

**Сегодня наша тема?  
Любовь и нежность внести в  
отношения!!!**



В сети появилось откровенное высказывание Брэда Питта, которое уже облетело по всему миру. Слова Брэда, в которых он поведал не о самом лучшем этапе семейной жизни, полны любовью и нежностью к своей жене...и вряд ли кто-то после этого, скажет, что пара на грани развода.

*“Моя жена заболела. Она постоянно нервничала из-за проблем на работе, личной жизни, своих неудач и проблемах с детьми. Она похудела на 15 кг и весила около 40 килограмм, в ее 35 лет.*

*Она осунулась, постоянно плакала и срывалась на всех. Ее ничего не радовало. Постоянно болело сердце, голова и защемляло нервы в спине и ребрах. Она плохо спала, засыпала под утро, уставала и не высыпалась. Наши отношения с ней были на грани.*

*Ее красота стала куда-то деваться, появились мешки под глазами, она стала сутулиться и мало следить за собой. Она отказывалась от съемок в фильмах, и вообще от любых ролей. Я потерял надежду и думал, что вскоре мы разведемся...*

Но потом, после долгих раздумий, я решил действовать. Ведь мне досталась самая красивая женщина из всех на земле. Она — идеал большей половины мужчин и женщин на земле, а мне позволено засыпать рядом с ней и обнимать ее плечи. И тогда, я стал усыпать ее цветами, поцелуями и комплиментами.

Я делал ей сюрпризы, радовал каждую минуту. Дарил подарки, и жил ради нее. Говорил на людях только о ней. Все темы сводил в ее сторону. Восхвалял ее своим и нашим общим друзьям.

Не поверите — она расцвела. Она стала еще лучше, чем раньше. Набрала вес, перестала нервничать и полюбила меня еще сильнее, чем раньше. Я даже не знал что она умеет ТАК любить. И я понял одно: женщина это отражение мужчины. Если любить ее до безумства, она станет им”

Брэд Питт.

**Задание:**

**Напишите радует вас ваш муж?**

**Делает сюрпризы?**



*Чувствовать, что ты не нужен, — это медленная смерть для мужчины.*

*Женщина успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так — потому, что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.*

Однако, хотя она и не получила того, чего заслуживает, ради улучшения отношений с партнером ей следует честно оценивать и **собственный вклад** в возникновение этой проблемы. Когда сама женщина жертвует многим, ей не стоит попрекать этим своего партнера. И мужчина, отдающий слишком мало, пусть не корит партнершу за не слишком восторженное отношение к нему. И в том, и в другом случае упреками вряд ли можно чего-нибудь добиться.

Установление границ и получение от мужчины большей отдачи — для женщины задачи прямо-таки пугающие. Обычно она боится, что слишком уж многого требует, что ее просьбу отвергнут, ее осудят, покинут. Эти три вещи ранят ее больнее всего, поскольку где-то в глубине души таится бессознательное — и абсолютно неверное — убеждение в

Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать. Позволить себе отдать что-то другим — это риск провала, слабости, неодобрения. Эти последствия наиболее болезненны для мужчины, потому что в глубине души он бессознательно — и абсолютно ошибочно — считает, что не так уж и хорош. Данное убеждение, сформировавшись в детстве, укреплялось всякий раз, когда от мужчины ожидали чего-то большего и лучшего, чем то, что он делал. Его достижений не замечали либо их недооценивали, и мало-помалу в его подсознании сложилось: я не такой, как надо. И никто не сказал ему, что это не так...

Это ошибочное утверждение является ахиллесовой пятой мужчины. Он и хотел бы отдавать, но боится, что тем самым навредит самому себе, поэтому даже и не пытается. Самое ужасное для него — оказаться несостоятельным, поэтому, естественно, мужчина стремится избежать ненужного риска.

И опять ирония судьбы: чем небезразличнее ему другой человек, тем более он страшится собственной слабости — и тем меньше дает этому человеку. Спасая от поражения себя, он перестает отдавать тем, кому, напротив, хотел бы дать как можно больше.

**Задание!!!**

**Напишите, полезны ли вам эти знания?**

Первый шаг мужчины к тому, чтобы научиться отдавать больше, состоит в понимании: ошибки — дело вполне нормальное. То, что человек совершает их, абсолютно нормально (не может же он иметь ответы на все вопросы).

Я вспоминаю историю одной женщины, сетовавшей, что ее партнер, похоже, вообще не собирается жениться на ней. Поэтому ей казалось, что он любит ее меньше, чем она его. Но как-то раз сказала этому мужчине, что счастлива с ним и что хотела бы быть с ним всегда, даже если бы они разорились. На следующий же день он сделал ей предложение. **Ему было необходимо знать, что он для нее «такой, как надо».** Слова подруги воодушевили его, и он ощутил, как она нужна ему.

