

Как помириться с любимым?

Причиной ссор и размолвок может стать любой пустяк. Конечно, никогда не бывает все гладко в семейной и личной жизни. Иногда приходится устраивать психологическую разрядку и позволить себе всплеск эмоций, в том числе и негативных. В то же время психологи рекомендуют иногда высказывать свои желания, чувства и эмоции вслух.

Ну, вот и все. Все самые страшные слова сказаны, претензии приняты и вроде бы гнев сам собой сменился на милость. И хочется снова нормальных отношений... Но ведь нужно сделать первый шаг, а так не хочется...

Для решения данной проблемы нужно сначала решить, кто прав, а кто виноват с вашей точки зрения. Посмотрите на эту ситуацию со стороны. Возьмите лист бумаги и сформулируйте причину вашего конфликта письменно. Прежде всего, не обманывайте себя. Напишите на левой половине листа ошибки, которые допустили вы, а на правой стороне ошибки вашего партнера. Ну, у кого их больше? Вы всё еще хотите помириться? Точно?

Если да, то следующие советы для вас.

Вариант первый. Классический.

Итак, вы признали за собой вину, решили сделать первый шаг и помириться. С чего начать? Конечно, можно взять позвонить, сказать банальное «Прости, я была неправа. Я больше так не буду...». Но это не интересно. А как интересно?

Совет первый.

Напишите SMS. Но не простое, а золотое. Лучше всего в стихах, но можно и прозой, главное, чтобы его «зацепило». Это могут быть слова из песни, с которой у вас связаны романтические воспоминания. Или «ваша коронная фраза», после произнесения которой, вы оба непременно улыбнетесь. В общем, это должно быть что угодно, связывающее вас в одно целое. Ваша задача в том, чтобы он ответил. А начало диалога – начало примирения.

Если он молчит, но вы знаете, что сообщение доставлено, отправьте еще одно «в тему», может, ему понравилось и он хочет ещё... Доставьте ему это удовольствие.

Совет второй.

Отправьте открытку по e-mail, лучше всего на работу. Наверняка, он тоже переживает и думает сейчас о вас, поэтому теплые слова придутся очень кстати. Во-первых, он будет знать, что вы не знаете, прочитал ли он ваше сообщение и мучаетесь этим вопросом. Во-вторых, сразу поднимется настроение, потому что он знает, что все нормально, вы уже пошли на примирение. Целый день у него будет хорошее настроение и к вечеру уже все наладится.

Совет третий.

Если вы вместе слушаете одну радиостанцию, и вы знаете, в какое время он обычно это делает (по дороге на работу или домой, во время обеденного перерыва и т.д.), то стоит попытаться дозвониться и заказать для него «вашу песню», снабдив ее приятными добрыми словами в адрес любимого. Здесь есть одна хитрость, чтобы дозвониться, сначала надо себя настроить на победу. Потом сказать «мне всегда везет!!!» и начинать звонить, но звонить надо не тогда, когда заканчивается песня предыдущего слушателя, а тогда, когда она только начинается. Шансы повышаются.

На всякий случай, запишите свое выступление в прямом эфире на кассету, а вечером дайте ему послушать, поверьте, это тоже очень приятно, особенно, если на последние сорок минут кассеты вы запишете свой голос, который под приятную тихую музыку будет нашептывать сладкие слова.

Совет четвертый.

Если вы живете вместе, то можно устроить ужин при свечах с примирением, а можно развесить в ванной, коридоре, на кухне записочки с приятными фразами и теплыми словами. Или напишите любовное письмо (чаще на бумаге получается лучше излагать свои чувства, чем словами) и положите любимому под подушку. Поверьте, приятное удивление перед сном – то, что нужно. Лучше совместить то, и другое.

Вариант второй. Нестандартный.

Вы взвесили все «за» и «против». Хотите помириться, но... Так не хочется делать первый шаг, «да и почему я должна, пусть он первый» – думаете вы. Конечно, вы никому ничего не должны, но помириться-то хочется. А как сделать так, чтобы он, как говорится, первый?

Здесь мы на помощь призываем силу мысли и, конечно, своих ангелов-хранителей, без них нам не обойтись.

Совет первый.

Итак, для начала попросите прощение за всё. За всё хорошее и плохое, за всё, что вы говорили, делали, думали. Вспомните все ситуации, которые возникали у вас, в которых вы вели себя не лучшим образом. И за каждое свое неверное действие попросите

прощения. Потом простите его. Точно так же за всё... За всё хорошее и плохое, за всё, что он говорил, делал, думал. Вспомните все ситуации, которые возникали у вас, в которых он вел себя не лучшим образом. И за каждое его неверное действие простите его.

Совет второй.

Пошлите ему свою любовь. Всеми силами своей души отправьте импульс в Общее информационное поле. Он обязательно это почувствует. Просто сосредоточьте свою любовь в виде красного шарика, и из сердца направьте луч света прямо в его сердце. Делайте это до тех пор, пока лучик сам не погаснет в вашем воображении.

Совет третий.

Представьте себе вашу следующую встречу. Он позвонит? Встретит вас с работы? Приедет вечером домой с цветами? Пригласит в ресторан? До мелочей продумайте эту ситуацию, как вы будете одеты, что он скажет, что вы ответите и т.д. В заключение представьте себе его одного. Он сидит? стоит? лежит? идет? едет? Это не важно, представьте его целиком, глаза, улыбку, торс, ноги и... посыпьте его мысленно лепестками роз, а затем подойдите к нему, теперь вы уже вместе стоите под розовым дождем и... целуетесь, обнимаетесь, короче говоря, миритесь.

Вариант третий. Компромиссный.

Здесь собраны советы для тех, кто хочет не мириться, а не ругаться.

Совет первый.

Придумайте со своим любимым «пароль». То есть, когда вы начинается ссориться, просто кто-нибудь выкрикивает это заветное слово или фразу и после этого ОБА замолкают ровно на 1 минуту. После этого нужно продолжить. Практика показывает, что продолжать уже не хочется.

Совет второй.

Договоритесь, что вы можете поссориться где угодно и как угодно, но... только до вечера. Хотя бы ради здоровья друг друга. Спокойный сон в объятиях любимого – залог хорошего настроения и крепкой нервной системы.

Совет третий.

Старайтесь делать друг другу сюрпризы. Разговаривайте друг с другом. Любите,

Как помириться с любимым

Автор: candyangel12
29.10.2012 18:48 -

цените, уважайте друг друга. Поймите, ваш партнер – ваше отражение. Хотите изменить его, измените себя.

Совет вам и любовь. Да пребудет мир и благодать в вашем доме!

Автор - **Александра Симонова**

[Источник](#)