sensus.pl

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Sztuka bycia atrakcyjnym. Sekrety osobistego magnetyzmu. Wydanie II

Autor: Kevin Hogan, Mary Lee Labay, Jack Swaney
Tłumaczenie: Joanna Sugiero
ISBN: 978-83-246-2229-0
Tytuł oryginału: Irresistible Attraction: Secrets of Personal Magnetism
Format: A5, stron: 240

Poufny przepis na „to coś"

- Dlaczego ładni mają łatwiej?
- Jak wykorzystać wewnętrzną charyzmę do wywierania piorunującego pierwszego wrażenia?
- Co wywołuje reakcję chemiczną?
- W którym momencie zdobywasz szansę na wymarzoną pracę lub drugą randkę?
- Jacy ludzie budzą w nas gorące emocje?
- 64% ankietowanych potwierdziło, iż atrakcyjność pomaga w osiągnięciu wyższej pozycji w społeczeństwie
- 76% badanej populacji uważa, że atrakcyjność fizyczna pomaga w zdobyciu pracy
- prawie jednakowo rozkładają się zdania na temat wpływu atrakcyjności fizycznej na awans lub wyższe wynagrodzenie: odpowiednio 18% i 19% badanych zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem
  (Warszawa 2007)

Sztuka bycia atrakcyjnym to nie pseudonaukowe dywagacje. To skuteczne metody na opanowanie uniwersalnych zachowań, które od czasów człowieka jaskiniowego czynią każdego z nas bardziej interesującym i pociągającym. Podczas tworzenia tej książki jej autorzy korzystali z technik neurolingwistycznych, psychologii społecznej, hipnozy, a nawet własnej mocy magnetyzmu.

Ta książka zdradzi Ci, jak wywoływać „iskrzenie" i przyciągać innych ludzi. Odkryje przed Tobą, jak robić wspaniałe pierwsze wrażenie dzięki mowie ciała. Podpowie, jak nawiązywać z ludźmi kontakt na poziomie podświadomości. Skorzystaj ze swojego magnetyzmu i osiągaj wszystko, o czym zamarzysz.
Oczy... fryzura... ubiór... szczerość... intymność... zaufanie... Co czyni Cię atrakcyjnym?

Kod seksapilu – w pracy, urzędzie, domu, sypialni

sensus
Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

SPIS TREŚCI

	Przedmowa	5
	Wstęp	9
Rozdział 1.	Czy można Ci się oprzeć?	11
Rozdział 2.	Atrakcyjność dla pozostałych z nas	31
Rozdział 3.	Pierwsze wrażenie	63
Rozdział 4.	Flirtowanie sprawia, że świat się kręci wkoło	85
Rozdział 5.	Drugie wrażenie	103
Rozdział 6.	Sekrety charyzmy	123
Rozdział 7.	Pozytywne wrażenie i wewnętrzny magnetyzm	135
Rozdział 8.	Intymność — tworzenie i przywracanie w miłości głębokiej więzi	199
Rozdział 9.	Osobisty magnetyzm w relacjach intymnych: czy kobiety i mężczyźni naprawdę rozmawiają ze sobą?	211
	Epilog	231
	Bibliografia	233

WSTĘP

Seks.
Potrzeba zjednoczenia.
Seks.
Pragnienie miłości.
Seks.
Pragnienie posiadania rodziny.

Kobiety naprawdę myślą zupełnie inaczej niż mężczyźni, zarówno w kategoriach celów krótkoterminowych, jak i tych długoterminowych. My chcemy Ci pomóc zrozumieć własne pragnienia i potrzeby w relacjach z płcią przeciwną. Ta książka zawiera dużo cennych informacji. Jest oparta na wnikliwych badaniach, ale jest napisana lekkim stylem, dzięki czemu łatwo się ją czyta.

Korzystaliśmy z dorobku wielu dziedzin nauki, między innymi z psychologii społecznej, ewolucyjnej, hipnozy, programów neurolingwistycznych, a także z doświadczeń wielu osób, które były tak miłe i podzieliły się z Tobą swoimi najgłębszymi przemyśleniami. Ta książka ma nie tylko pomóc Ci zrozumieć, co pociąga kobiety i mężczyzn, ale również pokazać, jak stać się bardziej atrakcyjnym w oczach tych, na których Ci zależy.

