

ЭЛЕН КЛАРК



**В ЧЁМ СЕКРЕТ
ГАРМОНИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЙ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

Элен Кларк

**В чём секрет
гармоничных отношений.
Рекомендации психолога**

«Издательские решения»

Кларк Э.

В чём секрет гармоничных отношений. Рекомендации психолога /
Э. Кларк — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512656-6

Когда человек одинок, он не может полноценно радоваться жизни. Все хотят иметь друзей, жить с любимым мужчиной или женщиной. Не стоит слушать лицемеров, которые говорят, что могут жить полноценно поодиночке и только для себя.

ISBN 978-5-00-512656-6

© Кларк Э.
© Издательские решения

Содержание

Влюбленность и знакомство	6
Сосредоточьтесь на себе	7
Начните действовать	8
Будьте самим собой	9
Сделайте себя красивым	10
Будьте хорошим слушателем	11
Смейтесь	12
Будьте романтичным	13
Флиртуйте	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

В чём секрет гармоничных отношений. Рекомендации психолога

Элен Кларк

© Элен Кларк, 2020

ISBN 978-5-0051-2656-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда человек одинок, он не может полноценно радоваться жизни. Все хотят иметь друзей, жить с любимым мужчиной или женщиной. Не стоит слушать лицемеров, которые говорят, что могут жить полноценно поодиночке и только для себя.

Нужно прислушиваться к советам профессиональных психологов. Но читать книги только тех людей, которые смогли создать идеальные отношения.

Влюбленность и знакомство

Многие люди, особенно те, кому еще не удалось никого привлечь, боятся быть отверженными. Они не знают, как начать взаимодействовать с представителем противоположного пола. Психологи предлагают выполнить несколько несложных упражнений, чтобы повысить свою самооценку, стать увереннее и, наконец, сделать себя привлекательным. Эта психологическая тренировка поможет одинокому человеку или тому, кто уже находится в отношениях, найти путь к хорошему выбору, чего бы он ни касался.

Сосредоточьтесь на себе

Человеку трудно разобраться в том, что ему нужно на самом деле, когда его непрерывно что-то отвлекает. Создается неуместное напряжение в теле и зажимы мышц. Это не привлекает людей. Получается замкнутый круг: человек страдает от одиночества, его тело зажимается, нервы напрягаются, и он отталкивает от себя потенциальных партнеров.

Чтобы разорвать его, нужно расслабляться с помощью простых упражнений. Сначала мягко распрямить плечи. Сделать глубокий вдох и прислушаться к ощущениям: осталось ли напряжение? Если да, то в каких местах и мускулах? Потом расслабить руки, лицо, живот.

И задать себе вопрос: какое чувство возникает в состоянии стресса: напряжение, подавленность, страх? Потом нужно наполнить себя позитивом: спокойно вдыхать и направлять в «проблемные точки» нежность, расслабление, умиротворение. И так до тех пор, пока не наступит расслабление в теле.

Начните действовать

Теперь можно сосредоточиться на том, что вы собираетесь сделать. Например, пригласить в кино девушку, о которой долго грезили. Или признаться в чувствах парню.

Чтобы настроиться на позитив и расслабиться, нужно представить, что встреча уже состоялась. Посмотреть эту сцену так, словно смотрите фильм на большом экране кинотеатра. Вы отлично выглядите и аргументированно говорите – собеседник в восторге.

Привлечь чье-то особое внимание может быть трудно. Актрисы из романтических комедий делали это на протяжении веков, но переводить это в реальный мир не совсем то же самое. Есть несколько важных вещей, которые нужно помнить, когда вы хотите, чтобы объект воздыхания влюбился в вас. Если вы будете следовать правильным шагам, вы обязательно добьетесь успеха.

Будьте самим собой

Есть такой стереотип, что, если бы люди действительно знали, что происходит внутри другого человека, они бы потеряли к нему уважение. В то время если играть не свойственные для себя роли, жонглировать, скрывая свою боль, психологическая фрустрация будет возрастать.

Потому что каждый человек хочет, чтобы влюбились именно в него, а не в героя, которым он притворяется.

Сделайте себя красивым

Не всегда нужно садиться на диету и менять причёску, чтобы выглядеть лучше. Все, что нужно сделать, это усовершенствовать свои лучшие черты внешности. И убедиться, что вы выглядите как можно лучше. Стоит подчеркнуть свою красоту всеми доступными способами.

Будьте хорошим слушателем

Коммуникативные навыки – это нечто большее, чем просто способность общаться. Если человек чувствует, что его коммуникативные способности не совершенны, то прежде всего ему нужно учиться активно слушать.

Независимо от того, насколько далеко зашли отношения и дружба, нужно дать другому человеку возможность высказаться. Большинство людей обладает одной неприятной чертой – они склонны высказывать свое мнение еще до того, как выслушают собеседника.

Скорее всего, потенциальному партнеру для отношений есть что сказать. И если красивому мужчине или женщине показать, что его готовы слушать, они будут говорить о себе.

Смейтесь

Доказано, что смех заразителен. Поэтому, когда человек кого-то рассмешил, он запускает химические вещества в мозг объекта воздыхания. Тому, кто пытается привлечь парня или девушку, стоит помнить, что взаимное веселье и юмор – лучший способ заставить его хотеть чего-то большего.

Развивайте в себе позитивное отношение ко всему

Люди с плохим отношением к жизни часто воспринимаются окружающими как крайне негативные, неприятные. Их даже частенько избегают. Сохранение позитивного отношения к вещам, даже если что-то идет не так, как хотелось, чрезвычайно привлекательно и очаровательно. Объект вожделения будет привлечен способностью оставаться позитивным.

Поддерживая оптимизм, человек настроен на позитивное отношение к отношениям. Объект симпатии начнет относиться к нему по-другому. С добротой и нежностью.

Будьте романтичным

У каждого есть возможность побыть немного злым и стервозным. Но лучше избегать этого! Если нужно заинтересовать мужчину или даму, найти новых друзей, стоит отключить ту часть мозга, которая хочет быть ехидной, и попробовать вместо этого быть добрым. Любой парень найдет это привлекательным. Стоит помнить: медом можно поймать больше мух, чем уксусом.

Флиртуйте

Тому, кто хочет, чтобы в него влюбились парень или девушка, нужно начать относиться к объекту симпатии как влюбленный человек. Лучший способ показать это – пофлиртовать.

Стоит учесть, что флирт должен быть очень мягким, не пошлым. Позаигрывать с человеком – это значит сказать ему «ты мне интересен».

Можно применить две техники: сказать комплимент и улыбаться. Они называются «мягким» флиртом. Комплименты должны быть ненавязчивыми. Не стоит говорить человеку, что он сексуален, что вы желаете видеть его в своей постели. Это отпугнёт объект вожделения. Нужно подчеркивать его профессиональные способности, умение что-то делать, его улыбку.



Есть такой стереотип, что женщина должна вести себя максимально недоступно и холодно, чтобы заинтересовать мужчину. Но это не так. Доказано, что парни тянутся к девушкам, которые проявляют к ним симпатию. Кроме того, мягкий флирт можно применять, если нужно найти друзей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.