

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.

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
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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.

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.