

Счастливый брак!



Сохранить и улучшить отношения в семье возможно!

Просто не повторяйте распространенные ошибки, которые часто совершаются в браке супругами. Женщины часто допускают такие ошибки:

1. Не считайте, что после свадьбы все можно. Большинство женщин считает, что перед мужем можно ходить в стоптанных тапочках и старом халате. Это может привести к исчезновению нежности и угасанию чувств. По мере сил необходимо стараться быть желанной, однако, про естественность тоже нельзя забывать.

- 2. Большинство жен уделяет подругам немного больше внимания, чем своим мужьям. Хотя он не в курсе последнего писка моды, но все равно хочет общения с тобой.
- 3. Он считает, приходя с работы, что его обязанность добытчика выполнен, в то же время, ты считаешь, что он обязан помогать тебе по дому. Из-за этого часто происходят ссоры. Чтобы это избежать, постарайтесь договориться заранее о своих обязанностях.

4. Очень важным для мужчин является чувство собственного достоинства. Поэтому у всех на глазах не сомневайтесь в нем, не критикуйте и не давайте ему советы. Ему будет неприятно, но он никогда не покажет тебе этого.

5. Не становись ему мамой и контролером в одном лице, ведь он уже взрослый мальчик, поэтому со своими проблемами может справиться самостоятельно. Пусть у вас обоих остается немного личного пространства. А самым главным является доверие и любовь, что поможет вам не думать о том, как же улучшить и сохранить ваши отношения.



- Мы излучаем умиротворяющий свет.

Я люблю своего партнёра!

- Дух направляет меня, позволяя мне знать, когда следует говорить, а когда нужно остановиться и слушать. Благодаря Духу я легко сопереживаю позиции моего партнёра. С помощью Духа я легко вижу вещи с точки зрения моего партнёра.
- Наш дом наполнен прекрасной энергией любви (визуализация).
- Наша спальня наполнена прекрасной энергией любви (визуализация).

- **Моя энергия прекрасно гармонирует с энергией моего партнёра, она полна чистой любви.**
- **Наши чакры находятся в совершенной гармонии с Источником.**
 - **Любовь и мир окружает моего мужа и меня всё время.**
- **Мы окружены энергией любви и романтики.**
 - **Мой муж и я, космически совместимые души!**

- Дух является источником изобилия для меня и моего мужа.
- Дух благословляет меня и здоровьем, гармонией и процветанием.
- Дух наполняет меня и божественной любовью и состраданием.
 - Мы наполнены духовным светом и любовью всё время.
- Дух исцеляет все различия между мной и моим партнёром.

**Мой брак (отношения) заключен на небесах
и проявляется на земле.**

- **Мой партнёр и я идеально подходим друг к другу духовно.**
- **Мой партнёр и я идеально подходим друг к другу сексуально.**
- **Мой партнёр и я идеально подходим друг к другу эмоционально.**
- **Мой партнёр и я идеально подходим друг к другу интеллектуально.**

Пять языков любви.

Осваиваем язык своей половинки!

Почему чувства охладели, недомолвок и ссор становится все больше, хотя муж и жена по-прежнему любят друг друга? Оказывается, часто супруги говорят на разных языках любви и просто не понимают друг друга. Так давайте выучим язык любимого и вернем радость и гармонию в семью!

Язык помощи и поддержки

- На этом языке **говорит большинство мужчин**, по крайней мере, все мужчины его прекрасно понимают. Своевременно выполненная просьба постирать носки может сказать ему больше о вашей любви, чем открытки с сердечками и самые нежные слова. Для таких людей любить - значит разделять трудности, ощущать поддержку, одобрение.
- Помощь **не должна ограничиваться** сферой "бытовых услуг". От вас ждут поддержки в самых разных ситуациях. Помогите помириться с соседями, освоить компьютер или иностранный язык, спросите, не нужна ли ваша помощь при ремонте машины, словом, вникните в его проблемы, и он с благодарностью ответит вам тем же.
- Конечно, женщине не обязательно забивать гвозди и чинить розетки, а мужчине - заниматься солением и выпечкой. Но если жена ворчит, что в доме нет мужских рук, а муж отодвигает тарелку с супом, заявляя, что он приготовлен "без любви", вероятнее всего, каждый из них говорит на языке помощи, но они даже не потрудились выучить алфавит. Так что **ЭТОТ ЯЗЫК**, как и все другие, **нужно еще освоить**.

