

Зажгите огонь снова!

В этой главе...

- Как изменить привычный ход мыслей и добавить чувственности, романтизма и веселья
- Украсим отношения романтикой и страстностью, добавим искрометности!

В этой главе я рассказываю, как поддерживать живой огонь во взаимоотношениях. И если привычные чувства уже не греют, я предлагаю, как снова их разжечь. Запомните — все, что ценно для нас, требует внимания и заботы. Если не заботиться об автомобиле, он недолго проедет. Отношения между людьми намного сложнее, поэтому требуют гораздо больше энергии, внимания и энтузиазма для поддержания их в исправном состоянии! Если вы намерены подправить свои взаимоотношения, воспользуйтесь моими предложениями.

“Воспламенил” мысли, чувства и поведение

Если взаимоотношениям недостает теплой искорки, скорее всего, вы недостаточно страстны со своим партнером. А раз так, исследуйте собственные чувства, мысли и поведение, возможно, что страсть и романтика отступили перед жизненными сложностями и неурядицами. А может быть, вы стали плохо думать о своем избраннике, даже если он или она и не подавали повода.

Прежде всего постарайтесь честно и объективно ответить на такие вопросы. Случалось ли вам когда-нибудь видеть в близком человеке только отрицательные качества и черты характера? Всегда ли это отвечало действительности или просто было проявлением плохого настроения? Старались ли вы воспринимать его поступки как милые чудачества или скорее склонны сурово расценивать его причуды? Не стали ли вы меньше общаться, забывая о былой нежности? Всегда ли вы одобряли свое поведение, не ловили ли вы себя на мысли, что с таким человеком и сами не захотели бы общаться? Хорошо ли вы поступаете со своим партнером? Поставив диагноз, займемся лечением.

Цените причуды друг друга

Жизнь была бы ужасно тусклой, будь все люди абсолютно схожими — как клоны. Поэтому радуйтесь за партнера, он чем-то отличается от вас!



Попытайтесь смотреть на странноватые черты характера своего спутника с юмором. Если он не закрывает дверцы шкафов после яростных поисков потерянной вещи, не теряйте терпения и не сердитесь. Ведь он не обратил эту ярость против вас лично, не украл общие семейные деньги, он, в конце концов, не бросил на пол сгоряча вашу любимую вазу. ... Он просто оставил открытыми дверцы шкафа! Постарайтесь думать о глуповатом подчас поведении своего возлюбленного как о свидетельстве его уникальности или о милом чудачестве, которые вы так любите и цените!



А если ваша возлюбленная, подметая пол, оставила кучку мусора на полу, не приходите в ярость, случайно наступив на это злосчастный мусор, и не спешите обзывать ее неряхой и лентяйкой. Подумаешь, осталось немного мусора, ну и что? Она наверняка сделала это непреднамеренно, просто это ее маленькая оплошность. Поэтому не портите настроение себе и ей, а лучше смотрите, куда ступаете. А еще лучше — возьмите веник и уберите эту кучку. Ведь хорошо, что она подмела пол, и вовсе не так ужасно, что она немного не закончила. Смотрите на ее поведение как на милую забывчивость, а не на фундаментальную проблему.



Помните, все люди на Земле, абсолютно все-все — далеки от совершенства! Поэтому не позволяйте своему настроению портиться, замечая каждую, даже малую оплошность, иначе вы станете трудным в общении человеком. Своими постоянными попреками вы унижаете своего партнера, и вряд ли он или она согласятся долго это терпеть. В конце концов вечное брюзжание грозит расставанием, и тогда жалким и униженным останетесь именно вы.

Спокойствие, теплота и сопереживание



Попытайтесь поставить себя на место своего избранника. Всегда ли поведение, подобное вашему, радует и устраивает вас самого? Постарайтесь воспринимать своего партнера как самого дорогого человека, обществом которого вы наслаждаетесь, и тогда, наверняка, и он поведет себя точно так же. Чаще высказывайте свою симпатию, подчеркивая теплоту и интимность взаимоотношений. В главе 23 я еще раз напомню, как важно сохранить существующие отношения.

Не жалейте времени на общение



Надо всем стоящим надо работать, а взаимоотношения людей стоят усилий и потраченного времени! Поэтому, если хотите стать особенным для своего избранника, не отвлекайтесь на посторонних, а

старайтесь оставаться для него приятным собеседником и пылким возлюбленным. Не забывайте, что люди сближаются, когда обмениваются мыслями, чувствами и желаниями. И совсем не обязательно во всем соглашаться, главное — наслаждаться тем, что вы вместе, даже если наблюдаются какие-то незначительные разногласия. Уважайте друг друга — в этом залог добрых отношений.

Три самых важных периода в течение дня

Хотя все наши поступки и слова важны для взаимоотношений, в определенное время партнеры особенно чутко на них реагируют. Поэтому, чтобы поддерживать любовный союз, обращайтесь внимание на то, что вы говорите и делаете. Вот три особых периода суток, которые требуют эмоционально приподнятой манеры беседы в течение минимум 10 или 15 минут.

- ✓ Сразу после утреннего пробуждения.
- ✓ Возвращение домой после работы или непродолжительной разлуки.
- ✓ В последние мгновения перед сном.