*Мужчине трудно слушать женщину, когда она расстроена или чувствует себя несчастной, потому что он воспринимает это как свое собственное поражение.*

Вот почему зачастую ему так трудно слушать. Ему хочется быть ее героем. Когда она расстроена или чувствует себя несчастной, он воспринимает это как собственное поражение. Ее переживания служат подтверждением его тайного страха, что он — не «такой, как надо». И по сей день многие женщины не понимают, до какой степени уязвимы мужчины и как им нужна любовь.

Она помогает мужчине почувствовать, что он в достаточной мере «такой», чтобы другому человеку было хорошо с ним.

Мальчик, которому повезло видеть своего отца счастливым, оттого что тот сумел сделать счастливой мать, вырастет с уверенностью: и сам он также сумеет дать счастье своей партнерше. Он не боится сделать ей предложение, поскольку знает, что справится. А еще он знает, коль даже если не справится в чем-то, все равно он такой, как надо, и заслуживает, чтобы его любили и ценили по достоинству, ибо старается сделать все, что в его силах. Он не «грызет» себя, поскольку хотя и не считает себя совершенством, знает все же: то, что он может делать, получается достаточно неплохо. Он умеет просить прощения за свои ошибки, потому что ожидает, что его простят, не перестанут любить и ценить за то, что он действительно делает все, что может.

— Я хочу развестись с мужем, — сказала она, — и я хочу сделать ему как можно больнее.

— В таком случае, — посоветовал ей психолог, — начните делать ему комплименты. Когда он почувствует, что вы ему необходимы, решит, что вы его любите, — тогда подавайте на развод. Так вы сделаете ему очень больно.

Несколько месяцев спустя женщина вернулась и сообщила, что следовала предложению психолога.

— Прекрасно! — отвечал он. — Пора подавать на развод.

— Какой развод? — сказала женщина возмущенно. —  
Никогда! Я его люблю.



*...и каждая может узнать в ответе своего мужчину...*

Вот собрались, 12 подружек, выпили и решили отправить смс мужьям со словами «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ДОРОГОЙ!».

И вот их ответы:

- 1) Кто это.
- 2) Мать, ты больна?
- 3) И я.
- 4) Что с машиной?
- 5) Не понял.
- 6) Нет и еще раз нет.
- 7) ?
- 8) Просто скажи сколько?
- 9) Я сплю?
- 0) Если не скажешь кому это сообщение, кто-то умрет.
- 1) Я просил тебя больше не пить.
- 2) Чего бы ты не хотела ответ — нет.

**Задание!**

**Даже если муж дома в соседней комнате!!!**

**Напишите ему смс со словами  
«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ДОРОГОЙ!».**

**Напишите ответы в чате или в личном сообщении)))**

## **Задание!!! Пишем в чат или личным сообщением!!!**

1. Насколько часто вы говорите что то доброе своему мужу?

2. Как вы его называете?

Имя? Любимый? Дорогой?

3. Как часто вы одобряете его действия?

4. Как часто вы его благодарите, в обычных мелочах (вынес мусор, пропылесосил, погулял с ребенком, любая повседневная мелочь)?

5. Как часто он говорит вам что то доброе?

6. Как он вас называет?

7. Как часто он одобряет ваши действия?

8. Как часто он вас благодарит, в обычных мелочах (любая повседневная мелочь)?

И как и в чем вы хотите по другому???

Осознаете ли вы какую роль играет **благодарность в отношениях**? Речь пойдет именно о **силе благодарности** и ее роли в построении крепких, гармоничных отношений.

Немного повседневной благодарности по отношению к своему партнеру может дать большое счастье и способствовать укреплению отношений. Тем не менее, не стоит путать с благодарностью чувство долга, которое, действительно помогает поддерживать отношения, но не имеет той силы, которая имеет благодарность в ощущении наполненности отношений между партнерами.

Благодарность играет важную роль в возвышенности отношений. Выражение **благодарности любимому человеку** возможно более важно, чем что-либо еще, что происходит между вами. Когда мы благодарим регулярно, наши отношения становятся крепче и насыщеннее.

Отношения улучшаются, когда происходит целенаправленное осознание вкладов каждого человека – приготовление ужина, уборка квартиры. Когда аура благодарности витает в отношениях, оба партнера постоянно обновляются духовно. Однако не достаточно испытывать **благодарность любимому человеку** только за какие-то действия, например партнер вынес мусор.

