

Разве не так произошло с твоими отношениями? Для того чтобы этого не происходило, есть одно очень действенное средство – план. Скажи, как часто ты действительно берешь листок бумаги, пишешь свои цели, делишь их на подцели и фиксируешь сроки, в которые ты будешь завершать каждый из этапов? Уверен, что тебе часто приходят в голову такие мысли, но до дела доходит крайне редко. Если доходит. Главное преимущество плана в том, что он будет твоей единственной движущей силой в тот момент, когда твой энтузиазм исчезнет. И отношения с противоположным полом не являются исключением. Напротив, как мы уже прежде говорили, большинство людей убеждены в том, что отношения – это совсем не та часть жизни, над которой надо работать сознательно. Это убеждение, безусловно, подкрепляется фольклором, воспевающим возвышенные чувства, данные свыше, а также полным отсутствием должного образования в этой области. Но с этого дня у тебя есть редкая возможность выбраться из этой трясины и начать на зависть всем знакомым превращать свои отношения в самые прочные и эмоционально насыщенные. И для этого тебе необходимо сознательно следовать плану, который ты определишь для себя сейчас.

Итак, с чего начать? Как обычно составляются планы? Многие книги, посвященные достижению успеха как в бизнесе, так и в жизни, рекомендуют схему, которая выглядит примерно следующим образом:

1. Определить цель, настолько четко и конкретно, насколько возможно.
2. Написать эту цель на листе бумаги.
3. Наметить срок достижения конечной цели.
4. Разбить эту цель на подцели и определить действия для достижения каждой из них.
5. Составить расписание, в котором определить сроки достижения каждой из подцелей на пути к главной цели.
6. Найти любого человека, которому ты сможешь периодически докладывать о текущих результатах твоей деятельности (друг, коллега по работе, родители и т.д.).
7. Выбрать критерии оценки результата.

Надеюсь, что после прочтения этой статьи ты самостоятельно составишь план по этому принципу и начнешь незамедлительно ему следовать. А пока давай сделаем несложное упражнение, которое тебе, несомненно, поможет при построении плана. Помнишь, в прошлых частях статьи мы рассматривали пять категорий потребностей человека: эмоциональные, физические, духовные, социальные и безопасность? Напиши для каждой категории любые 3 действия, которые ты можешь выполнить прямо сейчас для удовлетворения потребностей этого типа.

А сейчас мы переходим к самой долгожданной части деятельности по спасению отношений: подключению твоего партнера к работе над ними. Я уже говорил, что на тебе и только на тебе лежит основная ответственность за твои отношения, потому что поведение твоего партнера – это всегда проекция твоего поведения и это необходимо учитывать, если ты задаешь себе вопрос как завоевать мужчину или женщину. Люди гораздо больше похожи друг на друга, чем может показаться на первый взгляд. И, если ты начнешь разумно вкладывать силы в отношения, я сомневаюсь, что твой партнер упрется рогом и продолжительное время будет воспринимать негативно или высмеивать твои попытки. Фактически, если отношения сравнить с игрой в теннис, то можно сказать, что игра непременно начнется – вопрос только в том, кто будет подавать.

Сейчас, когда ты обладаешь новыми знаниями, инициатива должна исходить от тебя. Однако ознакомление твоего партнера с правилами игры, несомненно, положительно отразится на ее качестве. Итак, приступим к привлечению партнера к твоей деятельности. Традиционно я опишу предлагаемое мной решение в форме последовательных шагов.

Шаг 1. Предпринять не менее 3-х действий, направленных на улучшение отношений.

Для этого как раз подойдут результаты того, упражнения, что ты проделал(а) чуть раньше. Выбери три любых действия, которые удовлетворят потребности твоего партнера (желательно, из разных категорий) и/или улучшат внутренний климат в ваших отношениях. Это могут быть сколь угодно малые и элементарные действия. Например, обнять его/ее утром перед уходом на работу. Или одеться более ярко и сексуально вечером. Или сказать ему/ей, какой(ая) он/она хороший(ая) отец/мать и муж/жена.

Шаг 2. Начать конструктивный диалог.

