

Юлия Болгова



КАК СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ

Рекомендации, советы, правила

Юлия Болгова

Как создать счастливую семью. Рекомендации, советы, правила

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23865112

ISBN 9785448508080

Аннотация

Счастливые партнерские отношения – результат совместного труда обоих партнеров. Построение крепкой семьи – приятная и радостная задача. Правила и рекомендации просты. Выполнять их может каждый, кто примет решение идти по пути созидания.

Содержание

Глава первая. Какие три правила в семейных отношениях важно знать, помнить и соблюдать, чтобы жизнь в семье была спокойной и комфортной?	5
Глава вторая. Как женщине общаться с мужчиной, чтобы ему хотелось с ней общаться вновь?	10
Глава третья. Как мужчине общаться с женщиной, чтобы она была спокойна?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Как создать
счастливую семью
Рекомендации,
советы, правила**

Юлия Болгова

Фотограф Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

© Юлия Болгова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-0808-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава первая. Какие три правила в семейных отношениях важно знать, помнить и соблюдать, чтобы жизнь в семье была спокойной и комфортной?

Каждый человек, желающий создать семью, мечтает о приятных отношениях, наполненных радостью, счастьем, покоем. Мечтать, не означает делать. Отношения необходимо последовательно и кропотливо строить, создавать счастье. Само по себе семейное счастье на голову не свалится. А для этого нужно разобраться в том, что в отношениях будет полезно, применимо и эффективно. Книг на подобную тему много, рекомендации и советы многочисленны. Выполнять все предлагаемые варианты и способы покорения и укрощения человеческих сердец не всегда бывает легко или возможно. Не все методики эффективны. Возможно они были предложены людьми, которые не имели достаточно опыта в этом вопросе, и больше ссылались на теорию, нежели на практику.

Обращайте внимания на то, чтобы все правила, методики, рекомендации были простыми, понятными, применимыми для людей разных возрастных категорий, полов, вероиспове-

даний и так далее. Простые предложенные правила должны выполняться быстро, без предварительной подготовки, длительного изучения и обучения. Потому что то, что просто, человек будет делать. То, что просто, человек может делать ежедневно или по несколько раз в день. И тогда он приобретет привычку. И если рекомендации действительно окажутся эффективными, то выполняя простые предложенные действия, человек не только привыкнет их совершать регулярно, но еще и приобретет привычку стоять и созидать счастье и радость внутри своей семьи, своих отношений и друзей. Действительно эффективные правила могут предложить лишь те люди, которые сами имеют результат в той области, в которой они являются мастерами, профессионалами. Таких людей найти трудно, но возможно. Передавая свои знания, эти люди не стремятся к получению прибыли от своих лекций, курсов, книг. Они это делают лишь потому, что, видя проблемы и неуспех других людей, они желают помочь, подсказать своими рекомендациями и наработками. Они понимают, что не всем удастся получить подобный действенный опыт, для которого нужно время и особые обстоятельства.

Итак, 1) ищите простые, легко выполнимые рекомендации от успешных людей, 2) следуйте им, 3) получайте результат.

Правило №1 – помните, что все мы живем в незнакомом мире, переменчивом и непредсказуемом. И каждый человек

в нем желает быть спокойным и уверенным.

Поэтому, совершенно неверно ожидать от другого человека какой-то постоянной защиты и поддержки. Неверно искать партнера, который вселит уверенность своими словами или действиями. В уверенности нуждается каждый человек: малый, старый, мужчина, женщина. Мир переменчив. И никто не знает точно, что принесет нам завтрашний день.

Поэтому,

Правило№2 – сами вселяйте в людей уверенность, несите в себе силу оптимизма, добра, поддержки. «Как это сделать? – возможно спросите Вы, – когда мне самому не хватает поддержки, тепла, стабильности и покоя».

Вспомните матерей. Как они общаются со своими детьми, когда их дети сомневаются, беспокоятся, растеряны и взволнованы? У детей нет никаких защитников и помощников, кроме своих родителей. Как бы расстроена и взволнована ни была мать, она всегда найдет в себе силы, дух, чтобы приободрить своего ребенка, чтобы снять с него паутину тревог и раздражения. Откройте в себе подобную силу. Она есть у каждого. И открывается тогда, когда человек понимает, что никто ему ни в чем не поможет кроме него самого. Не ждите, когда произойдет какая – либо ситуация, которая поставит Вас перед выбором на кого опираться. Сделайте это раньше. Сделайте это прямо сейчас.

Вселяя уверенность в других людей, человек сам становится сильнее, спокойнее, приобретает веру. Те слова, что

он находит для поддержки и произносит их столько раз, сколько нужно, чтобы настроение другого человека выровнялось или повысилось, он сам себя поднимает на более высокую эмоционально – энергетическую ступень. Трудно найти конкретные слова, которые следует говорить сомневающемуся или усталому человеку. Их нужно подбирать по ситуации. Помните главное! – Никогда не следует смаковать с ним печали, боли, страхи. Просто выслушайте, а потом выводите его на волну оптимистического настроения и вместе с ним смакуйте веру, бодрость, радость и счастье. Поддерживая другого человека, Вы поддерживаете и себя. Проживая радостные, счастливые минуты вдвоем, Вы усиливаете свое состояние счастья и состояние счастья другого человека.