Благодарность должна быть еще за то, что у вас есть человек, который заботливый до той меры, что знает, что вы ненавидите выносить мусор и вынес его, чтобы избавить вас от этого. Чувствовать благодарность означает думать обо всех лучших качествах партнера и напоминать себе, почему вы вместе с этим человеком.

Если воспринимать как должное то, что человек делает для вас, то со временем желание сделать приятное сводится на «нет» из-за того, что поступки воспринимаются обыденно, и, кажется, не ценятся. А ведь не так тяжело поблагодарить человека, показывая как вам приятны его поступки.

Благодарность идет на пользу не только тому, кого благодарят, а и тому, кто благодарит. Человек, который выражает благодарность, чувствует себя более удовлетворенным и оптимистичным.

Признательность сама по себе это физическое, эмоциональное и психическое приближение к человеку. Оно происходит в момент благодарности и излучает мощную положительную энергию, которая благотворно влияет на взаимоотношения.

Элемент благодарности также трансформирует сексуальные отношения. Секс с человеком, которого любишь, позволяет испытать благодарность до глубины души. Возможно, мы боимся, что слишком много благодарности может навредить нам или ослабить нас. Однако позволение себе наслаждаться близостью с другим человеком и выражать ему свою благодарность за то, что он есть и находится рядом с вами, не понизит нашу самооценку.

Отношения, которые богаты и сбалансированы в выражении благодарности, позволят нам выйти за пределы личного я и войти в создание гармоничного союза.

**Задание!!!**

**Прямо сейчас!!!**

**Найдите 2 -3 момента из Ближайших 24 или 48 часов**

**И прямо сейчас смс или**

**Скажите ему об этом!!!**

**Мой дорогой, я благодарна**

**Тебе за то что ты .....**

**И завершите: Я рада, что**

**Именно ты мой муж!!!**



В определенном смысле есть 10 пунктов, которые многие **жены хотят от своих мужей**. Заметьте, что эти требования не учитывают **эмоциональные потребности**. Мы верим, что есть 4 основных эмоциональных потребностей: Любить и быть любимым; потребность хорошо выглядеть; потребность быть рядом с кем-то и потребность **личного пространства**.

И так, вот эти 10 пунктов:

1. Говорить ей каждый день, что она любима  
Каждый хочет быть любимым. Каждый хочет знать, что его любят. Лучший способ сказать «Я тебя люблю» это простые, кажущиеся не важными вещи, такие как неожиданное объятие, поцелуй или просто **держание за руку**, когда гуляете вместе. Говорите супруге, что любите ее по крайней мере 1 раз в день.

2. Понимать и прощать  
Иногда ваша жена может совершать ошибки или бывает время, когда тяжело **находиться рядом** с ней. Никто не совершенен. Однако она хочет и заслуживает, чтобы вы хотели понять и простить ее. Запомните, нет отношений, которые существовали бы без прощения.

## 1.Общаться

Не ограничивайте ваше общение с женой до разговоров лишь о ваших детях, вашей работе, и о погоде. Если такое случится, то ваш брак может быть в реальной опасности.

## 2.Проявлять желание проводить время с ней и вашими детьми.

Хорошо проводить время с женой и детьми не должно быть событием, которое иногда случается в вашей жизни.

Провождение времени с тем, кого вы любите должно иметь самый большой приоритет у вас.

## 3.Говорить «Да» чаще чем говорить «Нет»

Привычный негативный ответ вашей жене и детям может оттолкнуть их от вас. Подумайте дважды, перед тем как сказать «Нет» и вы удивитесь, как говоря «Да», вы улучшите ваши отношения.

## 4.Внимательно слушать

Для ваших жен очень раздражительно делиться своими мыслями и чувствами со своим мужем, а затем понимать, что их никто не слушает. Ваша жена хочет, чтобы вы слышали ее не только ушами, а и сердцем.

### 1. Проявлять **нежность и доброту**

Как часто вы говорите «Пожалуйста» и «Спасибо» или неожиданно целуете супругу? К сожалению, некоторые супружеские пары забывают, что быть нежным и добрым друг к другу это ключ к счастливому браку.

### 2. **Разделять обязанности** по дому и по воспитанию детей

Одна из главных причин ссор между парами это конфликт по поводу того, как [распределять обязанности по дому](#). Работы по хозяйству и забота о детях это ответственность не только вашей жены. Она не должна просить вас делать вашу часть работ по дому.

### 3. Устраивать ей выходные дни

Не суетитесь, если ваша жена устраивает себе выходной несколько дней в месяц. Это значит, что она будет свободна от **забот по дому**, о детях, домашних животных и о вас. Она заслуживает этот перерыв и ей нужны такого рода перерывы, что бы быть здоровой эмоционально и физически.

