

Анна Цыбульская

**КАК,
ПОТЕРЯВ
ТУФЕЛЬКУ,
НЕ УПУСТИТЬ
ПРИНЦА**

Практика с психологом

Анна Цыбульская

**Как, потеряв туфельку,
не упустить принца.
Практика от психолога**

«Издательские решения»

Цыбульская А. В.

Как, потеряв туфельку, не упустить принца. Практика от психолога
/ А. В. Цыбульская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835506-6

Если вы одна из тех счастливиц, которые уверенно могут сказать: «Я построила отношения своей мечты и ничего не хотела бы в них изменить» — искренне поздравляю вас и с удовольствием заявляю: «Эта книга не для вас». Книга является практическим руководством для тех, кто «в пути» или еще только «на старте». Она содержит не дружеские советы и философские рассуждения о счастье, а конкретные «инструменты» от психолога, собранные путем практического опыта и знаний в области психологии отношений.

ISBN 978-5-44-835506-6

© Цыбульская А. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Первое свидание	8
Первое впечатление. Второго шанса не будет	8
Как вести себя на первом свидании	9
О чем нельзя говорить на первом свидании	10
Темы, наиболее подходящие для первого свидания	11
Как побороть неловкость на первом свидании	12
Парень пришел на первое свидание без цветов. Это нормально?	13
Как одеться, чтобы произвести правильное впечатление	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как, потеряв туфельку, не упустить принца

Практика от психолога

Анна Вячеславовна Цыбульская

© Анна Вячеславовна Цыбульская, 2016

© Анна Вячеславовна Цыбульская, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-5506-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Для меня, самое прекрасное в профессии психолог – возможность дарить миру счастливых людей. В этом заключается ее истинное волшебство!»

А. Цыбульская

Практически каждая девушка мечтает выйти замуж. Об этой фразе можно сказать, что она банальна, но нельзя сказать, что она не актуальна. Всё течет, всё меняется. Меняется мода, нравы, технологии, темп жизни, понятия о морали и нравственности. Неизменным остается одно – ожидание любви и желание личного счастья.

На страницах этой книги, мы будем говорить об отношениях, целью которых, является заключение брака. Почему я сделала эту оговорку? Отношения, в которые оба партнера вступают с целью флирта, интрижки, или удовлетворения каких-то иных подобных потребностей – не нуждаются в коррекции. В такой ситуации оба партнера знают, чего хотят, и к чему идут. Построить отношения, продолжением которых станет заключение крепкого, здорового брака – целая наука и большой труд.

Я, как практический психолог, и специалист по межличностным отношениям, хочу помочь вам сориентироваться в многообразии «оттенков» отношений, предостеречь от совершения фатальных ошибок, и помочь выстроить такие отношения, которые наполнят вашу жизнь гармонией, пониманием, счастьем и любовью

Палитра человеческих взаимоотношений бесконечна и разнообразна. Написать пособие, которое описало бы каждую ситуацию – не по силам ни одному психологу, ни писателю. Вместе с тем, мои наблюдения, подтверждают тот факт, что девушки в отношениях, с завидным постоянством, совершают одни и те же ошибки. На рассмотрении таких ошибок, и советах, по их избеганию, построена моя книга.

В первой части, мы поговорим обо всём, что касается первого свидания, и актуального вопроса: «Почему многие девушки не могут найти свою половинку?».

Во второй части, я отвечу на самые распространенные вопросы, волнующие девушек. Например: «Стоит ли строить отношения с женатым мужчиной?», «Что делать, если мужчина не умеет ухаживать?», «Как, на самом деле, относятся мужчины к женским капризам?», «Боюсь, еще раз, ошибиться. Что делать?». Это только малая толика тех вопросов, которые затрагиваются в этой части книги.

Третья часть, посвящена общим законам и психологическим принципам, которые применимы к любым отношениям. Здесь вы узнаете о многих тонкостях в психологии мужчин и женщин, которые часто становятся основой взаимного непонимания.

Часть четвертая – самая важная. В ней содержится информация, которая позволит оградить девушек от опасных ошибок.

В пятой части, я научу вас полезным психологическим «фишкам». Расскажу о техниках и практиках, которые позволят вам преодолевать кризисные моменты, а также познакомлю

с **уникальной техникой**, которая поможет очень быстро освободиться от неприятных переживаний и последствий психологических травм.

В шестой части, собраны все самые главные советы из этой книги.

В заключение хочу сказать – если вы чувствуете, что не можете справиться с проблемами самостоятельно, если вы не видите выхода – не стесняйтесь обращаться за помощью. В арсенале психологов, на сегодняшний день, есть уникальные техники, способные в считанные минуты решить многие проблемы. Главное найти хорошего специалиста.

Если у вас возникли вопросы, ответы на которые вы не нашли на страницах этой книги, вы можете написать мне по адресу: mpyschool@gmail.com. Буду рада ответить на ваши вопросы и получить отзывы о книге, и конечно видеть вас у себя на консультациях.