Язык поощрений, или вербальный

- Есть люди, которым **просто необходимо**, чтобы их *поддержали, похвалили, ободрили*. Им нужно постоянно слышать от вас слова любви, слышать, как вы в них нуждаетесь, как они вам дороги. **Мужчин**, говорящих на этом языке, **намного меньше**, чем женщин. Как правило, мужчины придают довольно мало значения всему услышанному, их понятней прикосновения, взгляды, помощь. Но есть и исключения из правил.
- Такие люди любят оставлять маленькие записочки со словами любви или благодарности, бережно хранят каждую подписанную открытку, письма. В свой День Рождения первым делом принимаются читать открытки, а уж потом замечают подарки.
- Скорее всего, такого человека недохвалили в детстве, что он и пытается восполнить. В подобной ситуации чаще говорите своей половине простые искренние слова благодарности: "Для меня так важно, что ты занимаешься с детьми", "Ты отлично готовишь!" или "У тебя золотые руки", "Я бы до такого ни за что бы не додумалась".
- **Прибегайте к помощи посредников**: похвалите мужа или жену тем, кто, вы знаете, ему эти слова обязательно передаст. Хвалите мужей при свекрови, жен при теще, и они обязательно передадут ваши слова, возможно, даже приукрасив, - и комплименты обретут двойную силу.
- **Дарите любимым** открытки со словами поощрения, уходя на работу раньше супруга, оставьте ему маленькую записочку. Но не переборщите: слишком частое нахваливание может вызвать подозрения или даже обиду.

Язык времени

- Ваша вторая половинка недовольна, что вы целыми днями пропадаете на работе, а по вечерам сидите, уткнувшись в телевизор или болтая с подругой? И это несмотря на то, что вы делаете комплименты, дарите сувениры, вкусно готовите и блюдете чистоту в доме? Значит, вашей половинке не хватает общения с вами.
- Любое **совместное дело**, даже поход по магазинам или просмотр фильма по телевизору - вот что нужно такому человеку. Он хочет, чтобы ему отдавали **больше** времени, чем родителям и подругам (друзьям).
- Что тут посоветуешь? Обращайтесь почаще к своему супругу за помощью, ходите вместе в театр, кино, музеи, а затем обсуждайте увиденное. Вы будете заняты одним делом - значит, интересны друг другу. Кстати, чем больше у вас общих дел и хобби, тем крепче ваш союз и друг для друга вы интересней.
- Важно, чтобы общий досуг не превратился для вас в пытку. Не стоит изводить себя совместными походами на рыбалку, если вы ее терпеть не можете. В конце концов, есть масса дел, которые будут интересны обоим. Вот ими и занимайтесь почаще.

Язык прикосновений, или тактильный

- Для некоторых людей очень важно, чтобы к нему часто прикасался любимый человек. Конечно, это не означает, что нужно заниматься сексом сутки напролет или ходить по квартире, взявшись за руки. Просто всякий раз, когда вы хотите выразить свою любовь, подкрепляйте ее языком прикосновения.
- Мимолетные прикосновения расскажут о вашей любви не хуже, чем многочасовые ласки. Наливая мужу чашку кофе, как бы невзначай положите руку ему на плечо. Когда вторая половинка уходит за покупками или на работу, поцелуйте ее - увидите: она вернется пораньше.
- Попробуйте понять, что больше нравится вашему супругу: когда вы целуете его, ерошите волосы, гладите или делаете массаж. Поняв это, вы без труда сможете изменить его плохое настроение и уладить назревающий конфликт.
- Интересно, что такие люди тяжелее других переживают измену, ведь для них измена означает то, что всю любовь отдали другому.

Язык подарков

- "Изучая антропологию, - писал в своем исследовании доктор Чепмен, - я заметил, что влюбленные всех народов дарят друг другу подарки. Может быть, **это универсальное средство выражения любви?**".
- **Любить - значит отдавать:** время, внимание, лучший кусочек "младшему брату". Для того, кто говорит на этом языке, важны, прежде всего, **зримые символы вашей любви**, которые можно потрогать, показать родителям и друзьям и поставить на полочку как вещественное доказательство. Как правило, редким мужчинам свойственен этот язык как доминантный, в основном на нем любят разговаривать женщины.
- Если ваш супруг или супруга говорит на языке подарков, а вы не умеете их дарить, нужно срочно учиться! Вспомните, какие подарки привели его в **восторг**, а какие не понравились, составьте списочек, **полистайте специализированные журналы** о подарках, а затем отправляйтесь на поиски доказательства. Дарите таким людям подарки, **не дожидаясь праздников** и памятных дат, - это будет вдвойне приятно.
- Человеку, общающемуся на языке подарков, **цена подарков чаще всего не важна**. Она имеет значение только тогда, когда не соответствует возможностям дарителя. Когда достаточно богатый человек регулярно преподносит жене дешевые безделушки, она может усомниться не только в его щедрости, но и в его любви. Если же семейные средства невелики, каждая открытка, гвоздичка или шоколадка скажут вашей половинке намного больше, чем дорогой подарок на День Рождения.

Как общаться с полиглотами

- Для начала все-таки убедитесь: действительно ли ваша половинка разговаривает на нескольких языках, не выделяя ни один. В заблуждение может вводить старая привычка, **пример родителей** и многое другое.
- Нередко мужчины утверждают, что один из их родных языков - прикосновения, а потом оказывается, что ласки, не являющиеся прелюдией к сексу, им, в общем-то, безразличны. Так что иногда **больше доверяйте своим наблюдениям**, чем словам партнера.
- Ну а если ваш супруг действительно **полиглот** - считайте, что вам повезло. У вас в запасе есть множество средств, чтобы выразить свою любовь и оживить ваши отношения. Чередуйте языки любви, и потихоньку научитесь каждому. А это, как и любое другое знание, пригодиться в жизни.

Удачи Вам, любви и счастья!