Как не потерять мужчину.

Встретить любимого человека – это большое счастье, но важно еще суметь это счастье сохранить. Потому как создать отношения, гораздо проще, чем их сохранить и развить. Ведь для того, чтобы сохранить отношения необходимо многому научиться: научиться понимать и прощать любимого человека, слышать и уважать свои чувства, и чувства партнёра, принимать любимого человека, со всеми его плюсами и минусами. Поддерживать друг друга, сохранять нежные чувства, любовь, уважение, интерес друг к другу – это ежедневный труд, большая часть которого ложится на плечи прекрасной половины человечества. Однако многие женщины из-за своих страхов и неуверенности в себе совершают множество ошибок, и тем самым наносят значительный вред своим отношениям. Ведь находясь в своих страхах, невозможно выстроить по-настоящему гармоничные отношения.

Женщины сами разрушают свои отношения, даже подозревая этого. Но что, же за этим стоит? А за этим часто стоит низкая самооценка и разные страхи: страх одиночества, страх измены, страх отверженности, страх осуждения, страх потери любви. Все эти страхи притягивают в жизнь негативные события и чаще всего, если страхи не проработать, то они вскоре реализуются в жизни. Но этого можно избежать, если вовремя обратится за помощью к психологу, который сможет выявить эти страхи и поможет их проработать.

Проработав себя, свои страхи и негативные убеждения, можно начинать работать и с отношениями. Чтобы улучшить и гармонизировать отношения с любимым необходимо чуть лучше научиться разбираться в мужской психологии. Научиться понимать потребности мужчин. Изучить их внутренний мир. Научиться слышать и слушать мужчину. Ведь слышать друг друга - это особый дар, который переходит в понимание. Если вы начинаете слышать партнера, вы узнаёте его позицию. Она может вам не понравится, но ведь теперь станет возможным её осмыслить и понять. Если вы в диалоге перестанете обвинять и отмазываться, а послушаете, то сможете понять степень напряжения отношений, насколько ваш партнёр закрыт . Вы сможете услышать что именно беспокоит любимого. Вы поймёте его отношение, но самое главное - в этот момент вы сможете понять, что именно ему необходимо. Вы поймете, что чувствует любимый. А когда выделяется чувство, то с ним уже можно легко разобраться и понять себя - что именно в партнере рождает эту эмоцию.

Разобравшись, что именно необходимо вашему партнёру вы сможете предоставить ему это. Ведь это очень важно понимать потребности партнёра, и уважать их. Также следует понять, что действительно радует вашего любимого, что приносит ему удовольствие, узнать все его интересы. Понимать любимого, интересоваться его делами, искренне радоваться его достижениям, делать комплименты и признавать его победы – вот ключик к успеху в отношениях.

Но делать это всё необходимо с состояния наполненности и уверенности в себе. И тогда даже в периоды неудач, вы сможете поддержать любимого, ведь у вас будет уверенность в себе и ваших отношениях. И если даже у вашего любимого, случится кризис, или он впадёт в депрессию, то очень важно вовремя оказать ему поддержку. Без навязчивых допросов и расспросов: что случилось, почему так произошло. Очень ценно просто дать понять любимому, что вы рядом, и будете рядом с ним всегда, и в горе и в радости.

Всегда старайтесь разнообразить ваш совместный досуг с любимым. Чаще устраивайте совместный активный отдых, ведь общие воспоминания очень сближают. В моменты ссор старайтесь контролировать свои эмоции, примите и поймите сторону любимого, попытайтесь понять и его чувства. Научитесь искренне прощать любимого. Если он вас обидел, не копите обиды, а сразу прямо скажите ему, что вам не приятно, но только корректно сделайте это. Говорите любимому всё честно, и старайтесь больше разговаривать друг с другом. Ведь откровенный диалог в отношениях – это очень ценно!

В радостные моменты не бойтесь, лишний раз, подчеркнуть насколько же вы счастливы рядом с ним. Искренне благодарите любимого, за любые мелочи. Если вашему любимому будет с вами хорошо, спокойно и комфортно, то ему никогда и не захочется даже задумываться о других женщинах. Если он будет понимать, что делает вас действительно счастливой, то он будет гордиться с собой, и тоже будет счастлив. Ведь очень важно как мужчина ощущает себя рядом с вами, в каком состоянии находится. От этого очень многое будет зависит. Поэтому старайтесь окутать своего любимого нежностью, лаской, уютом и спокойствием. И тогда он точно не захочет вас терять никогда!

Будьте внимательны к своему мужчине, но не растворяйтесь в нём полностью. У каждого из вас должно быть собственное пространство, свои увлечения и хобби, свои друзья. Не стоит всю жизнь посвящать только мужчине и растворяться в нём без остатка. Ведь так вы станете не интересной и предсказуемой, и поэтому он может быстро охладеть к вам.

Если вы хотите видеть рядом с собой любящего и счастливого мужчину, и не волноваться о том, как его удержать, то вам необходимо понимать, что ни в коем случае не стоит делать:

* Не при каких обстоятельствах нельзя публично унижать мужчину.
* Не стоит постоянно его упрекать.
* Не стоит быть навязчивой.
* Не нарушайте его личное пространство.
* Не поучайте и не спорьте часто с мужчиной.
* Не перевоспитывайте его.
* Не манипулируйте им .
* Не капризничайте и не заставляйте его делать, то, что он не хочет.
* Перестаньте постоянно ревновать любимого.
* Не упрекайте.
* Не будьте эгоистичными.
* Не будьте слишком предсказуемыми.

Мужчине действительно очень неприятно, когда женщина всеми способами пытается изменить его, подстроить под себя. Ему также не нравится, когда женщина запрещает ему общаться с его друзьями и родственниками, и контролирует каждый его шаг.

Если женщина не хочет потерять своего мужчину, то ей ни в коем случае, не стоит вспоминать свои предыдущие отношения с бывшими, и ставить их в пример любимому. Она не должна постоянно попрекать его, критиковать, указывает на его ошибки. Также не следует скандалить с мужчиной, устраивать истерики и постоянно подозревать его в измене.

Вместо того, чтобы постоянно упрекать любимого, подозревать в чём-то, лучше заняться собой и своей жизнью. Начать совершенствоваться и развиваться. Ведь любому мужчине приятно видеть рядом с собой, уверенную в себе женщину, спокойную, интересную и всесторонне развитую. Поэтому начинать женщинам необходимо с себя. А понять, как это сделать вам поможет опытный психолог. С его помощью вы сможете приобрести уверенность в себе. Специалист поможет вам искренне принять и полюбить себя. Вместе с ним вы сможете осознать все свои страхи и проработать их. Кроме этого вы начнёте лучше понимать себя, свои потребности, а, следовательно, и своего мужчину. И если вы поймёте свои потребности и отбросите эмоции, то сможете взглянуть на ваши отношения новым свежим взглядом. Вы сможете многое переосмыслить. Перестанете критиковать любимого, подозревать в чём-то, а начнёте искренне принимать и понимать его, как и себя. И самое главное, вы поймёте, что строить гармоничные отношения с мужчиной легко, но получается это лишь тогда, когда такие, же гармоничные отношения выстроены уже с собой!