

Как помочь нашим близким стать счастливее с нами?

Любовь Латыпова,
Сертифицированный лайф-коуч, США

С добрым утром, Любимая!
Мамочка, ты у меня самая лучшая!
Доченька, какая же ты у меня молодчина!
Ты можешь, и я тебе помогу!
Ты наш пример, вдохновляющий на подвиги!
Ты наша самая большая драгоценность!

Правда ведь, хочется слышать это снова и снова? И ради этих слов Вы готовы горы свернуть. Вы и сворачиваете...

Вы откладываете свои дела «на потом», что значит «никогда». Вы бросаетесь на помощь, даже когда Вас об этом не просят. Вы стараетесь угадать, что же от Вас хотят, и изо всех сил стремитесь соответствовать этим меркам. Вы так хотите быть совершенным и искренне считаете, что это сделает Вас счастливее...

И все равно Вас в лучшем случае не замечают, а чаще указывают на Ваше несовершенство и на то, что «у соседа "Жигули" лучше». Вы принимаете это за чистую монету, все больше стараетесь и все больше устаете. Вы пытаетесь объяснить, ссоритесь, рыдаете, даете указания или молча страдаете...

И в один прекрасный момент вдруг приходит прозрение: Ваше стремление сделать мир лучше ценой собственного счастья на самом деле делает жизнь окружающих только хуже.

Вы хотите вернуться к себе такой, какую Вы знаете в глубине души. Вы начинаете читать замечательные книги. Вы уже знаете многое и многое можете объяснить. Но...

«Совершенно согласна, что книги дают информацию, а по сути мало чего решают... Вот

прочитала я "Пять языков любви", поумнела?.. Ровно настолько, чтобы сказать теперь, что мы разводимся из-за того, что мы не чувствовали себя любимыми, потому что говорили на разных языках любви... Эх, было бы смешно, если бы не было так грустно»...

Это реплика одной из участниц тренинга «Как помочь нашим близким стать счастливее с нами».

И вообще, похоже, читать такие книги и следовать их рецептам вредно. Как минимум, два варианта развития событий:

Вы видите, что изменения могут отдалить Вас от близких, а это слишком больно, и Вы отказываетесь от задуманного;

Вы начинаете двигаться вперед и выше, а все окружение тут же дружно пытается поставить Вас на место.

А Вы-то поддержки ждете, и эта поддержка действительно ох как нужна, потому что гложут сомнения, потому что нет веры в собственные силы, потому что в очередной раз хочется подстелить соломки для близких, ведь Вы же их любите и не хотите причинять им боль...

Мне все это очень знакомо – и из собственной жизни, и из многочисленных историй моих клиенток. Да, это правда, что процентов на 90 именно несчастливые отношения заставляют нас расти. Так что же, всю жизнь и влетать в них, чтобы почувствовать свою уникальность и необходимость этому миру?

Отнюдь. Мы с участницами тренинга «Как помочь нашим близким стать счастливее с нами» не просто нашли способы изменить наши отношения с близкими людьми к лучшему, но проверили их на практике и убедились в их эффективности.

LADoshka: Я справилась, я молодец!

*«Люба, огромное тебе спасибо за своевременный тренинг!!!
Все-таки помощь Вселенной приходит всегда вовремя.*

Вот и закончился месяц...

Результаты: мы так больше и не поругались. На днях состоялся напряженный разговор, но я не закипала, спокойно высказывала свою точку зрения, и мы поняли друг друга!

Я молодец, справилась!»

Антонина: Моя картинка после тренинга как раннее нежное и светлое утро после темной и долгой ночи

«Партнером на проработку в тренинге я выбрала своего мужчину. Отношения у нас с определенного времени были достаточно неоднозначными и поговорить о них с ним не удавалось, он отказывался выйти на разговор.

Вчера мы с моим мужчиной поговорили на такую запретную тему, как ЧУВСТВА!!! Это был неожиданный прорыв! Это для меня как большая награда за то, что я была такой, какой была. Это подтверждение того, что я на верном пути. Это совершенно удивительно и волшебно, да? Ура! Ура! УРА!!!

Я могу вспомнить еще много деталей, которые на первый взгляд могут показаться мелкими, но вместе составляют целостную картину того, какими стали наши отношения, и поверьте мне, картинка после тренинга много ярче, радостней, счастливее и светлее, чем до него. Она как раннее нежное и светлое утро после темной и долгой ночи».

Это эксклюзивный тренинг для клуба «Жизнь Звездных Леди», отвечающий на запросы тех, кто:

Начали осознанно менять свою жизнь к лучшему

Решили идти до конца в изменении неэффективных привычек

Стали добиваться успеха, но

Не нашли поддержки со стороны близких

И хотели ее получить.

И они это сделали!

Marisha: Это один из самых результативных тренингов!

«Для меня работа в тренинге стала первым сознательным опытом налаживания отношений.

До него я считала, что единственный способ соблюсти в отношениях свои интересы – это жестко поставить человека на место. Если он после этого уйдет – ну что ж, такова жизнь... Тот, кому я действительно нужна – потом вернется.

Сейчас я очень обрадована тем фактом, что есть варианты менее травматичные. И что дипломатия – это не слабость, а большая Сила! Жестко повести себя я успею всегда, но как часто, оказывается, можно без этого обойтись!

*Это **один из самых результативных тренингов**, которые я проходила до сегодняшнего дня. У меня изменилось само отношение к отношениям:) теперь я вижу, что строить их – это интересно!».*

Именно потому, что тренинг оказался очень эффективным, я решила не держать его в клубе под замком, а **предложить всем, кто хочет расти и становиться счастливее с теми** , кто рядом, с теми, с кем не хочется расставаться, с теми, с кем расстаться невозможно в силу родственных связей, и с теми, встреча с кем еще впереди.

В этом тренинге Вы научитесь:

Находить нестандартные и эффективные решения в повторяющихся ситуациях

Изменять автоматическую реакцию на осознанную и эффективную

Понимать истинные намерения партнера

Выражать свои чувства так, чтобы Вас понимали

Принимать и понимать истинную заботу партнера

Применять новые эффективные привычки в отношениях с другими людьми

Помогать близким людям расти и становиться счастливее.

Mira: Отношения с мужем стали более доверительными, и я чувствую себя победительницей, но по-другому.

«Я научилась выражать многие свои чувства, которые раньше автоматически сдерживала. Благодаря этому, отношения с мужем стали более доверительные, как я и хотела! И, конечно, мне стало легче с самой собой!

Еще один важный результат – похоже, я научилась чувствовать себя "победительницей" другим способом! Вместо привычной борьбы с собой и с обстоятельствами, я теперь во-первых признаю то, что со мною происходит в данный момент (допустим, я устала или злюсь или впадаю в истерику).

Потом думаю, что я могу на данный момент с этим сделать? Делаю. И уже тогда ощущаю себя "победительницей" – за то, что я нашла выход из трудной ситуации. А это уже совсем другой результат! Сил заметно прибавилось.

Огромное спасибо за тренинг!!!

Очень нужный и своевременный»

Начав проходить тренинг, Вы убедитесь на практике, какая это мощная и уникальная поддержка на непростом пути поиска себя и счастливых отношений.

И я уверена, что Ваши отношения с собой и другими принесут Вам множество замечательных открытий и огромную радость!

Автор - **Любовь Латыпова**

[Источник](#)