Никогда не опускайте руки – ваша жизнь подвластна вам, и только вам!

Часть 1. Первое свидание

Первое впечатление. Второго шанса не будет

Парни и девушки, вступая в новые взаимоотношения, часто недооценивают важности первого свидания. А ведь от первого свидания зависит, как минимум, будет ли второе.

Готовьтесь к тому, что на первом свидании мужчина будет вас оценивать, причем в прямом смысле этого слова. Мысленно он будет определять ту цену, которую ему придется заплатить, за возможность продолжать отношения с вами.

Вполне вероятно он будет задавать провокационные вопросы. Таким образом, он будет «исследовать территорию», и определять границы дозволенного, в ваших будущих отношениях. В этом нет ничего странного – такова мужская психология. Мужчины очень боятся ошибок, проигрышей, и быть униженными в глазах женщины.

На этом этапе, для девушек важно запомнить правило:

«Отношения строят двое, но тон и формат этих отношений всегда задает женщина!».

Если вы, изначально, позволите неуважительное отношение к себе, желая заинтересовать парня – исправить эту ситуацию будет практически невозможно. Резкую перемену в вашем поведении парень, в лучшем случае, примет за жеманство, а в худшем – за обман.

Если в самом начале вы видите в поведении парня, моменты, категорически не приемлемые для вас – не притворяйтесь, а прямо сообщите ему об этом (естественно, не в грубой форме).

Чтобы ваш избранник воспринял такие замечания адекватно, их нужно высказать в форме просьбы или пожелания: «Не мог бы ты...» или «Мне было бы приятно, если бы ты...». Такие фразы не звучат как нотация и не вызывают реакции защиты или сопротивления.

Исключениями являются откровенное хамство, пошлость или унижение – такие вещи нужно пресекать решительно и твердо.

Несмотря на состояние влюбленности, которое «надевает розовые очки», девушке стоит быть особенно внимательной к мелочам. Мелочи, уже на стартовом этапе, могут о многом сказать и многое предопределить.

В самом начале закладывается фундамент того, по какому сценарию ваши отношения будут развиваться дальше.

Как вести себя на первом свидании

Самое худшее, что вы можете сделать – обесценить себя с целью завоевать расположение парня.

Одной из основных характеристик женщины, влияющей на выбор мужчины в ее пользу, является её достоинство, как бы старомодно это не звучало.

Здесь не стоит путать понятие достоинство с холодностью и чопорностью. Никто не призывает вас надеть маску этакой английской леди, с надменным видом попивающей чай.

Достойная, в мужском понимании, женщина должна быть: легкой, но не легкомысленной; непосредственной, но не наивной; загадочной, но не неприступной; требовательной, но не заносчивой; слабой, но не капризной. Это только самые очевидные характеристики.

На первый взгляд, это кажется очень сложным, но никто и не говорил, что построить идеальные взаимоотношения легко. Будьте готовы к тому, что вы непременно ошибетесь. Все мы знаем что: «Не ошибается тот, кто ничего не делает».

На первом свидании, я бы посоветовала девушкам, быть максимально честными с собой, открытыми общению, позитивными и естественными.

По моим наблюдениям, часто встречающейся ошибкой, допускаемой девушками является «игра, в кого-то другого».

Основа этого – неуверенность в себе. Неуверенность в собственной самодостаточности и боязнь того, что их не полюбят такими, какие они есть. Девушки пытаются «слепить» из себя идеал, каким он должен быть в их представлении. Здесь и кроется основная ошибка:

Идеал в представлении «женщин о женщинах», принципиально отличается от идеала в представлении «мужчин о женщинах».

В результате таких неграмотных действий, девушка сама загоняет себя в западню. Запомните – не стоит недооценивать проницательность мужчин!

«Мужчины очень хорошо чувствуют ложь, и замечают фальшь»

Мужчина должен полюбить вас такой, какая вы есть и именно за то, что вы такая. Невозможно находиться в образе всю жизнь. Рано или поздно ваша маска лопнет, как мыльный пузырь, и мужчина увидит совсем не ту женщину, с которой начинал отношения. В этом случае он почувствует себя обманутым и преданным и, скорее всего, разорвет отношения с вами. В результате вы обманите саму себя.

О чем нельзя говорить на первом свидании

Обсуждать свои прошлые отношения, а в особенности рассказывать о том, что вам попадались «не те» мужчины, которые вас бросали, предавали и. т. п. Такими рассказами вы поселите в голове избранника подозрения, что с вами что-то не так.

Акцентировать внимание на своем превосходстве – рассказывать, как много у вас было поклонников, как красиво они за вами ухаживали, но вы так никого пока и не выбрали. Несмотря на то, что в этом варианте вы себя не обесцениваете, а превозносите – результат будет тот же, что и в предыдущем.

