

## 5 критических ошибок в отношениях

### ● Принцип автоматизма.

Это - ошибка думать, что раз вы вместе, то все теперь будет происходить *автоматически*.

Оглянитесь вокруг - все в природе либо подвергается разрушению *внешними силами*, либо *саморазрушается*.

То же происходит и с отношениями. Если один или оба партнера перестают в них



### ● Принцип сахара.

Это - ошибка отдавать всего/всю себя партнеру, забыв о других сферах жизни. Любовь и отношения - это *лишь часть твоих интересов*, но не все на свете.

У тебя должна быть *своя личная* территория, хобби, увлечения, желания и т.д. Иначе потом будет классическое: "Я на тебя лучшие годы, а ты..."

Живи своей жизнью!

### ● Принцип заморозки.

Это - ошибка перестать развиваться, узнавать новое, самосовершенствоваться.

Наш мир динамичен, и если вы замерли на одном уровне, то *вас тут же обгонят* более быстрые. Нужно быть *интересным* своему партнеру, а самый лучший для этого способ - всегда узнавать новое, жить с интересом и т.д.

### ● Принцип гири.

Это - ошибка привязывать партнера, лишая его личного пространства. Перечитайте предыдущие пункты, и поймите – ему/ей тоже надо *развиваться, иметь определенную свободу и жить своей жизнью*, а не только отношениями.

Если же человек не умеет сочетать личную свободу и верность в отношениях - подумайте, а *нужен ли вам такой спутник?*



### ● Принцип "каждый за себя".

В паре важно создавать *общее пространство*.

Обязательно должно быть что-то, что объединяет вашу пару .

*Доверие – фундамент любых отношений!*

Подумайте прямо сейчас, что вы можете сделать для укрепления ваших отношений и **делайте!**

А если вы все же не сумели удержать любимого человека, не отчаивайтесь:

Даже если не все отношения приводят к «хэппи-энду», это не значит, что они были вашим самым большим провалом и разочарованием. Каждый человек в вашей жизни приносит вам новый опыт и учит чему-то ранее неизвестному. И это сделает ваши будущие отношения *крепче и стабильнее*.

**Сложно полюбить человека, который ограничивает вас в свободе.**



## Манипулирование словами

### ● Очевидные высказывания.

То есть те фразы, с которыми любой человек *автоматически согласится*. Эти фразы применяются, чтобы без напряжения вызвать реакцию «Да». Затем вы высказываете свое желание. И так как партнер уже несколько раз согласился с вами, велика вероятность, что он легко согласится и с *последним* высказыванием.

– Люди устроены так, что им время от времени требуется спать. Все люди ложатся спать в разное время. Часто дети ложатся спать вечером. Уже вечер. Поэтому ты можешь идти ложиться спать.

### ● Допущения.

Ваш приказ можно спрятать внутри вкусной «конфеты». Его легко можно скрыть за *совершенно невинной фразой*.

– Прежде чем ты почувствуешь, как сильно тебе хочется согласиться с моим предложением, ты вполне можешь прислушаться к своим мыслям.

### ● Вопросы и утверждения, направленные на привлечение внимания.

Добавьте в свои приказы *позитивно окрашенные* слова – и дело в шляпе!

– Дорогая, мне очень интересно, как скоро ты поймешь, что головная боль уже прошла и тебе хочется пообщаться со мной анне с подругой?

### ● Право выбора.

Как и в предыдущем случае, у объекта *возникает иллюзия* того, что его понимают и поддерживают, уважают его мнение, оставляя ему самому право решить, как поступить в какой-либо ситуации.

– Ты можешь принять мое приглашение прямо сейчас, принять мое приглашение через неделю

### ● Выбор без выбора.

Можно построить свое высказывание так, чтобы у собеседника создавалось впечатление, что у него есть выбор. На самом деле – выбор за него сделали вы.

– Ты уберешь игрушки сейчас или после просмотра мультиков?

Для сознания вроде бы есть выбор. Каждый человек будет рад и обязательно выберет что-либо одно. Но ведь на самом деле *никакого выбора нет*.



**В помощь  
молодым парам**

*ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»*

*Центр постинтернатного  
сопровождения*