

Выпишем свои негативные мысли на бумаге?

Как известно, мужчины терпеть не могут наших истерик и слез, а мы, в свою очередь, не любим, когда он на нас кричит, высказывает упреки и т.п. Ну, а как же быть? В жизни, к сожалению, не всегда все гладко.

Я долго думала, как достучаться до своего любимого. А ведь мне порой казалось, что он совершенно меня не понимает, да и не хочет понять, что наши отношения – ошибка... и все в этом духе. Думаю, у каждого бывают такие абсурдные мысли, ни на чем существенном не построенные, просто ситуация какая-нибудь запутанная... И все – конец света!

Ведь часто бывает очень сложно понять логику другого человека, а еще сложнее понять себя. Вот скажешь что-нибудь резко, а потом думаешь, что можно было бы и помягче, поаккуратнее... Но, что сделано, то сделано. А самые противоречивые, непроговоренные эмоции, чувства выводят из себя любого. Я нашла способ. Я, конечно, не первооткрыватель, но додумалась сама и испробовала на себе и на наших отношениях.

Познаем себя.

Когда я почувствовала в очередной кризисный момент, что ничего не понимаю, что запуталась по этой жизни, достала красивый блокнот и стала записывать все, что накопилось. На самый первый листочек посыпались какие-то злые, самые ужасные эмоции, негодования, боль, обиды... теперь, когда нахожу этот блокнотик, перечитываю, и думаю, что я истеричка! Да, может, это и так, но этого никто, кроме меня и моей бумажки, не слышал и не знал, (ну, теперь вы знаете).

Далее у меня выводились мои самые страшные страхи, неуверенности... А потом этот негатив куда-то делся, пропал, захотелось писать о надеждах, мечтах, любви. Взяла и поменяла тему, сама того не заметив. Все-таки мое истинное, разумное подсознание взяло верх над истеричным монстром, который завелся вдруг в душе.

Время спустя, я попробовала все это проанализировать, и вот к каким выводам пришла. Писать нужно максимально подробно, рассказывать своим новым друзьям – ручке и

Выпишем свои негативные мысли на бумаге

Автор: admin

03.09.2011 18:47 - Обновлено 29.10.2014 07:27

бумаге – все в мельчайших подробностях, указывать видимые и невидимые причины проявления тех или иных чувств. Не нужно контролировать себя. Взглянув на все это чуть позже, вы сможете увидеть истинную причину и лучше понять себя. Только полностью высвободив накопившие эмоции, можно различить под ними настоящие чувства. Еще один момент: не следует объяснять свои действия, искать какие-то оправдания. И не стоит редактировать свои перлы, только самые первые строчки, фразы и буквы, которые приходят в голову – самые важные.

Письмо может также являться отличным способом примирения со своей второй половинкой. Ваша просьба в ласке и заботе, чуть большем внимании должна заставить его или ее задуматься. А маленькая ссора не вырастет в безразмерный и бессмысленный скандал. Советую, все-таки, придерживаться некоторых правил написания письма ему или ей. Ведь в бумажном разговоре действуют другие принципы, нежели в прямом общении.

Нельзя затрагивать его или ее личность. Остроумные реплики по поводу личности друг друга оставьте на потом. Когда читаешь что-то такое неожиданное, может, даже обидное, это откладывается в памяти надолго. Писать лучше о своих чувствах по отношению к тем или иным поступкам друг друга.

Выбирайте правильный момент. Нельзя преподнести письмо после душевного, теплого вечера вдвоем, или отправлять на работу, вы же не знаете, что там сегодня может произойти. Представляете, если день и так не задался с утра, а тут еще вы со своими излияниями. Все-таки вы родные, близкие люди, нужно щадить нервную систему друг друга.

Не перегибайте с размерами, слишком длинное никто читать не будет или будет, но очень невнимательно. А это может не решить проблемы.

Помните, что маленькие грешки друг друга нельзя возводить в ранг проблемы мирового масштаба. Если он/она задержалась один раз – это не значит, что человек безответственный во всей полноте этого слова.

Если последовал письменный ответ, то нужно стараться прочитать там то, что

Выпишем свои негативные мысли на бумаге

Автор: admin

03.09.2011 18:47 - Обновлено 29.10.2014 07:27

написавший хотел сказать. А не то, что вы сочинили или додумали.

Если реакции нет, то нужно дать некоторое время на «переваривание». Выдержите основательную паузу и вернитесь этой теме. Думаю, если человек не бесчувственный, он откликнется.

А еще можно написать о том, о чем боишься сказать, не можешь по каким-то причинам... *Я однажды написала своему о том, что потеряла кошелек с очень крупной суммой денег, которую он мне доверил, и положила ему в журнал, который он собирался читать вечером... Ответ не заставил себя ждать. Он назвал меня дурехой и пожалел... Удачи вам!*

Автор - Евгения Шаргаева

[Источник](#)