

И. А. УДИЛОВА, Н. В. РОДИОНОВА

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

57 ПРАКТИЧЕСКИХ СПОСОБОВ
УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ



помоги себе сам

**Ирина Александровна Удилова
Наталья Вячеславовна Родионова**

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

Серия «Помоги себе сам (Весь)»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8739955

*Секреты счастливых отношений. 57 практических способов
укрепления отношений: Весь; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-2556-7*

Аннотация

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 привносить 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?	9
Что может сделать человека счастливым?	14
История первая	16
История вторая	18
Совет 1. Иллюзия силы – контроль	21
Совет 2. Только вы в ответе за свое счастье	25
Совет 3. Уважение к себе	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**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 сдаётся 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 позволяют 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 заме-

чательно!

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 до-

стижениям и счастьем 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 почувствуете 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 перекладыв-

вать 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.