Правило №3 – приободряя другого человека, усиливая в нем покой и силу, поддерживайте своего партнера в том, что ему необходимо, в чем он нуждается, а не в том, что хочется Вам. Наблюдайте за ним и отыскивайте его слабые места. Но не указывайте ему на них. Иначе они усилятся. И вместо избавление от своих «тараканов», Ваш партнер еще больше погрязнет в их воздействии. Только сумев переключить внимание партнера на веру и оптимизм, Вы дадите ему возможность признать в себе дух, волю, выдержку, чтобы справиться самому со своими сомнениями, нерешительностью или усталостью.

Еще раз, давайте вспомним три правила в семейных отношениях, которые важно знать, помнить и соблюдать, чтобы

жизнь в семье была спокойной и комфортной.

1) – искать и находить эффективные и простые правила для построения комфортных семейных отношений;

2) – поддерживать и подбадривать своего партнера во всех его мыслях и делах;

3) – усиливать своей поддержкой уверенность у партнера в том, в чем именно он нуждается, а не в том, что хочется Вам.

Глава вторая. Как женщине общаться с мужчиной, чтобы ему хотелось с ней общаться вновь?

Общение, к которому стремиться каждый человек, – это получение приятных чувств и эмоций. Никто не хочет напряжения, раздражения, обиды, боли или разочарования. Стремясь к общению, мы желаем приобретения или увеличения радости, счастья, а не потери надежды или уверенности.

Каждая женщина желает нравиться мужчине. Каждой женщине приятно, когда мужчина восхищается ее красотой, очаровывается ее женскими качествами и желает с ней новой встречи.

Чаще женщины задумываются о том, как очаровать мужчину своими внешними данными, и не всегда обращают внимание на правильность своего общения с мужчиной. Под словом «правильно» будем понимать то общение, которое приносит пользу обоим и вызывает желание видеть друг друга снова.

Не всегда общение может строиться на интересе. Когда у двух людей общий интерес, то партнеры больше сконцентрированы именно на нем, а не на общении. Интерес дает партнерам те чувства и ощущения, которые восполняют

нехватку положительных эмоций или добавляют новые и яркие оттенки в калейдоскоп счастья. Общего интереса может у людей и не быть, или интерес может меняться у одного из них. Как тогда построить общение, чтобы к нему партнеры стремились?

Начнем с женщины. Как ей общаться с мужчиной так, чтобы он хотел новой встречи, нового общения?

Я рекомендую запомнить три основных правила, следовать которым нужно безукоризненно, не нарушать их и не изменять.

Правило №1 – женщине надо научиться слушать мужчину, выслушивать его до конца и слышать, что он говорит. Даже если тема разговора не интересна – надо слушать. Тема важна говорящему. У него есть желание и стремление поделиться. Слушайте. И будьте признательны, что Вам доверяют свои мысли, чувства, желания. Ведь могли выбрать для этой роли другую.

Правило №2 – женщине нужно уметь поддерживать мужчину в тех мыслях и идеях, которые он излагает. Многие женщины стараются комментировать высказывания мужчины, подсказывать ему лучшие варианты решения вопроса, отвергать те способы, с которыми они не согласны. Возможно, действительно мужчина рассуждает неверно, ошибается в выборе своих способов. Но критика и отвержение его идей будет им восприниматься как отвержение его самого.

Если соблюдать правило №1 и выслушать мужчину

до конца, то женщине вряд ли покажется, что логика мужчины ошибочна. Слушая мужчину и не перебивая его, женщина начинает применять правило №2. По ходу разговора лучше всего вставлять поддерживающие фразы – «ты здорово придумал», «интересная идея», «ты оригинально мыслишь», «молодец, я бы на такое не осмелилась!», «отлично, что ты мечтаешь об этом», «ты всегда придумываешь что-либо интересное», «мне нравится, что ты мечтаешь всегда о новом и ищешь способы, как воплотить свою мечту», «твои стремления меня одухотворяют и вселяют оптимизм», «я у тебя учусь многому», «твои наблюдения расширяют мое сознание и мотивируют к действиям».

Такие незначительные, поддерживающие реплики придадут мужчине больше уверенности и силы. Он начнет относиться к своей идее, мечте, увлечению более серьезно и станет обдумывать каждый свой шаг более тщательно. А к женщине, которая сумела не отвергнуть его мечты, не растоптать его желания, а наоборот, принять его взгляд на ситуацию, поддержать его в стремлении совершать выбранные им шаги, сумела не поучать его, не контролировать, не направлять, а предоставила ему право быть самому ответственным в выборе, он будет испытывать особое, нежное и доброе чувство.

