



## 10 пунктов до взаимных и крепких отношений с самим собой и близкими

Нам не слишком приятна мысль о том, что «над отношениями надо работать». Отношения действительно требуют усилий, и они могут быть крепкими и счастливыми — если вы знаете верные лайфхаки.

### 1. Не жертвуйте личной жизнью

*Не забывайте друзей и близких, не отказывайтесь от вечерней йоги, субботних сеансов в спа и воскресных завтраков с сестрой. Берегите независимость, не топите в любви свою личность.*

### 2. Будьте честны со своими чувствами

*Скажите себе правду и только правду: вы действительно счастливы? Удовлетворены? Физически, эмоционально, морально? Да, это непросто*

### 3. Не преследуйте и не изводите ревностью

*Если вы засыпаете его сообщениями 24/7, звоните по сто раз на дню и вообще ваш мир вращается только вокруг него, пора признать, что ваши чувства мутируют в зависимость.*

### 4. Любите себя и заботьтесь о себе

*Низкая самооценка-мы притягиваем тот уровень любви, который сами к себе испытываем. Невозможно ежедневно жечь себя напалмом самокритики и ожидать, что другие будут относиться к вам как к королеве. Поверьте, мужчины запросто это считают.*

### 5. Не стремитесь угождать и приспосабливаться

*Отношения — улица с двусторонним движением: угождайте на здоровье, но убедитесь, что и вам угождают. Стремитесь к здоровому балансу самоотдачи и эгоизма.*

## 6. Не избегайте проблем

*Не подавляйте негативные (или положительные) эмоции. Говорите с партнером о любых проблемах, которые вас беспокоят. Во-первых, вы команда, а значит, надо сообща преодолевать невзгоды. А во-вторых, вы всегда заслуживаете уважения и права высказаться.*

## 7. Уделяйте время друг другу

*Ваша связь нуждается в заботе и внимании, в признаниях и прогулках, сюрпризах и подарках, романтических свиданиях и уютных домашних вечерах. Будьте креативны, не жалейте энергии на подпитку ваших чувств.*

## 8. Прилагайте равные усилия

*Сложно ждать гармонии от связи «100 на 20», «100 на 50» или даже «100 на 99». Вы должны быть на равных.*

## 9. Не скупитесь на эмпатию и признательность

*Неважно, правы вы или нет, признайте реальность разницы восприятия. Если ваш партнер видит ситуацию по-другому, постарайтесь понять и, главное, дайте знать, что вы уважаете его взгляд на вещи. Что еще? Будьте хорошим слушателем и не стесняйтесь быть благодарной.*

## 10. Не пытайтесь НИКОГО изменить

*Многие женщины верят, что способны изменить мужчину, с которым решились связать жизнь. Если вам не нравится, как он выглядит, разговаривает или целуется прямо сейчас, без мыслей о каких-либо чудесных изменениях, вы не должны быть с ним. Точка. Освободите себя от выдуманных обязанностей — оставьте тому, кто будет рад оригиналу.*

Никакого волшебства не потребуется, только твой личный труд, все предельно просто и изложено выше в десяти советах. Жду на моем онлайн курсе!!!!