### 4. Заботьтесь о себе сами эмоционально и физически

Многие мужчины славятся тем, что не могут позаботиться о себе, когда заболевают. Это не справедливо по отношению к вашей жене. Она ваша любимая, не ваша мама! Возьмите ответственность за свои проблемы со здоровьем на себя.

## Задание!!!

### Ответьте на вопрос!!!

1. Есть ли в вашем доме то, чем вы не пользуетесь???
2. Перечень ваших потребностей из списка выше, сделать свой список с указанием важности для вас, то есть на первое место ставим потребность которая вам больше всего важна. И ознакомили с этим мужа, с вопросом, а что нравится тебе, когда я для тебя делаю?
3. И что бы ты еще хотел, чтобы я делала для тебя?)))



## Итоги!!!

1. Пишем мужу нежные смс, часто, даже когда он дома)))
2. Практикуем благодарность в мелочах, и конечно в глобальных достижениях!!!
3. Озвучиваем или пишем мужу письмо о своих потребностях и желаниях)))
4. Чаще говорим ему, что вы рады, что именно он рядом с вами, и вы счастливы рядом с ним)))
5. Говорим ему о его положительных качествах, и просим его говорить нам приятности ( учим как нам надо)))
6. Вводим в повседневное общение фразу Я люблю тебя!!!



Ты грязная свинья! — гремела на весь дом. - Это ты так платишь матери твоих детей! Ухожу! Требую развода!

Муж позвал:

— Подожди! Расскажу, как было!

— Не знаю, что от тебя могу ждать. Но пусть это будут последние слова, которые от тебя услышу. Исповедуйся.

— Ехал домой после работы, увидел на обочине голосующую девушку, пожалел, остановился. Уже в машине увидел, что она очень щуплая, плохо одета и грязная. Сказала, что уже 3 дня ничего не ела.

Посочувствовал, привез домой, отдал ей твой вчерашний ужин, ведь ты сказала, что хочешь похудеть, и не съела. Она очень жадно набросилась на еду, расправилась с ней буквально в 2 мин. Спросил, не хочет ли она умыться. Пока была в душевой кабинке, ужаснулся видом ее одежды: изношенная, нестираная...

Поэтому принес ей твои джинсы, которые ты давно не носишь, потому что не вмещаешься в них. Также нашел ту кофточку, которую подарил тебе ко дню рождения, что ты ни разу не надела, считая, что у меня плохой вкус. Решил также отдать ей жакет, подаренный тебе моей сестрой, который ты назло ей не одеваешь.

Теперь уже ее истоптанная обувь никак не гармонировала с нарядом, поэтому предложил ей туфли, купленные мной в дорогом бутике, которые ты не обуваешь, потому что такие же носит твоя секретарша. Она была так благодарна. Тогда я проводил ее до двери, а она со слезами в глазах спросила: — Может, у Вас есть еще что-то, чем Ваша жена не пользуется?



К врачу приходит молодая женщина вся в синяках и подтеках.

Врач:

— Господи, да где ж вас так угораздило? ?

— Понимаете, доктор, каждый раз, когда мой муж возвращается домой пьяный, он избивает до крови и руками, и ногами, пока я не упаду.

— Не волнуйтесь, у меня есть лекарство от этого. В следующий раз, когда ваш муж придет домой пьяный, держите наготове отвар ромашки как только он в квартиру войдет, начинайте полоскать горло.

Через пару недель женщина снова приходит к врачу цветущая и без единого синяка:

— Доктор, вы просто кудесник! Когда мой муж приходит пьяный домой, я набираю в рот раствор ромашки и полоскаю, и ничего не происходит он меня даже пальцем не трогает!

Врач назидательно:

— Вот видите, как помогает иногда не п#здеть!

Иногда, очень помогает промолчать, но промолчать в накаленной ситуации, в порыве, вы можете наговорить гадостей друг другу, и это совсем не способствует положительному развитию вашей семьи.

Когда вы пожелаете все же прояснить ситуацию, то говорите по существу!!!

Жена звонит маме и жалуется: «Мама, он меня сукой назвал!»

Мать у неё спрашивает: "Как это? Так прям и назвал?"

Жена отвечает: "Ну он сказал, рыбка ты моя. Ну если рыбка - значит акула, если акула - значит с зубами, с зубами - значит собака. Вот, мама, он меня сукой назвал!«

Мы часто домысливаем он сделал это потому то...

Он поступил так потому что...

А на самом деле никакого подтекста нет!!!

**Все просто, хочешь чего то попроси об этом, и сама начни это делать для своего мужчины!!!**