Правило №3 – женщине нужно благодарить мужчину максимально часто. Благодарить за все, что он делает. «Спасибо, что рассказал», «спасибо, что поделился», «спасибо, что позвонил, напомнил, подсказал, уточнил, направил, помнил

о моей просьбе, нашел время, желание» и так далее. Искренняя благодарность за малейшее участие мужчины в адрес женщины, направит его внимание на большее участие в ее жизни. Благодарность нужна мужчине как воздух. Она придает ему силы и наполняет желанием делать большее для женщины.

Итак, всего три правила для женщины при общении с мужчиной: 1) слушать мужчину, когда он говорит и не перебивать его; 2) поддерживать мужчину в его высказываниях и идеях; 3) благодарить мужчину за любое, даже самое незначительно его действие по отношению к женщине.

Когда Вас слушает другой человек и не поучает, принимает Ваше мнение, видение ситуации, не навязывает свою точку зрения, благодарит за то, что Вы принимаете участие в его жизни, то Вам точно захочется его видеть снова.

Глава третья. Как мужчине общаться с женщиной, чтобы она была спокойна?

Известно, что женщины чрезмерно эмоциональны. Самим женщинам совершенно не кажется, что у них много эмоций. Наоборот, они желают их иметь больше. Они думают, что чувств у них недостаточно, и им хочется испытывать более яркие и сильные чувства. Мужчины им кажутся слишком серьезными, сухими, бесчувственными и равнодушными. Известно, что и многие мужчины полагают, что у женщин слишком много эмоций и имеется недостаток ума.

На самом деле с умом, памятью, логикой у женщин все в порядке, они ни в чем не уступают в этих способностях мужчинам. А вот эмоциональная сфера у них достаточно сильно развита. Так предусмотрено природой. Женская гормональная система и должна быть именно такой, какова она есть для того, чтобы вынашивать потомство. Но мужчинам часто приходится трудно справляться с эмоциональным женским потоком, изливающимся именно на них. Горазда чаще женщина разряжает свою нервную систему при общении с мужчиной, нежели с женщиной. Ведь другая женщина – это ее подобие, а подобие не вызывает противоречий, не поднимает ее чувственную волну на пик, чтобы разрядиться от бу-

ствующих страстей. Поэтому именно мужчина, своей противоположностью, с постоянным стремлением все обдумывать, анализировать, находить аргументы, во всем искать логику и доказательства ей, провоцирует женщину на эмоциональный выброс своих чувств. А они не всегда позитивны. Если женщина будет сильно не довольна чем либо, то она не пощадит даже самого любимого мужчину. Ей нужно освобождение от чувств. Иначе они разорвут ее саму.

Что делать мужчинам, стремящимся найти объяснение непонятному или неожиданному поведению женщин?

Правило №1 – не искать никакого объяснения словам или поведению женщины, если оно действительно не логично или неожиданно. Это не значит, что надо быть равнодушным. Равнодушие еще больше разогреет женщину, и она еще больнее «ударит» мужчину. Необходимо набраться терпения и выслушать женщину. Но не следует искать причины ее бурной реакции. Их трудно найти. Чаще невозможно. Потому что при таком поведении женщина просто разряжается, освобождается от чрезмерной эмоциональности. Культура чувственного воспитания не преподается в школах и университетах, не учат этому и родители. Поэтому, женщина, умеющая управлять своими чувствами (а таких очень мало), решит этот вопрос корректно и тактично, не потревожив никого. Но, даже самая воспитанная женщина может проявить свои эмоции в экстремальные моменты гораздо ярче, нежели мужчина в подобной ситуации.

Мужчине не нужно искать способа решения проблемы, возникшей в результате женской эмоциональной атаки. Если реплики недовольства или просьбы от женщины будут в ближайшее время повторяться, то это означает, что действительно проблема существует. И ее надо будет решать. То есть мужчине, прежде чем бросаться спасать ситуацию, нужно определить, чем продиктовано эмоциональное возбуждение – гормональной неуравновешенностью или реальной проблемой. Нездоровых эмоционально женщин следует вести к врачу, распущенных пресекать, а неспособным самостоятельно решить какую – либо задачу, помогать. Мужчина логичен, последователен, более уравновешен от природы. Поэтому многое ему легче сделать.

Правило №2 – каждую женщину нужно обнимать как можно чаще. Кожа женщин очень чувствительна. И если, обнимая женщину, медленно поглаживать ее по телу, то ее нервная система разряжается, и она успокаивается. Но лучше всего обнимать женщину не когда она взволнована, а наоборот, когда она спокойна. Тогда она успокаивается еще больше, ее эмоции уравновешиваются с логикой, она чувствует покой, она довольна, и ее мысли и поступки логичны и последовательны. А еще лучше всегда обнимать женщину при разговоре. В объятиях мужчины она чувствует себя защищенной, и на многие вещи смотрит иным взглядом.

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.