Jeżeli dwie osoby nie czują do siebie pociągu, nie dojdzie między nimi do nawiązania intymnych relacji. W większości przypadków o atrakcyjności człowieka decyduje przede wszystkim to, czy jest on pociągający seksualnie. Oprócz tego ważną rolę odgrywają

czynniki o charakterze emocjonalnym, intelektualnym oraz ideologicznym. W tej książce omówimy wszystkie te zagadnienia, ale przede wszystkim skupimy się na uroku osobistym, który w dużej mierze stanowi syntezę energii seksualnej oraz pociągu fizycznego.

Wszyscy chcemy być atrakcyjni, ale czasami odczuwamy frustrację, gdy widzimy, jak postrzegają nas inni ludzie. Nie martw się! Każdy chciałby być idealny. Ale nie ma idealnych ludzi! Są tylko ideały. Przeczytaj tę książkę, ciesz się nią i poprzez zabawę naucz się, jak promieniować charyzmatyczną energią, gdy przebywasz w towarzystwie innych ludzi!

ROZDZIAŁ 8.

INTYMNOŚĆ
— *tworzenie i przywracanie w miłości głębokiej więzi*

Nie można mylić intymności z seksem, nawet jeżeli prawdą jest, że nasze najbardziej intymne relacje emocjonalne dotyczą osób, z którymi dzielimy naszą seksualność. Intymne relacje oznaczają, że jesteśmy całkowicie autentyczni i otwarci w stosunku do drugiej osoby. Jesteśmy sobą i nasz partner również jest sobą. W chwilach intymności rzadko decydujemy się ukrywać jakieś sekrety albo tajemnice. My powiemy tylko o tej intymności, która charakteryzuje romantyczne związki oraz małżeństwa.

Ludziom, którzy są już po ślubie, zwrot „więź małżeńska" czasami kojarzy się z uwięzieniem albo ze swego rodzaju jednostajnością. W tym rozdziale będziemy mówić o takiej więzi, o jakiej można przeczytać w Biblii — gdy dwoje małżonków staje się jednym.

Połowa małżeństw kończy się rozwodem. W tych, które wciąż trwają, połowa małżonków jest nieszczęśliwych. Wszystkie udane małżeństwa łączy kilka wspólnych cech. Jedną z nich jest udana komunikacja. Oznacza to, że małżonkowie mogą otwarcie mówić o swoich uczuciach. Nie chodzi o to, że nie ma u nich żadnych kłótni ani sprzeczek. Przeciwnie: narzekanie, kłócenie się i sprzeczki zdarzają się w najlepszych małżeństwach. *Prawda jest taka, że narzekanie, kłócenie się i sprzeczki są znamienną cechą potencjalnie*

dobrych małżeństw. Ci ludzie komunikują się ze sobą, a to jest warunkiem niezbędnym dla zaistnienia głębszych i bardziej intymnych relacji.

Prawie wszystkie małżeństwa i innego rodzaju związki oparte na intymnych relacjach wymagają pracy. Pytanie tylko, jak pracować nad takim związkiem. Być może stwierdzenie to brzmi mało przekonująco, jednak w prawdziwym życiu naprawdę można pracować nad związkiem, a efektem takiej pracy jest udana komunikacja.

Twoje małżeństwo (albo innego rodzaju związek z drugą osobą) jest prawdopodobnie bardzo podobne do tego, które tworzyli Twoi rodzice, albo stanowi spełnienie pragnienia, którego jedno z Twoich rodziców nie potrafiło zrealizować, gdy byłeś dzieckiem.

Oto ćwiczenia, które pomogą Ci poznać kilka ciekawych sekretów… o samym sobie. Nie spiesząc się, wykonaj następujące polecenia:

1. ***Wymień kilka rzeczy, które najbardziej podziwiałeś i ceniłeś u Twojego ojca.***
2. ***Wymień kilka rzeczy, które zrobił lub powiedział Twój ojciec i które zraniły Cię albo sprawiły Ci przykrość.***
3. ***Wymień kilka rzeczy, które najbardziej podziwiałeś i ceniłeś u Twojej matki.***
4. ***Wymień kilka rzeczy, które zrobiła lub powiedziała Twoja matka i które zraniły Cię albo sprawiły Ci przykrość.***
5. ***Jakie cechy związane z podziwem, uznaniem, krzywdą i przykrością, które zaobserwowałeś u swoich rodziców, dostrzegasz również w swoim obecnym partnerze?***

Dr Harville Haddix odkrył, że wielu ludzi wybiera na partnera życiowego kogoś, kto na poziomie ich podświadomości wypełnia pustkę pozostawioną przez rodziców. Inaczej mówiąc, żenią się z kimś (wychodzą za kogoś), kto jest podobny do jednego z rodziców, aby w ten sposób zrekompensować niedostatki swojego dzieciństwa. To oczywiście nie jest świadome zachowanie. Nasz podświadomy umysł jest niczym magnes, który przyciąga to, czego potrzebujemy. W tym ważnym aspekcie naszego życia umysł chce podświadomie znaleźć osobę, która będzie w stanie zrealizować nasze pragnienia z dzieciństwa.

