

9 правил счастливых отношений

1. **Мы всегда притягиваем именно такого человека в свою жизнь, которым являемся по сути сами.** Если вас не устраивает ваше окружение, загляните в свою душу. Если же вы считаете, что вам везет на людей, то это лишь потому, что вы сами таким являетесь. Поэтому если вы хотите привлечь в свою жизнь достойного человека, станьте таким человеком.
2. **Что отдаем, то и получаем.** Обращайтесь с партнером так, как вы хотели бы, чтобы он (-она) обращался с вами.
3. **Все мы очень нуждаемся в любви.** Любовь означает принятие, искренность, нежность, заботу, готовность отдавать и нести ответственность, надежность, бескорыстие, щедрость. И чем больше мы проявляем эти качества, тем больше получаем взамен. Такие проявления как страх, ревность, зависимость, манипуляции, контроль, претензии, упреки, разрушают отношения и никакого отношения к любви не имеют.
4. **Все слова имеют силу.** Словом можно исцелить, можно и убить. Следите за тем, что говорите. Ярлыки, оскорбления, упреки создают в душе раны, которые сложно залечить. Они имеют необратимое действие. Используйте силу слова только для теплых слов, комплиментов, одобрения, поддержки.
5. **Доверие – жизненно важный элемент.** Без него человек становится подозрительным, тревожным и полным опасений, а другой чувствует себя в эмоциональной ловушке, ему кажется, что ему не дают свободно дышать. Ревность — это страх одиночества, низкая самооценка и нелюбовь к себе. Доверие — это неотъемлемый элемент настоящей любви.
6. **Будьте искренни.** Любовь не бывает неподвижной, она похожа на растение, которое либо растет и цветет, либо вянет и умирает. Все зависит от того, что мы с ним делаем. Искреннее общение похоже на воду, без него растение не может выжить. Говорите друг другу о своих желаниях, своем отношении и чувствах. Давайте знать своему партнеру, что вы его любите и цените. Никогда не бойтесь сказать «Я люблю тебя». Не бойтесь перехвалить партнера. Искренняя похвала, как солнце для растения, вдохнет новую жизнь в ваши отношения.

7. **Любить — значит дарить часть себя, без оплаты и оговорок.** Если вы хотите получить любовь, вам нужно только дарить ее. И чем больше вы дарите, тем больше получаете. Любовь похожа на бумеранг, она всегда возвращается обратно. Может быть не всегда от того человека, которому вы ее дали, но она все равно к вам вернется. И вернется сторицей. При этом важно помнить, что запас любви у нас неограниченный. Мы не теряем ее, когда дарим. И единственный способ потерять любовь внутри нас — это не отдавать ее другим. Одна из причин, почему люди редко испытывают любовь, — они ждут, когда их сначала полюбит кто-нибудь другой. Настоящая любовь безоговорочна, она ничего не просит взамен. Тайная формула счастливых отношений на всю жизнь в том, чтобы всегда обращать внимание не на то, что вы можете взять, а на то, что вы можете дать.
8. **Прикосновение — это одно из самых мощных проявлений любви, укрепляющее взаимоотношения.** Прикоснуться к человеку — означает прикоснуться к его душе. Может быть поэтому, когда мы обижены на кого-то, говорим: «Не трогай меня!» Почаще обнимайте любимого человека просто так, без сексуального мотива, держитесь за руки. Исследователи провели эксперимент в одной из клиник Лондона. Главный хирург обычно посещал каждого из своих пациентов вечером перед операцией, чтобы ответить на вопросы и объяснить общий характер операции. А во время эксперимента хирург держал за руку каждого пациента те несколько минут, которые он разговаривал с ним. Эти пациенты выздоравливали в три раза быстрее остальных. Когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наша, и его физиология — уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, эмоциональное состояние.
9. **Если мы любим кого-то, нужно дать ему свободу.** Свободным принимать собственные решения, свободным жить так, как он хочет, а не так, как хотим мы. Каждому из нас нужно личное пространство. Людям нужно быть свободными во взаимоотношениях, потому что иначе они чувствуют себя в ловушке. Если действительно любишь кого-то, нужно уважать его желания и потребности. Не всегда легко отпустить на свободу того, кого любишь, но другого пути нет. Жизненная мудрость гласит: «Чем больше свободы мы даем другому, тем ближе он к нам».