5 шагов к счастливым отношениям

В этой статье ты прочитаешь секреты счастливых пар, которые действительно работают! Важно понимать, что в отношениях каждый из партнеров влияет на них и то, как они развиваются. Всегда приятно смотреть на пары, которые вместе работают над улучшением отношений вместе, но не всегда это происходит сразу. Будь терпеливее к себе и своему партнеру, меняйся сам(а), трансформируй ту часть отношений, которая зависит от тебя. Ведь порой даже от небольшого действия одного партнера отношения сильно меняются в лучшую сторону и мотивируют второго партнера тоже начать работать над отношениями. Этот список составлен на основе психологии отношений пар и личного опыта.

Желаю приятного прочтения и самых лучших изменений!

Шаг 1:
умение быть счастливым самим по себе и в паре

Чтобы построить счастливые отношения, важно научиться быть довольным своей жизнью вне пары. Это значит:

– развивать личные интересы: найди хобби, которое приносит радость, и уделяй ему время;
– самоценность: осознай свою важность и значимость, не ожидая подтверждения извне.

Практика

Напиши список вещей или занятий, которые делают вас счастливыми независимо от партнёра, и включайте их в свою жизнь.

Шаг 2:
умение быть счастливым самим по себе и в паре

Секрет успешных пар — в способности открыто обсуждать любые темы. Главное — говорить о чувствах, а не нападать и обвинять друг друга.

– Внимательное слушание: удели внимание разговору, не отвлекаясь на посторонние дела, слушай партнёра не перебивая, если что-то непонятно – уточни, не бойся задавать вопросы. Это поможет лучше понимать партнера, его особенности, желания, и, зная это, строить отношения.
– Четкость и открытость: когда придёт твой черёд говорить, формулируй мысли ясно и прямо, без намёков, чтобы избежать недопонимания.
– Эмпатия: попробуй понять точку зрения партнёра, его чувства. Возможно, ты не сможешь принять его точку зрения и останешься при своей, и к этому разговору вам придётся вернуться несколько раз, но именно так, шаг за шагом преодолеваются разногласия в паре и находится компромисс.

Практика

В качестве первого шага к разговору купи игру для пар с вопросами и устрой приятную романтическую обстановку, чтобы обсудить вопросы из игры.

Как они выглядят в вашей жизни?
Есть ли сложности по этому вопросу в паре?
Как вы можете преодолеть сложности?
Как обсуждение этой темы может улучшить ваши отношения?
Что вы можете уже сейчас изменить в отношениях, чтобы их улучшить?

Шаг 3: удовлетворение потребностей каждого из партнеров

Каждый человек имеет свои эмоциональные, физические и духовные потребности. Уважение и внимание к ним помогают создать крепкую связь в паре.

- Спроси партнера: «Чего тебе хочется сейчас?» «Чего тебе хочется в наших отношениях?» Интересуйся желаниями и мечтами партнера, это может помочь улучшить отношения и взаимопонимание в них.
- Делитесь своими желаниями: не стесняйтесь озвучивать свои потребности, ведь даже самый идеальный партнёр не может каждый раз угадывать твои желания. Скажи о том, чего ты хочешь от партнера, и шанс получить это вырастит в разы. Возможно, ты хочешь больше внимания, совместную поездку, на что-то обратить внимание в сексуальных отношениях, чтобы партнер мыл иногда посуду – это может быть всё что угодно.

Важно!

Не всегда партнер может удовлетворить твои потребности, он в праве отказаться, или удовлетворить их частично – это тоже нормально! Подумай, какие потребности ты можешь удовлетворить вне отношений без потери контакта с партнером. Например, тебе нравится, когда твоей работой восхищаются. Кто кроме партнера может восхититься твоей работой? Коллеги, работодатель, подчинённые, друзья и тд. Поделись с ними, получи восхищение и продолжай дальше строить свои отношения с партнером, удовлетворяя те потребности партнера, которые ты можешь и хочешь.

Шаг 4: умение выходить из домашней рутины

Бытовая рутина может «затягивать», особенно, когда вы с партнером уже давно вместе. Вы можете стать менее внимательными друг к другу, не погружаться в эмоции, от усталости меньше общаться. Но эту рутину можно разнообразить:

- Спонтанность: добавляйте неожиданные элементы в вашу повседневную жизнь. Неожиданный подарок, предложение сходить погулять или поужинать в новое место.
- Разделение обязанностей: пересмотрите рутинные задачи, чтобы никто не чувствовал себя перегруженным. Пусть один партнер отвечает за одни бытовые задачи, а другой – за другие. (Стирка, приготовление еды, планирование бюджета, оплата счетов и тд.)
- Планирование приключений: даже короткая поездка может оживить отношения. В парк, в соседний город, а может и в другую страну. В такие моменты есть шанс познакомиться с партнером ещё лучше, возможно заметить новые черты характера или увлечения. Это всегда отличная возможность наполниться приятными эмоциями и воспоминаниями.

Практика

Введите традицию ежемесячного «нового опыта»: посещайте новые места, пробуйте новое занятие (танцы, лепка из глины, караоке, приготовление пиццы, прыжок с парашюта и тд.). Попробуйте по очереди предлагать занятия, так вы каждый месяц будете всё лучше узнавать друг друга и сможете найти общие интересы.

Шаг 5: умение качественно проводить время вместе

Время, проведённое вдвоём, укрепляет связь. И часто это не о количестве, а о качестве:

- Без гаджетов: проводите время вместе без отвлечений на телефоны, звонки и сообщения. Во время завтрака поговорите о планах на день, во время просмотра фильма погрузитесь в сюжет и объятия друг друга. Так вы наполните свои отношения теплом и вниманием друг к другу.
- Общие увлечения: найдите, что вам нравится делать вдвоём, уделяйте этим занятиям внимание раз в неделю, две или хотя бы раз в месяц.
- Ритуалы близости: создайте свои традиции. Утренний кофе вместе, спа вдвоём, тренировки, поездка в любимый парк в конце недели и тд. Подумайте вместе, какие традиции могут быть у вас.

Практика

Введите в расписание «час вдвоем» (можно и больше) раз в неделю, когда вы делаете что-то вместе, что приносит обоим радость. Так вы качественно проведёте время вместе, наполнитесь энергией и позитивными эмоциями.

Эти простые базовые шаги помогут укрепить отношения, сделав их счастливее и гармоничнее. Помни, что путь к счастью — это совместная работа, где каждый партнёр вкладывает силы и внимание в развитие отношений.
А, если ваша пара столкнулась с трудностями в отношениях и не получается преодолеть их самостоятельно, всегда можете обратиться за поддержкой.
Поделись статьёй с теми, кому она может быть полезна.

Архипова Вероника
тг: @vaa_psy