Dlatego właśnie miałeś za zadanie dokładnie zdefiniować cechy, które powinna mieć osoba, z którą chciałbyś się związać. To było świadome ćwiczenie. Jeżeli jesteś już z kimś związany, odpowiedz na to pytanie, żeby dowiedzieć się, czy dobrałeś sobie taką osobę, która ma zrekompensować niedostatki Twojego dzieciństwa.

Czy kiedy na samym początku wybierałeś tę osobę, kierowałeś się ogromnym romantycznym uczuciem do niej?

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie", prawdopodobnie nie wstąpiłeś w związek po to, żeby zrekompensować niedostatki swojego dzieciństwa. Jeśli natomiast odpowiedziałeś „tak", możliwe, że właśnie takimi pobudkami się kierowałeś! (Żadna z tych odpowiedzi nie gwarantuje udanego bądź nieudanego małżeństwa. Ważne jednak jest to, abyś miał świadomość tego, jak i dlaczego angażujesz się w takie, a nie inne związki).

Dla naszych celów załóżmy, że odpowiedziałeś „tak". Jeżeli odpowiedziałeś przecząco, omiń ten paragraf i przejdź do podrozdziału zatytułowanego „Wypracowanie udanych relacji" albo czytaj dalej, żeby poszerzyć swoją wiedzę.

Ponieważ Twoim partnerem życiowym jest osoba, która ma zrekompensować niedostatki Twojego dzieciństwa, prawdopodobnie ma ona wiele cech, które dopełniają Twoje „ja" i sprawiają, że stajesz się całością.

Pomyśl przez chwilę o swoim partnerze i zastanów się, czy nie jest tak, że on jest silny tam, gdzie Ty sobie nie radzisz i na odwrót — Twoje mocne strony to jego największe słabości. To nie oznacza, że wasze relacje są zaburzone. Wręcz przeciwnie, może to być recepta na długie, udane wspólne życie! Oznacza to bowiem, że wiesz już dokładnie, dlaczego Twoje małżeństwo nie jest tak szczęśliwe, jak byś tego chciał. W tego rodzaju związkach partnerzy często zadają sobie pytanie: „Dlaczego za niego wyszłam?" albo „Co ja w niej widziałem?" albo „Jak mogłam być taka głupia?".

TERAZ jest czas na uniknięcie problemów, które nieuchronnie się zbliżają. Dla osób postronnych kłopoty, z jakimi borykają się takie małżeństwa, wydają się mało ważne. Jednak u małżonków te problemy budzą nieraz paraliżujący wręcz strach. Zwykłe drobiazgi mogą przyczynić się do ogromnej awantury. To są objawy niedostatków z dzieciństwa, zagadnienia, które omówiliśmy wcześniej. Dlaczego? Ponieważ Twój partner wywołuje dziecinne sprzeczki i kłótnie, karząc Cię w taki sam sposób, jak Twoi rodzice, gdy byłeś dzieckiem. Prawie krzyczysz na swojego rodzica (rodziców) i tak samo zachowujesz się w stosunku do swojego partnera.

Najlepszą obietnicą, jaką możemy złożyć, żeby nasz związek z drugą osobą stał się lepszy, jest: „Obiecuję, że przestanę krytykować mojego partnera i zacznę go słuchać". Krytyka jest tym, co stosowali rodzice wobec Ciebie, jątrząc rany, które bolą Cię do dziś. Nie oznacza to, że mama i tata Cię nie kochali. Prawdopodobnie darzyli Cię miłością. Jednak nie byli wrażliwi na Twoje uczucia i potrzeby. W tym kontekście nie chodzi o to, żeby zrozumieć, dlaczego rodzice Cię krytykowali i sprawiali Ci przykrość, lecz o to, by zdać sobie sprawę z tego, że krytyka niszczy wszelkie

związki. Jest niczym sypanie soli na otwarte rany. Krytyka niszczy więź między dwojgiem ludzi.

