу же спросите (только без надрыва в голосе): *«А что бы ты хотел исправить во мне, чтобы было на пятерочку?»* И внимательно выслушайте ответ.

Примите к сведению, можете записать, только помните условие – никаких скандалов и обид! Все по-честному. А затем сообщите ему свою оценку ваших отношений. Он может быть в шоке, очень удивлен, в недоумении и т. д.

Но вы сохраняйте спокойствие и мягко скажите ему, что, по вашему мнению, надо сделать, чтобы все было на «пятерку с плюсом!». Этот метод очень эффективно действует, особенно на мужчин, у которых дух соперничества и соревнования в крови. Они же должны быть самыми лучшими! Ваш любимый из кожи вон вылезет, чтобы заслужить ваш «высший балл»!

*Ксения никак не могла заставить своего мужа уделять работе по дому столько времени, сколько бы ей хотелось. Всегда оставались непочиненные краны, скрипящие петли в дверях и куча неглаженого белья.*

*А муж все выходные проводил в спортзале – тренировках – банях – горных лыжах – теннисе – встречах с друзьями, не уделяя дому*

никакого внимания. Отчаявшись, Ксения изобрела метод, который может пригодиться и вам. На листе белого ватмана она начертила таблицу-схему с тремя графами: «Проблема», «Решение» и «Подпись». И повесила этот ватман в прихожую.

Пришедший из очередной бани муж долго и с удивлением разглядывал длинный список проблем по дому, затем потребовал снять «это безобразие». Но, поскольку здесь же присутствовала пятилетняя дочь – любимица отца, он не стал упорствовать и потихоньку принялся решать проблемы! Причем он особенно настаивал на обязательной подписи в присутствии дочери, если он что-то с делал.

И вскоре Ксения уже сама торжественно сняла «черный список» проблем дома со стены. Что они и отпраздновали вместе!

За внешней суровостью мужчины нам хочется видеть ранимое сердце. На самом деле это очень редкое сочетание. Часто оно встречается только в дамских романах, и именно потому, что в них описывается идеальный герой. В жизни, если человек малоэмоционален, это вовсе не значит, что он изо всех сил сдерживает свои бурные чувства. Скорее всего, просто его эмоциональная сфера не развита. Если это взрослый человек, нет почти никаких шансов, что что-то в нем изменится. Никого не стоит переделывать. Принимайте человека таким, какой он есть.

«Если вы начнете судить людей, у вас не будет времени, чтобы любить их».

*Мать Тереза*

Иногда мужчина, чтобы завоевать понравившуюся ему женщину, будет поддакивать ей во всем, делать вид, что полностью разделяет ее интересы. А когда отношения налаживаются, выясняется, что он не только не разделяет, а относится резко отрицательно к вашим увлечениям. Особенно тяжело, когда речь идет о ваших духовных интересах. Получится ли вместе идти по пути духовного развития с человеком, который выбрал вас исключительно как сексуальный объект?

Разумеется, в том, что ваша сексуальность сыграла первостепенную роль в его выборе, нет ничего плохого – так устроены мужчины! Да и обмануть вас он мог непреднамеренно: может быть, ему действительно хотелось проникнуться вашими интересами, но – не получилось. Тут возможны разные варианты.

Здесь предлагаю не паниковать и не жаловаться подругам на «этого черствого мужлана», который совершенно не понимает ваших духовных исканий. Кесарю – кесарево... Пусть уже не понимает, главное, чтобы не мешал.

В моей практике часто бывает так, что девушка, начитавшись книг по фэншуй, например, стремится и всю семью «переделать» под новые стандарты. А они к этому совсем не готовы. И особенно мужчина, который вообще с трудом воспринимает перемены, более скептически и материально настроен и т. д.

Дайте ему свободу думать так, как он считает нужным! Но вы тоже имеете право на свои собственные интересы. Тревожным сигналом может стать агрессивное, издевательское отношение к вашим увлечениям. Здесь уже надо принимать меры.

Какие? Давайте остановимся на этом поподробнее. С точки зрения позитивного мышления, мы сами создаем все события в своей жизни посредством образа мыслей. Причем неважно, делаете вы это осознанно или неосознанно. **Один из главных секретов счастливой жизни состоит в том, чтобы уметь концентрироваться на позитивных эмоциях и мыслях.**

«Сегодня, куда бы я ни шел, что бы ни делал, с кем бы ни общался, я буду помнить, что нет на свете ничего более важного, чем мое хорошее настроение».

*Эстер и Джерри Хикс,*

*авторы книги «Удивительная сила осознанного намерения»*

Для того чтобы быть по-настоящему свободными и счастливыми людьми, нам необходимо научиться управлять своими эмоциями. И не надо мне говорить, что это невозможно. Для дисциплинированного разума возможно все, даже невозможное! А результаты вас настолько вдохновят, что вы научитесь самые сложные ситуации «переделывать» уже играючи.

Итак, предположим – ваш муж (бойфренд, жена, подруга и т. д.) не разделяет ваши увлечения, вмешивается в ваш внутренний мир и вообще ведет себя не так, как бы вам хотелось. Вы, в свою очередь, отвечаете ему (ей) бурей негативных эмоций, которые ведут вас совершенно не к тому результату, который вам нужен. А если быть точными – к совершенно противоположному, так как ссоры и скандалы еще никому не помогали, а только вредили. Что же делать? Следовать нашим волшебным советам, разумеется, и не унывать!

### ***Второй метод – изменение оценки ситуации***

Ситуация: ваш возлюбленный или возлюбленная отравляет вам жизнь своими придирками-насмешками. Вы испытываете целый спектр негативных эмоций, постоянно ухудшая ситуацию.

Помните, что вашу прекрасную жизнь создают только ваши положительные мысли и эмоции. Поэтому начинайте перекраивать ситуацию.

От эмоций гнева, бессилия и раздражения будем переходить к надежде, радости и любви.

#### **Негатив**

«Ну почему мне всегда так не везет с партнерами?!»

#### **Позитив**

«Надо принимать человека таким, какой он есть».

#### **Негатив**

«Что бы я ни делала, ему (ей) не нравится, он(а) всегда меня критикует».

#### **Позитив**

«Надеюсь, с годами мы станем больше понимать друг друга».

#### **Негатив**

«Я уже начинаю его (ее) ненавидеть, это плохо кончится!»

## **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.