

## как сохранить отношения?

Послан Малютка - 08/10/2011 10:19

---

Как приобрести уверенность в себе и сохранить отношения?

Как приобрести уверенность в себе? Как сохранить отношения, которые мы ценим?

Как избавиться от чувства страха, стать спокойнее и приобрести уверенность в себе?

Как сделать так, чтобы наши негативные эмоции не портили жизнь нам самим и жизнь близким нам людям? – Есть несколько легких и действенных способов, как найти в себе уверенность, стать спокойнее, поверить в себя и в свои силы.

Многим знакома ситуация - злость, раздражение, обидчивость... Любимый, или просто наш знакомый, не уделил внимания, или сделал на наш взгляд что-то не так. Как следствие: поссорились, наговорила ему что-то неприятное, «выясняли» отношения. Настроение у самой и у него испорчено, ощущения в меру радостные, а как сохранить отношения, если сейчас они в непонятном состоянии.

И В Чем Причина Ссор?

А потом успокоились и непонятно стало, а в чем собственно была проблема такая, чтобы психовать, раздражаться, портить настроение себе и человеку?! Если подумать - ничего серьезного не произошло, да и сам «обидчик» особо не понял, чего такого «плохого» он сделал? И даже странно становится, да зачем же я себя так повела? Это я сорвалась из-за ерунды? Да ведь даже причины то толком не было, да даже если бы и была, не стоит ни одна «причина» того, чтобы оскорблять и кричать на человека! Становится противно, а то и страшно (а что если такие вот безосновательные выяснения отношений, ссоры и скандалы подрывают отношения с человеком, портят что-то хорошее, что есть между нами?).

Как показывает личный опыт и опыт наблюдения за людьми – причина ссор в семье (или даже с друзьями и знакомыми) часто кроется не в реальной проблеме, не в самих отношениях, а в нас самих, часто в заниженной самооценке и неуверенности в себе. Часто люди, с которыми мы «выясняем отношения», на которых обижаемся, вообще ни в чём не виноваты! А кто виноват?! Бывает, как я уже говорила, из-за неуверенности в себе, бывает, из-за усталости (эмоциональная и физическая). Когда у человека ослаблен организм и нет внутренней гармонии, покоя – его зачастую раздражает то, что в другом состоянии он бы просто не заметил. Обижает то, что вовсе не является обидным, и видится «серьёзная проблема» там, где её вовсе нет!

Могут быть «виноваты» наши собственные страхи, комплексы. Например, мы можем очень любить человека и бояться его потерять, стать ему неинтересной, непривлекательной для него, не можем найти в себе уверенности и понять, что он нас любит. Есть женщины (и таких немало), кто не только не борется с подобными страхами и комплексами, но ещё и попадает под их влияние:

- неудачная шутка партнёра по поводу аппетита любимой,

- замечание о её одежде,
- какое-то проявление невнимания с его стороны («невнимание» с её точки зрения).

И всё, наши комплексы и неуверенность полезли наружу, мы обиделись, сказали что-то грубое в ответ, замкнулись в себе, можем перестать разговаривать. А мужчина и не понял, что сделал или не сделал «не так» (Мы не говорим про ситуацию, когда мужчина невоспитан, груб и некорректен на самом деле).

Или женщина чего-то боится, надумывает себе того, чего нет, ищет знаки невнимания или проблемы в отношениях там, где их нет (ищет потому например, что у её родителей или знакомых в отношениях были проблемы и теперь она боится, как бы и её счастье не было разрушено). А потом может вести себя неадекватно и испортить отношения на самом деле! Ведь Нормального мужчину не могут радовать беспочвенные ссоры, нервность и неадекватные реакции любимой, когда её поведение невозможно предугадать и не знаешь, как сделать её счастливой, раз она на пустом месте расстраивается и обижается!

Как найти в себе уверенность и покой?

Научитесь держать дистанцию от своих негативных эмоций, не будьте их рабами, а напротив, управляйте ими! Для человека естественно стремление к счастью и хорошему настроению. Если вы чувствуете, что ваше настроение ухудшается или же вы начинаете раздражаться и злиться - постарайтесь не проявлять это внешне, тем более, не ищите проблему во вне, а сначала прислушайтесь к себе и постарайтесь это сделать максимально честно! Может, вы устали физически, может, вы устали от нагрузки на работе или от общения с какими-то людьми? Возможно, вам просто нужен внутренний покой?!