> ***Nieustanna krytyka to prosta droga do zakończenia związku.***

Partnerzy, którzy nieświadomie próbują zrekompensować swoje dzieciństwo, często sprzeczają się i kłócą ze sobą. Trudno się temu dziwić, skoro tak właśnie zachowywali się w stosunku do swoich rodziców, gdy byli dziećmi! Ból jest dużo głębszy, niż można by sądzić… — to kolejny wskaźnik dzieciństwa, w którym zabrakło czegoś istotnego.

Matematyka szczęśliwych związków

Partnerzy, którzy rekompensują swoje dzieciństwo, mogą od teraz robić to ze świadomością, że są w stanie bardziej pokochać drugą osobę, a czasami nawet bardziej się w niej zakochać — wciąż na nowo!

Jeden ze sposobów na to, by druga osoba bardziej się w nas zakochała, jest bardzo prosty. Postaraj się zwiększyć liczbę pozytywnych chwil, których razem doświadczacie. Brzmi to bardzo prosto, ale zgodnie z tym, co twierdzi doktor John Gottman: jeżeli związek ma być naprawdę trwały i szczęśliwy, liczba pozytywnych chwil musi być pięć razy większa od tych negatywnych.

W swojej wspaniałej książce, *Why Marriages Succeed or Fail*, Gottman zauważa, że negatywne chwile w związku są częścią rzeczywistości i nie ma w tym nic złego, pod warunkiem że pozytywne przeżycia przeważają nad nimi. Według niego jest to jeden z kluczy do udanego małżeństwa. Musisz wymyślić, co zrobić, żeby doświadczać pięć razy więcej pozytywnych wrażeń ze swoim partnerem.

Unikaj wrogości

Wrogość to atakowanie kogoś w sposób werbalny z zamiarem skrzywdzenia go. Niektórzy ludzie notorycznie krytykują innych. Już sobie powiedzieliśmy, że z tym trzeba jak najszybciej skończyć. Inni narzekają na zachowanie swojego partnera. Na dłuższą metę to nie jest takie złe, chociaż nie jest to z pewnością recepta na szczęśliwy związek. Jednym z najgorszych grzechów raniących duszę naszego partnera jest rozmawianie z nim z zamiarem zrobienia mu przykrości, czy to w miejscu publicznym, czy prywatnym.

Jeżeli Ty albo Twoja partnerka rozmawiacie z zamiarem robienia sobie nawzajem przykrości, musicie natychmiast przestać. Wrogość to uczucie, które powinno być obce każdej duszy. Nikomu nie przynosi korzyści. Chęć skrzywdzenia drugiej osoby podczas rozmowy jest oznaką poważnych problemów w związku, które trzeba jak najszybciej naprawić.

Jeśli Twoja partnerka ma wrogie nastawienie podczas rozmowy z Tobą, musisz delikatnie zwrócić jej na to uwagę przy pierwszej nadarzającej się okazji. Powinieneś pozwolić jej powiedzieć o swoich uczuciach i wyjaśnić powód tej wrogości, a następnie pomóc jej znaleźć wyjście z tej sytuacji. Rozwiązaniem nie są „ciche dni", lecz przeciwnie — wzmożona komunikacja. Jeżeli jednak masz do czynienia ze szczególnym rodzajem wrogości, nie poruszaj wszystkich problemów, które dotknęły wasz związek w przeszłości. W ten sposób osiągniesz cel przeciwny od zamierzonego.

Jaki model komunikacji chciałbyś zaproponować? Zrób to. Jeżeli trzeba, pogódź się z partnerem, a następnie zacznijcie rozmawiać z zamiarem wywołania pozytywnych emocji w drugiej osobie. Ćwiczenia zaprezentowane na następnych stronach pomogą Ci na nowo zbudować związek, który w tej chwili znajduje się na równi pochyłej.

Wzniecenie na nowo miłości w związku

Czy małżeństwo się skończy, czy miłość powróci? Czas odpowiedzieć na to pytanie. Poniżej przedstawiono plan zbudowania związku na nowo — oprzyj się na nim. Oto, co powinieneś zrobić:

Stwórz całkowicie bezpieczne otoczenie, w którym będzie można porozmawiać z partnerem.