Например, если вы провели ночь вместе, то при пробуждении не вспоминайте сразу же огромную кучу проблем, которые надо решить в этот день. Вместо этого крепко обнимите и нежно поцелуйте своего друга, пожелав ему доброго утра. И тогда вы оба хорошо начнете этот день.

Обратите внимание на первые 10–15 минут встречи с партнером после расставания. Если вы живете вместе, то это будут первые 10–15 минут после работы. Не жалуйтесь, каким тяжелым был день. Лучше обнимите и нежно поцелуйте его или ее, показывая свою симпатию и радость встречи.

Если вы живете не вместе, постарайтесь первые 10–15 минут свидания сделать приятными и эмоционально теплыми. Не начинайте жаловаться, едва выйдя из машины или только переступив порог дома! Если вы говорите с другом по телефону, начните беседу радостно и признательно. Дайте понять партнеру, что очень рады его или ее звонку.

Третий важный отрезок времени — перед отходом ко сну. Помните, то, что вы скажете партнеру перед сном, отложится в его голове до утра.



Не относитесь к разговорам со своим спутником как к заурядному делу; будни быстро надоедают, и однажды он или она покинет вас. Наоборот, заполняйте эти три особенно важных периода любовью и нежностью, чтобы напомнить о симпатии, и тогда ожидайте удивительного.

- ✓ Легче станет справляться с любыми стрессовыми ситуациями в течение дня.

- ✓ Ощущение эмоциональной и физической близости с партнером будет напоминать о любви.
- ✓ И даже какие-нибудь мелкие конфликты не помешают взаимной заботе.

Почаще шутите и смейтесь!



Если относиться к окружающему миру с радостью и юмором, жить становится веселее. А вот сарказм или цинизм жизнь не украшают, постарайтесь обойтись без них. Смейтесь вместе с партнером. Рассказывайте анекдоты друг другу. Ходите вдвоем на комедийные спектакли. Старайтесь видеть светлую сторону жизни. Да, всегда есть кое-какие проблемы, требующие решения. Но, посмеиваясь, человек меньше поддается стрессу, улучшает свое здоровье и самочувствие. Не теряйте времени — *смейтесь веселее!*

Чувственная и сексуальная взаимная игра

Когда люди начинают встречаться, они получают удовольствие от самых незначительных проявлений взаимной любви и симпатии. Они прикасаются друг к другу, держатся за руки, прогуливаясь, целуются и обнимаются. Им тепло и хорошо вместе. Этот комфорт усиливается, когда партнеры переходят к интимным отношениям. А тут есть своя закономерность: чем лучше людям вдвоем в обыденной жизни, тем горячее сексуальные игры в постели, и наоборот. Партнеры идут по жизни рука об руку; они чутко и внимательно реагируют на настроение и желания друг друга.

Любовь и интимность поддерживают взаимоотношения, помогают избавиться от стресса. Хороший секс поддерживает наше тело в отличной форме и уменьшает психологическую нагрузку. Партнерам, нежным и пылким в постели, легче проявить добрую волю при преодолении негативных ситуаций, найти компромисс при обсуждении и решении проблем, отбросить несущественные мелочи жизни.

Пусть ваши тела почаще переплетаются



Не ждите, пока партнер превратится в сексуального гиганта! И не ожидайте, что какая-нибудь новоявленная виагра совершит чудо. Не теряйте времени, пока ваше тело не ослабло. Почаще предавайтесь любовным утехам, так улучшается связь между партнерами. В главе 23 вы узнаете, как усилить свою чувственность и создать комфортное окружение, помогающее сохранять любовный пыл.

Когда вы встречаете сопротивление

Почувствовав, что все усилия вернуть былую романтику во взаимоотношения уходят, как вода в песок, не бейтесь головой о стенку, а ищите причины этой малоприятной ситуации. Может быть, партнер сердит на вас, обижен или чувствует себя оскорбленным из-за какой-то мелочи. Может быть, вы, незаметно для себя, вступили в борьбу личностей. Если между вами остался какой-то конфликт, то будет трудно вернуть искренность и радость взаимоотношений. Некоторым очень трудно дается первый шаг к примирению и усмирению враждебности, постарайтесь сами проявить инициативу.

Вот основная мысль: коль вы пытаетесь улучшить взаимоотношения, а партнер противится этому, то должна быть причина. Иногда эта причина связана с вами, а иногда — нет; бывает, и партнер сам не знает, почему он так поступает. Используйте навыки общения, о которых мы рассуждали в главах 11–13, чтобы нежно, спокойно и настойчиво обсудить вместе затруднения и причины этого нежелания общаться с вами. Если это не получается, посетите специальные занятия, где решаются подобные проблемы.

Когда нужна профессиональная помощь



Когда совсем взаимоотношения заходят в тупик, куда-то уходит романтика и радость от встреч и любовных игр, а партнер начинает требовать от вас невозможного, — самое время посетить психолога. Иногда психолог действительно помогает разобраться в происходящем, а иногда, если отношения уж совсем мертвы, он поставит диагноз раньше и тем самым облегчит боль от ненужного затягивания конфликта. Лучше предпринять хоть что-то, вместо того, чтобы беспомощно наблюдать бесконечное тянущееся разочарование друг в друге и угасание романтических чувств между вами.

