Как построить гармоничные отношения. Или какую купить книгу.

Общих правил и формул для гармоничных отношений нет. В каждой паре свой набор представлений об отношениях и любви. Но при этом есть ряд принципов, которым стоит следовать. В статье приведены советы и рекомендации, какие книги купить.

В первую очередь надо начать с себя. Если человек не любит жизнь, депрессивный или с заниженной самооценкой, это вряд ли позволит создать гармоничный союз. Пару советов как работать над собой и самооценкой:

1. Узнать себя (можно сделать, выписав на бумаге все свои качества, плюсы и минусы) и постараться принять все.
2. Перестраивать мысли на позитивный лад. Постоянная критика себя и своих поступков приведет к понижению самооценки, ошибаться – нормально. Если настраиваться на провальный исход событий, то только так и будет.
3. Себя нужно радовать. Заходить в любимое кафе, покупать вкусную еду, в общем проводить время, как действительно хочется.
4. Ставить цели и двигаться к ним. А для того, чтобы желание к изменениям не пропало от частых бросаний целей. Не стоит сразу же внедрять резкие изменения, а маленькими шажками двигаться к поставленной задаче.

В интернете много блогов, статей и видео на тему саморазвития. Либо есть такой вариант, как купить книгу:

* “7 шагов к стабильной самооценки”, Борис Литвак;
* “О чем мечтать”, Барбара Шер;
* “Спасать или Спасаться”, Мелоди Битти;
* “Стань себе родителем”, Йен Кан Чжен;

В отношениях важно, чтобы оба партнера были готовы работать над ними и развиваться. Нельзя создать гармоничный союз, если старается только один, если один с заниженной самооценкой, а второй со стабильной. Основные советы для пар:

1. Говорить. Не стоит думать, что партнер понимает полностью, знает, как вам нравится, что вас раздражает и обижает. Когда что-то не устраивает или не хватает, то это сразу стоит подчеркнуть. При этом не нужно переходить на личности, а объяснять через свое состояние. Говорить не: “Ты плохой, раздражаешь меня, что …”, а сказать: “Мне не приятно, когда ты так делаешь, меня задевает…”.
2. Выстроить границы. Обозначить действия и слова, которые недопустимы. Сделать это можно либо сразу обо всем рассказав, либо, когда та или иная ситуация возникает.
3. Радовать. Делать из отношений постоянный праздник не стоит, все приедается. Но при этом уделять внимание приятным мелочам. Купить любимую шоколадку, написать приятную смс, подарить билет на концерт без повода.
4. Говорить спасибо. Относиться всему как к должному – не лучшее решение. Пару слов благодарности и вы поднимете человеку настроение, даете ему почувствовать себя важным и значимым.

Разобраться в этом подробнее можно таким вариантом, как приобрести книгу:

* + - “Обними меня крепче”, Сью Джонсон;
		- “Любовь на всю жизнь”, Харвилл Хендрикс, Хелен Хан;
		- “Чувство любви”, Сью Джонсон;
		- “Хочу и буду”, Михаил Лабковский.