Под этим шагом я подразумеваю максимально позитивное и открытое вступление в диалог с партнером. Без тени критики и недоверия. Выбери наиболее удобное время, когда нет других важных дел и вас никто не беспокоит, и пригласи партнера к беседе. Скажи, что есть нечто важное, что ты хочешь обсудить в спокойной обстановке. Когда телевизор в доме выключен, дети спят и все телефоны накрыты подушками, расскажи партнеру о том, что тебе больно видеть, как что-то сверхценное ушло из ваших отношений, тебе неприятна эта ситуация и она не может быть приятна ему/ей. Объясни, что у тебя нет цели быть правым(ой), а твоя цель - быть счастливым(ой). Что тебе важно, чтобы психология отношений с партнером была построена на доверии, уважении и взаимных стараниях. Покажи, что ты вступил(а) на новый путь спасения ваших отношений, в котором ты готов(а) вкладывать много сил для того, чтобы сделать их лучше. Сам диалог, вероятно, затянется на несколько дней, а возможно, и недель – и это хорошо. Гораздо хуже непомерное сопротивление твоего партнера углублению в подобную беседу. Данная закрытость вполне объяснима, и тебе необходимо проявить максимум дружелюбия и упорства для того, чтобы вывести его/ее на этот разговор. Человеку довольно трудно будет сопротивляться бесконечно, учитывая, что ты подходишь к этому вопросу совершенно неагрессивно, а, напротив, предлагаешь "выкурить трубку мира".

Шаг 3. Описать ту деятельность, которую ты провел.

Здесь тебе нужно рассказать о тех 3-х действиях, которые ты предпринял(а) незадолго до этого диалога. Добавь, что предварительно ты провел(а) большую работу с самим(ой) собой.

Шаг 4. Обсудить с партнером результаты оценки уровня отношений и наиболее важные, с твоей точки зрения, элементы отношений.

Глядя на результаты проведенной тобой оценки, скажи о том, какие "кирпичики" ты считаешь наиболее важными при построении гармоничных отношений, а также каких из них наиболее недостает вашей паре. Ни в коем случае не переходи на критику – придерживайся взгляда с позиции "Мы".

Шаг 5. Расскажи о том, какими ты видишь его/ее потребности.

Ознакомь своего партнера с результатами твоего исследования его/ее потребностей. Каждому приятно оказаться в роли звезды, на которую обращено столько внимания. Обсуди с ним/ней эти результаты – наверняка ты в чем-то ошибся(лась). Ни в коей мере не настаивай на истинности своих выводов.

Шаг 6. Обсудить с партнером мифы общества, мешающие построению отношений. Перечисли те мифы, с которыми мы познакомились в статье "Мифология любви", выскажи свои мысли на этот счет и предложи высказаться своему партнеру.

Шаг 7. Обсудить с партнером элементы деструктивного поведения.

Обсудите те деструктивные моменты поведения, о которых мы говорили в пятой части статьи. Опять же, прилагай максимум усилий, чтобы не дать данному разговору перетечь в обсуждение того, кому из вас, что из обсуждаемого списка свойственно.

Шаг 8. Обсудить с партнером конструктивные установки.

Предложи обсудить конструктивные установки, способствующие построению наиболее гармоничных и прочных отношений.

Шаг 9. Обсудить с партнером формулу гармоничных отношений.

Помнишь, во второй части статьи мы с тобой познакомились с формулой построения отношений? Она способна родить довольно бурные обсуждения, если рассмотреть ее довольно внимательно.

Шаг 10. Договориться о ежедневных получасовых вечерних беседах в спокойной обстановке.

Это важный завершающий шаг вашего длительного диалога – предложение сделать подобные беседы регулярными с целью дальнейшего установления тесного эмоционального контакта и понимания между вами. В идеале договориться о том, что такие беседы будут происходить не менее 10 дней и оговорить конкретные даты и время.

Шаг 11. Каждое утро придумывать 2-3 темы для обсуждения вечером и 1 действие, которое сделаешь в течение дня для укрепления отношений.

В течение этого времени (10-14 дней) тебе нужно придумывать 2-3 темы для обсуждения, касающиеся ваших отношений и каждого из вас в отдельности. Возможные темы приведены ниже.

1. Я выбрал(а) тебя для построения близких отношений потому, что...
2. Больше всего я боюсь открыться тебе потому, что...
3. Что я надеюсь приобрести, открываясь тебе, – это...
4. Я думаю, что мой самый значительный вклад в наши отношения – это...
5. Я думаю, что самый большой вред, который я нанес нашим отношениям, – это...
6. Животное, с которым я себя ассоциирую – это... Потому что...
7. Мне приятно, когда я обращаюсь с тобой честно и уважительно потому, что...
8. Мне больно, когда ты делаешь не так, как говоришь потому, что...
9. Я испытываю энтузиазм по поводу нашего будущего потому, что...
10. Негативные элементы, которые я позаимствовал из модели отношений моих родителей таковы...
11. Позитивные элементы, которые я позаимствовал из модели отношений моих родителей таковы...
12. У наших с тобой отношений есть перспективы быть лучше потому, что...
13. Я хочу ценить тебя и быть ближе к тебе потому, что...
14. Мне кажется, что ты хочешь ценить и быть ближе ко мне потому, что...
15. Мои искренние мечты о будущем наших отношений таковы...
16. Когда я прощаю тебя и отношусь к тебе с уважением, это помогает мне тем, что...
17. Когда ты прощаешь меня и относишься ко мне с уважением, от этого ты чувствуешь себя лучше потому, что...

