



10 правил о том, как простить измену и жить дальше

Как жить дальше с этим человеком? Он мне изменил!

- 1. Нельзя «проглотить» измену — сделать вид, что ничего не было и жить дальше с этим мужчиной
- 2. Нельзя постоянно упрекать изменой
- 3. Нельзя прощать измену сразу и легко
- 4. Нужно дать партнёру время осознать, что измена для вас — это неприемлемо
Сделать это можно скорректировав своё поведение — партнёр должен ощутить «дефицит» вашего присутствия в его жизни
- 5. «Простить» измену можно только после серьезного разговора о том, почему измены для вас неприемлемы и что именно делают измены с вами, с вашими чувствами, эмоциями и вашими отношениями
- 6. Прощение за измену мужчина **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен попросить не только словами, но и в материальном эквиваленте — большая сумма денег, машина, дорогое кольцо
Вы должны понимать, что мужчины — существа действий, а не слов. Даже самые пылкие обещания для мужчин это всего лишь слова и значат они немного. А вот когда ему придётся основательно напрячься и потратиться — в его сознании будет зафиксировано — именно так он просил у вас прощения за измену
- 7. После измены нельзя жить по старым традициям и правилам,

заведённым в вашей семье или паре. Вами обоими должны быть составлены **НОВЫЕ ПРАВИЛА ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ**

Сядьте за стол переговоров. Выясните — кому что не нравится в отношениях.

Проговорите, как это можно исправить. Договоритесь о новых правилах, которые устраивают обоих.

- 8. После установления новых правил — не вспоминайте о старых правилах и не упрекайте в измене. Не подкалывайте на этот счёт, не намекайте, не акцентируйте внимание
- 9. Не копите в себе раздражение или обиды. Решайте проблемы сразу — говорите, объясняйте, показывайте действиями
- 10. Усмиряйте вашу ревность. Она не даст вам выстроить новые отношения.
- По каждому пункту вы можете получить профессиональную консультацию специалиста по восстановлению отношений после измен.

Обращайтесь по всем вопросам взаимоотношений, измены, расставания, развода, возвращения любви и мужчины, по номеру WhatsApp +7962 455 4956 Наталия

Пронякина Нейропсихолог, Психосоматолог, Специалист по восстановлению отношений

Наталия Пронякина Нейропсихолог, Психосоматолог Инстаграм @nataly.pronyakina