

Как исправить ваши остывшие отношения? Часть 1.

Вы помните, как влюбились? Ваши ощущения при этом? Это особое состояние восторженности? Это ощущение всеобщего счастья? Ощущение, что так будет всегда?

Но проходит некоторое время. И вы понимаете, что это состояние счастья и влюбленности, которое вас так вдохновляло на несвойственные вам поступки, которые вас же и удивляли, прошло. И вдруг вы осознаете, что все стало таким обыденным, таким же, как у всех. А вам казалось, что у вас уже не так как у всех, что у вас самая настоящая любовь, не такая, как у других.

И первая печальная и пугающая мысль, которая приходит вам в голову – "неужели мы разлюбили друг друга?". Сначала вы эти пугающие мысли держите при себе, думая, что, возможно, только вам пришла в голову страшная мысль, что это начало конца отношений. Но потом вы замечаете, что, похоже, то же самое мучает вашего любимого.

И вот вы набираетесь смелости и говорите об этом друг с другом. Принимаете какие-то решения и начинаете действовать. Вы вспоминаете прошлое: эмоции и чувства, связанные с какими-то местами и временем. Вот здесь вы впервые поцеловались, а тогда-то вы признались друг другу в любви, а вон тогда ощутили такие сильные эмоции, которых даже не ожидали от себя, а как вы в первый раз вместе поехали на экскурсию или на море, а как вместе мерзли зимой на улице, чтобы подольше побыть вместе. И вдруг вы понимаете, что те же сильные эмоции вам снова не испытать.

Что же делать? Неужели это конец всему, что между вами было? Но так не хочется этого.

С чего надо начать?

Сейчас вам нужно всего лишь:

1. Не паниковать и не пугаться. От этого толку не будет.
2. Настроиться на отличный результат, поскольку вы за это дело взялись серьезно и

отступать не собираетесь.

3. Понять, что ничего в этом мире не может оставаться на месте. Все будет или лучше, или хуже. И в ваших силах все сделать лучше.

4. Определитесь точно, хотите ли вы продолжать, а самое главное, развивать ваши отношения, то есть вместе растить детей, нянчить внуков, переживать все перипетии, горе и радость и жить вместе до старости.

Что дальше?

А теперь приступим к конкретным действиям. Определите вместе, насколько у вас налажены такие сферы ваших отношений, как:

Ваша сексуальная жизнь.

Обсудите вашу сексуальную жизнь. Ваши сексуальные темпераменты и потребность в сексе. Не бойтесь услышать критику. Помните, все поправимо! Это аксиома. Сравните вашу сексуальную жизнь на разных этапах ваших отношений. Изменилась она или нет? Почему? Найдите объективные причины. Вы слышите, объективные причины, а не выдумки вроде тех, что якобы вы разлюбили друг друга. Посмотрите на такие объективные причины, как распределение времени. Запишите на листе бумаги все пункты, на которые вы раньше тратили время, в том числе и на секс, и выразите затрату времени в процентах. А теперь запишите пункты, на которые вы теперь тратите время, и выразите это тоже в процентах. А теперь сравните эти два листа. Что вы заметили? Сколько времени уходило тогда и сейчас на работу, на домашнее хозяйство, на вечный ремонт, воспитание детей и на внимание друг к другу?

Вы видите все наглядно, и теперь ваши решения будут более осмысленными, выверенными и правильными. Сделанные вами выводы также лучше запишите на листе бумаги. Эта сфера ваших отношений легче всего поддается изменениям. Так что практикуйтесь.

Психологическая совместимость.

Как исправить ваши остывшие отношения

Автор: florent50400
06.05.2013 10:56 -

А именно – ваша похожесть и непохожесть. Ученые считают, что более крепкая семья там, где супруги в меру похожи и не похожи. То есть дополняют друг друга своей непохожестью, словно прикрывают слабые места друг друга, и становятся единым целым в меру своей схожести. Например, вы оба любите порядок (это схожесть между вами), а один из вас любит больше рассказывать, чем слушать, а другой – наоборот, предпочитает слушать (это непохожесть между вами, которая вам же и помогает).

Найдите похожести и непохожести между вами, которые вас дополняют. Обсудите их, только, пожалуйста, не с серьезной миной, вы же не на совещании. Сделайте это в непринужденной манере, в уютной обстановке, и пусть вам никто не мешает, не отвлекайтесь по пустякам. Воспринимайте это, как игру, помогающую вам лучше узнать друг друга. И лучше запишите все это на бумаге, это поможет вам не забыть и более наглядно все увидеть. Только не критикуйте друг друга и не обвиняйте.

Главное, хорошее начало и уверенность в успехе! А остальное приложится с помощью ваших совместных усилий.

Автор - **Нина Грищук**

[Источник](#)