18. Для меня важно, чтобы ты уважал(а) меня потому, что...
 19. На мой взгляд, основными барьерами в наших отношениях являются...
 20. На мой взгляд, основными ресурсами наших отношений являются...
 21. Наши отношения стоят того, чтобы их "поднять", потому что...
 22. Больше всего мне в себе нравится...
 23. Больше всего мне в себе не нравится...
 24. Больше всего мне в тебе нравится...
 25. Меньше всего мне в тебе нравится...
 26. Мои убеждения и установки о мужчинах следующие...
 27. Мои убеждения и установки о женщинах следующие...
 28. Мои убеждения и установки об отношениях следующие...
 29. Если бы я мог поменять что-то в твоём образе жизни, я бы...
 30. Я больше всего горжусь тобой, когда...
 31. Я хочу, чтобы ты чувствовал(а) себя особенным(ой), потому что...
 32. Я считаю, что ты наиболее сексуален(льна) и чувственен(на), когда ты...
 33. Ты возбуждаешь меня, когда... Ты отличаешься в лучшую сторону от всех других тем, что...
 34. Я хочу тебе сказать спасибо за...
- Помимо этого, в течение установленного периода тебе необходимо каждое утро придумывать одно действие, которое отвечает одному или нескольким из следующих критериев:

? направлено на удовлетворение истинных потребностей твоего партнера;

? снижает степень напряжения между вами;

? вносит позитив в отношения.

Шаг 12. Ежедневно совершать выбранное действие и обсуждать 2-3 темы вечером за "столом переговоров".

Теперь остается перейти к заключительному и самому главному шагу, который окончательно воплощает намерения в действия. Те небольшие поступки, которые ты намечаешь утром, тебе необходимо совершить в течение дня до того момента, как вы с партнером приступите к своей регулярной беседе. Вечером непосредственно перед разговором вам с партнером необходимо поиграть в такую мини-игру: вам нужно в течение 2-х минут молча смотреть друг на друга. Ни больше, ни меньше 2-х минут. И никаких разговоров. Это позволит вам посмотреть друг на друга совершенно другими глазами. Это простое упражнение позволит снизить уровень эгоцентричности и напряжения в ходе разговора. Потом можете переходить к обсуждению заготовленных тем. Всячески иди на встречу твоему партнеру, если он/она предлагает обсудить свою тему. Главное – чтобы все не свелось к обсуждению недостатков одного из вас – этого

нельзя допускать. Сами беседы проводите около получаса – этого времени вполне достаточно. Старайся как можно чаще благодарить партнера за высказанное мнение – это позволит снять напряжение в разговоре и ему/ей будет легче раскрываться. По завершению разговора вам необходимо совершить еще один простейший ритуал – объяться в течение 30-ти секунд. Вероятно когда-то давно объяться были весьма свойственны вашей паре и теперь настало время возродить те прекрасные моменты и добавить искорку теплоты в ваше общение, которой вам так не хватает.

Вот мы с тобой и завершили работу по вытаскиванию твоих отношений из глубокой ямы, в которую забираются большинство людей. Это неудивительно, учитывая какое незначительное внимание в обществе уделяется изучению и обучению тем вещам, которые составляют фундамент прочных семейных отношений. Сейчас ты обладаешь знаниями, которые резко выделяют тебя из других людей, однако если ты думаешь, что, проследовав предложенной здесь программе, ты всегда будешь плавать в спокойных водах, советую снова внимательно прочесть этот цикл статей. Личная жизнь, так же, как и профессиональная, требует постоянных усилий, мыслей и вложений. И если твои вложения в отношения с партнером до этого были недостаточными или же направление твоих стараний было совсем не обдуманым, то сейчас у тебя есть шанс изменить эту ситуацию раз и навсегда. Твоя личная жизнь – это твоя ответственность, твой выбор и результат твоего собственного развития. В любви успешен тот, кто не оставляет сил на обратный путь!

По материалам сайта: www.ardor.ru