Jeśli zdarza Ci się podnieść rękę na żonę, zmień swoje zachowanie. Później będzie czas na pracę nad emocjami — najpierw zmień zachowanie! Twoja partnerka była bita jako dziecko. Jeżeli czasami wybuchasz gniewem w rozmowie z ukochaną, skończ z tym. Kiedy była dzieckiem, rodzice też na nią krzyczeli. W czasach dzieciństwa cierpiała z powodu odrzucenia, a Ty zachowujesz się dokładnie tak, jak jej rodzice.

Zastanów się nad tym, co zostało przed chwilą powiedziane, zanim przejdziesz do punktu drugiego. Stwórz atmosferę bezpieczeństwa, która sprzyja otwartej rozmowie. Obiecajcie sobie nawzajem, że teraz będziecie słuchać, a nie oceniać, czy wskazywać winnego. Stwórz przyjazną atmosferę, umożliwiającą pozytywną komunikację.

Opisz trzy rzeczy, które możesz już dzisiaj wnieść do waszego małżeństwa, aby stworzyć bezpieczną atmosferę sprzyjającą rozmowie z partnerem.

Natychmiast zaprzestań jakiejkolwiek krytyki!

Nie ma czegoś takiego, jak konstruktywna krytyka, dla umysłu, który nieświadomie próbuje zrekompensować sobie niedoskonałości dzieciństwa!

Zorganizuj sesje leczenia poprzez akceptację.

Sesje leczenia poprzez akceptację polegają na tym, że oboje z partnerem siadacie i rozmawiacie tak, jakby właśnie potrącił Cię samochód. Chcesz dowiedzieć się, czy drugiej osobie nic się nie stało i co możesz dla niej zrobić. Musisz uświadomić jej, że zależy Ci na tym, żeby zaakceptowała to, co masz jej do powiedzenia, nie odrzucając Cię i nie domagając się żadnych wyjaśnień. Nie ma potrzeby przyjmowania pozycji obronnej. Po prostu powiedz jej, że zostałeś zraniony i że to Cię boli. Nie obwiniaj jej. Używaj takich zwrotów, jak „Czuję…", „Boli mnie". Ona powinna powiedzieć „Rozumiem" i „Co jeszcze chciałbyś mi powiedzieć?" albo „Mów dalej" albo „W porządku". Te cztery zwroty to wszystko, co może powiedzieć niezraniony partner.

Bardzo ważne jest, aby nigdy nie atakować drugiej osoby podczas tych sesji leczniczej akceptacji. Bądź otwarty i okazuj jej swoją miłość, a wasz związek zacznie kwitnąć na nowo!

Co jakiś czas rób coś miłego dla ukochanej osoby.

Wracając z pracy przynieś jej kartkę albo prezent. Mały i niedrogi prezent jest dowodem życzliwości i może zdziałać cuda dla związku. Zwróć uwagę na zwrot „co jakiś czas". Chodzi o to, żeby Twoje miłe gesty były niespodziewane, bez okazji. Postaraj się, aby partner nie potrafił przewidzieć, kiedy znowu mu coś podarujesz.

Zrób coś, czego normalnie nie robisz w domu. Jeżeli nigdy nie zmywasz naczyń, zrób to. Jeśli nigdy nie kosisz trawnika, zrób to. Takie nieoczekiwane gesty sprawiają ogromną przyjemność drugiej osobie i budzą jej wdzięczność.

Powróćcie do rytuału randek, który oboje lubiliście.

Czy robiliście coś szczególnego w czasach, gdy chodziliście na randki? Zróbcie to teraz.

Często okazuj swoją miłość i wyrażaj inne ciepłe uczucia za pomocą uścisków, pocałunków i czułych słów.

Większość ludzi potrzebuje przytulania i pocałunków. Buscaglia zalecał co najmniej tuzin uścisków dziennie dla trwałości związku. Słowa „kocham cię" mogą się zestarzeć, gdy zostaną wypowiedziane 30 000 razy, ale nigdy nie usłyszysz, żeby ktoś narzekał, że jego partner wyznaje mu miłość zbyt często!

Poznaj potrzeby i pragnienia partnera i opowiedz mu o własnych.

Jeżeli chcesz być we wspaniałym związku, musisz dowiedzieć się, co Twoja „druga połowa" najbardziej w nim lubi. Zapytaj ją, jak jej zdaniem moglibyście poprawić wasze relacje. Zadaj jej pytania wymienione w ćwiczeniu „Wypracowanie udanych relacji" (ale nie wszystkie podczas jednej sesji!).

To ćwiczenie pomoże Ci odkryć, co jest ważne dla Twojego partnera — a co za tym idzie, zmienić wasz związek na lepsze.