Какой Вопрос – Такой и Ответ.

Если у вас есть возможность, найдите место, где вы будете одни, возьмите ручку и бумагу, и начните писать. Задавайте себе вопросы: Почему мне плохо, что меня раздражает, злит, обижает?

Если ответ – действия, слова и поступки определённых людей, то спросите себя, а что именно в этом меня злит?

А не виновата ли я сама в конфликте?

Или, может, моя реакция - это просто проявления моей усталости, моих скрытых страхов, комплексов, неуверенности?

Задавайте вопросы, потом уточняющие и так, пока не найдёте искренний, глубинный и честный ответ. В большом количестве случаев ответ в нас самих, и в нашей неправильной реакции, в неправильной интерпретации поступков людей.

Найдите возможность расслабиться:

- если это возможно, то сделайте перерыв в работе или учёбе, сходите на обед, выпейте

чаю, пройдите по улице, найдите место, где вы бы могли уединиться и побыть без людей, послушайте музыку.

- если же нельзя останавливаться, то помните, что люди не виноваты в вашем настроении и постарайтесь не выражать свою усталость во внешнем раздражении и злости. Скоро рабочий день закончится, и тогда вы уж точно сможете отдохнуть!

- если вы дома, среди родных, то постарайтесь уединиться на время (посидеть на кухне с кружкой чая, полежать в расслабляющей ванне, послушайте приятную, успокаивающую музыку, поспите хотя бы минут 20 – и ваш негатив как рукой снимет).

- постарайтесь не проявлять своё внутреннее состояние и какое – то время даже не общаться с близкими, пока не разберётесь в причинах и немного не успокоитесь.

Есть Проблема – Есть и Её Решение.

Искренний разговор с собой может выявить и реальные проблемы! Но тогда уже вопрос в другом – если есть настоящая проблема, то, что вы можете сделать?

Если вы на самом деле обижены на близкого человека, отношения с которым вам дороги, постарайтесь поговорить с ним, но не с позиции обид и негативных эмоций, а объясняя ему, что вас не устраивает – это во – первых. Что бы вы хотели изменить и чего бы вы хотели, чтобы он не делал или наоборот – это во – вторых.

Что для вас важно, чтобы он делал по отношению к вам – это в третьих.

Если вы увидели реальную проблему, которая находится вне вас, тогда конечно - действуйте, но постарайтесь действовать конструктивно, устраняя причину проблемы, а не играя в игры, не обижаясь демонстративно и не заставляя догадываться, добиваться и уговаривать!

Всегда помните, что наши негативные эмоции – обидчивость, злость, раздражительность, могут быть нам полезны на определённых этапах работы над собой! Негативные эмоции как сигнал, яркая красная лампа, которая мигает и напоминает нам – необходимо решить проблему!

Это может быть проработка ваших устарелых убеждений или программ, которые вы должны изменить в себе. Исправить негативные привычки, искоренить из себя страхи и неумением говорить своему партнёру о том, что вы хотите изменить в ваших отношениях. Так используйте этот сигнал рационально и на пользу своему развитию.

Например, если ваш любимый увлёкся рыбалкой и проводит много времени на реке и домой приходит под вечер (счастливый и с рыбой), а вы недовольны. Вам кажется, что вам уделяют мало внимания, вы ждёте его и скучаете, грустите, возможен несколько выходов:

- сказать ему, что вам его не хватает и попросить приходить не очень поздно, чтобы у вас было время побыть вместе;

- вы можете поддержать его увлечение и часть времени проводить с ним, узнавая о его пристрастии больше, общаясь и отдыхая на свежем воздухе.

Глядишь, ещё и заядлым рыбаком, получше своего партнера, станете.

- вы можете найти себе интересные занятия, проводя время с пользой для себя и своего развития, пока он проводит хорошо время, занимаясь тем, что ему нравится.

Примеров может быть масса, но самое главное в том, чтобы научиться мыслить и действовать с позиции любви, стремления к счастью и собственному развитию и процветанию! Нужно бережно относиться к своим отношениям с людьми, которые вам дороги, а это возможно только тогда, когда вы сами растете и развиваетесь, но ни когда стоите на месте или деградируете.

Будьте искренни сами с собой, учитесь слушать и понимать себя, берегите любовь и будьте счастливы!

=====