Рассказывать о своих проблемах. Очень опрометчиво на первом свидании использовать парня как жилетку. Для мужчины жалобы женщины – сигнал просьбы о помощи, а вы еще не достаточно хорошо друг друга знаете, чтобы он взял решение ваших проблем на себя.

Отзываться плохо о мужчинах, в принципе. Этим вы создадите очень плохое впечатление о себе. Представьте себя на его месте, что бы вы подумали о парне, который в упоении обсуждает недостатки противоположного пола? Вот и он, подумает о вас, то же самое.

Темы, наиболее подходящие для первого свидания

Любые темы, нейтрального характера. Хобби, друзья, досуг, увлечения, путешествия, фильмы и. т. п. В общем, всё, что поможет вам лучше узнать друг – друга, но при этом не дискредитирует вас в глазах потенциального партнера.

Если у вас есть достижения, которыми можно похвастаться – смело это делайте, но не проявляйте заносчивости, будьте открыты и естественны.

Как побороть неловкость на первом свидании

Неловкость на первом свидании чувство естественное. Не стоит думать, что его испытывают только девушки.

Парни тоже стесняются, но им лучше удается это скрывать.

Основная сложность заключается в поиске тем для разговоров, и поиска точек соприкосновения. Хорошо, если парень берет ситуацию в свои руки и задает направление вашему общению, но так бывает далеко не всегда. Парни, как и девушки, боятся совершить ошибку и оказаться в неловкой ситуации.

Что можно посоветовать, чтобы сгладить неловкость ситуации? Прибегнуть к элементарному планированию. Естественно предусмотреть весь ход свидания невозможно, но можно заранее продумать перечень вопросов, которые было бы уместно задать.

Очевидно, что не стоит приходить на свидание с листочком, где изложены вопросы, но перед свиданием можно несколько раз пробежаться по списку. Тогда, в случае неловкой паузы, какой-то из них обязательно всплывет у вас в голове.

Оказать помощь в преодолении неловкости может и выбор самого места свидания. Преодолеть неловкость гораздо проще в месте, где вы сможете получать совместные эмоции извне (например, парк аттракционов, зоопарк, цирк, кинотеатр и. т. п.), нежели в кафе, где вы окажетесь лицом к лицу наедине.

Если вы почувствуете, что всё же не можете преодолеть скованность, сообщите парню о том, что чувствуете. Всегда лучше прояснить ситуацию, чем заставлять молодого человека гадать, что же происходит.

Парни, как и девушки, испытывают неуверенность в себе, даже если этого не видно внешне. Видя вашу зажатость, он может подумать, что неприятен вам.

Парень пришел на первое свидание без цветов. Это нормально?

С одной стороны, есть негласное правило: «Мужчина должен дарить женщине цветы». Очень приятно, если парень позаботится об этом, и принесет на свидание, пусть не дорогой, но такой желанный букетик.

С другой стороны, это во многом предопределяется возрастом вашего избранника, отсутствием опыта в отношениях, его материальными возможностями и особенностями воспитания в семье.

Если это произошло, не стоит в самом начале отношений делать поспешных выводов и ставить «жирный минус». Всё эти нюансы могут быть прояснены и скорректированы в процессе развития ваших отношений.

Если вы по – настоящему заинтересованы друг в друге, отсутствие заветного букета на первом свидании не поставит крест на ваших будущих отношениях.

Есть одна хитрость, с помощью которой, девушка может прозрачно намекнуть парню об этой «деликатной проблеме». Придите на свидание со своим букетом. Есть правила, которые обязательно нужно соблюсти, чтобы не получить отрицательного эффекта.

Букет должен быть скромным. Ни в коем случае не покупайте дорогой, пафосный букет – вы рискуете унизить достоинство своего партнера. Лучше, если это будет небольшой, неприязательный букетик нарциссов, тюльпанов, ландышей и. т. п.

Мужчины, в вопросах выбора цветов, часто проявляют максимализм – чем дороже, тем лучше, и в случае финансовых затруднений, предпочитают вообще не дарить цветов, чем подарить недостаточно хороший (по их мнению) букет.

Искренне наслаждаясь скромным букетиком, вы дадите своему избраннику понять, что способны радоваться даже такому скромному знаку внимания, независимо от его цены.

Придумайте достойную историю. Чтобы не унизить своего партнера в такой ситуации, нужно придумать достойное оправдание вашему появлению с цветами.

Не стоит придумывать истории с тайными поклонниками и т.п.– это будет выглядеть глупо и наигранно. Нужно честно признаться, что вы купили его сами, но ни в коем случае мужчина не должен заподозрить вас в намеренности сделанного. Лучше придумать историю, что букетиками торговала бабушка в переходе, и вы просто ее пожалели. При этом не забывайте искренне наслаждаться его обладанием.

Таким способом, вы ненавязчиво акцентируете внимание вашего избранника на данном вопросе. Видя, как вы получаете удовольствие, ему непременно захочется самому доставить его вам.

Как одеться, чтобы произвести правильное впечатление

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.