Wypracowanie udanych relacji

Oto pytania, które pomogą Tobie i partnerowi dowiedzieć się więcej o sobie i zacieśnić więź między wami. Użyj ich jako narzędzi, aby delikatnie zacząć „obierać cebulę z kolejnych warstw". Pierwsze pytania pomogą wam stworzyć bazę, z której będziecie mogli korzystać w trudnych chwilach. Dalsze pytania pomogą Ci odkryć słabości i obszary, które można zmienić albo poprawić. Niech każde z was poświęci około 20 minut na odpowiedź, przez kilka dni.

- ***Jaka jest druga najlepsza rzecz w waszym związku?***
- ***A następne?***

- ***Jak sądzisz, czego powinieneś się o mnie dowiedzieć, żeby nasze relacje się poprawiły?***
- ***Jak sądzisz, czego powinienem dowiedzieć się o Tobie, żeby nasze relacje się poprawiły?***
- ***Jakie są dwie rzeczy, które robię, a które Cię denerwują?***
- ***Jakie są dwie rzeczy, które robisz, i które Twoim zdaniem mnie denerwują?***
- ***Jak bardzo jesteśmy zadowoleni z naszego życia seksualnego?***
- ***Co mogę zrobić, żeby nasze życie seksualne było bardziej upajające?***
- ***Czy zgodzisz się na to, żebyśmy od dzisiaj, za każdym razem, gdy dojdzie do sprzeczki, pocałowali się i pogodzili, zanim sprawy wymkną się spod naszej kontroli?***
- ***Jaki będzie nasz „sygnał", że chcemy to zrobić?***
- ***Której z Twoich prac domowych według Ciebie nie doceniam?***
- ***Którego z Twoich zajęć zawodowych według Ciebie nie doceniam?***
- ***Którego z moich zajęć prawdopodobnie nie doceniasz tak bardzo, jakbyś mógł?***
- ***Co chcesz wiedzieć o mojej przeszłości, czego jeszcze Ci nie powiedziałem?***
- ***Co chcesz mi powiedzieć o swojej przeszłości, czego jeszcze nie wiem?***
- ***Kiedy powinienem być zazdrosny?***
- ***Jak sądzisz, kiedy według mnie Ty powinieneś być zazdrosny?***
- ***Co możemy zrobić, żeby nasz związek zmienił się z udanego w fantastyczny?***

Te wszystkie pytania pozwalają nam lepiej poznać naszego partnera. W ciągu zaledwie kilku godzin jesteśmy w stanie dowiedzieć się więcej na jego temat niż w przeciągu kilku lat. W naszej kulturze pytania to zbyt rzadko używany element komunikacji. Zacznij zadawać delikatne pytania, aby poprawić jakość komunikacji między wami, a następnie udoskonalić wasze relacje, bez względu na to, jak udany albo nieudany jest wasz związek w tej chwili.

Kiedy wiesz, co jest ważne dla Twojego partnera, i masz pewność, że on również rozumie Twoje potrzeby, wasze relacje są dużo bardziej udane. Nie musisz już się domyślać, co zrobić, aby druga osoba poczuła się lepiej przy Tobie.

Jakie inne pytania chcesz zadać swojemu partnerowi?

Strategia rozwiązywania problemów w związku

Wiele związków co jakiś czas przechodzi kryzys, a jego przyczyna często bywa trudna do zdefiniowania. Mimo że z sukcesem zakończyłeś powyższe ćwiczenie, problem, który był powodem waszej sprzeczki mógł nadal zostać nierozwiązany. W takich przypadkach powinieneś sprawdzić, czy przyczyną tego niepowodzenia nie jest coś, co nosi nazwę „trójkąta".

Trójkąt polega na ingerencji osoby trzeciej, która wywołuje negatywny wpływ na jednego z partnerów. Ta osoba działa jak podżegacz. Bardzo często jest to „przyjaciel" jednego z partnerów. Czasami nie zdajemy sobie sprawy z tego, jaką szkodę wyrządza taka osoba naszemu związkowi. Zazwyczaj jest tak, że podżegacz ma za sobą nieudany związek i teraz postanowił wziąć się za doradzanie. Taka osoba może mieć bardzo szkodliwy wpływ na Twój związek. Nigdy nie pozwól na to, żeby ktoś zniszczył związek, który Ty starannie pielęgnujesz!

Warto dbać o udane związki, dlatego nie bój się o nie walczyć!