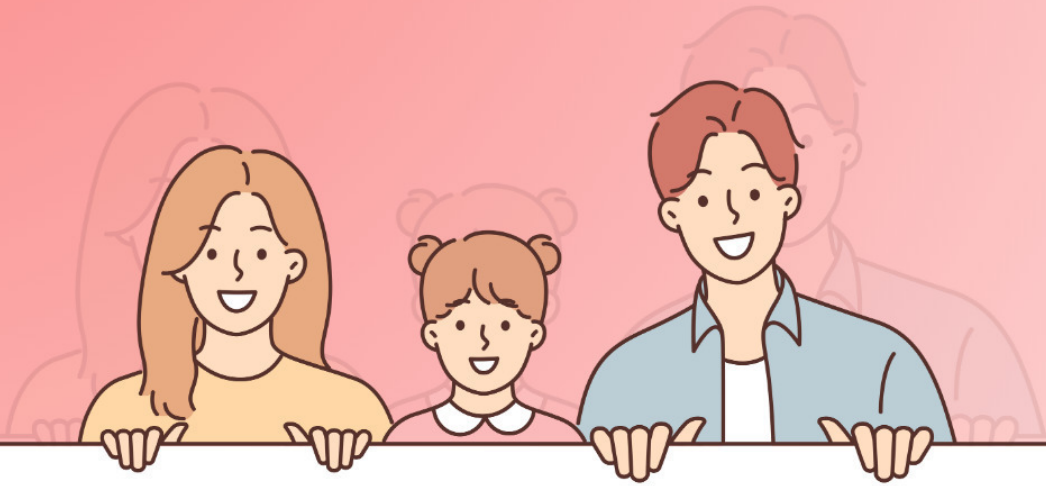


**Саммари книги
Лоры Дойл**



Счастливая жена

**КАК ВЕРНУТЬ В БРАК
БЛИЗОСТЬ, СТРАСТЬ И
ГАРМОНИЮ**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Лоры Дойл
«Счастливая жена. Как
вернуть в брак близость,
страсть и гармонию»**

«СоКратко»

2023

Крупышева П. О.

Саммари книги Лоры Дойл «Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию» / П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Лора Дойл является основателем Laura Doyle Connect – международной коучинговой компании, которая обучает женщин навыкам интимности, необходимым им для страстных, мирных отношений. Информация об авторе регулярно появляется в программах на телевидении, а также в статьях газет The New York Times, The Los Angeles Times, The Washington Post, The London Telegraph и The New Yorker. Эта книга для женщин, которые чувствуют, что в их браке пропала близость, и хотят вернуть ее. Также книга подойдет молодым девушкам, желающим узнать, как преодолеть трудности в будущей семейной жизни.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж	7
Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Полина Крупышева

Саммари книги Лоры Дойл

«Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию»

Введение

Через какое-то время после свадьбы брак может перестать приносить положительные чувства. Чтобы сохранить отношения, женщине необходимо идти на уступки. Такое поведение поможет избавиться от неприятных эмоций и обрести новые привычки.

Невозможно измениться сразу, уступки в отношениях являются постепенным процессом. Счастливые отношения и эмоциональная близость с мужем гораздо важнее, чем чувство контроля над любой жизненной ситуацией.

Уступки не означают слепую покорность и замалчивание проблем. Это совсем не отказ от достижений феминизма. Они приводят к гармоничным отношениям, которые сделают лучше каждого в паре.

Сдавшаяся жена уважает точку зрения мужа, не контролирует его поступки, а сосредоточена на самореализации, дает право мужу распоряжаться финансами и с радостью принимает его подарки.

Стремление к контролю идет из детства. Многие потребности и желания детей остаются неудовлетворенными. При этом у ребенка крепнет уверенность, что все было бы лучше, если бы он мог командовать. Во взрослой жизни это приводит к страху перед неудовлетворенностью потребностей. Вместе со страхом приходит и реакция на него – мысли, что необходимо всегда все держать под контролем.

Пытающийся контролировать других человек не осознает своей проблемы. Он думает, что хочет сделать как лучше, не понимая, что проблема в нем. Он не способен доверять своим близким. Доверие означает ожидание наилучшего результата от другого человека. Не доверяя друг другу, невозможно добиться близости в отношениях.

В проблемах семьи чаще всего виноваты оба партнера, однако повлиять на поведение второго человека невозможно. Поэтому стоит обратить внимание на себя, чтобы добиться своего счастья.

Есть ситуации, когда уступать мужчине становится опасно для своего физического или психического здоровья или здоровья детей. В таком случае надо уходить.

Никогда не уступайте мужчине, если он применяет к вам или вашим детям физическое насилие, включая принуждение к сексу против вашего желания. Не уступайте, если мужчина зависим от алкоголя, наркотиков, игр – таким людям доверять нельзя, а страсть для него всегда будет важнее вашего счастья. Кроме того, не терпите, если мужчина постоянно вам изменяет.

Вербальное насилие точно также убивает ваше самоуважение, как и физическое. Однако, если человек не делает ничего из того, что перечислено выше, уступки все же помогут наладить с ним контакт.

Мужчина, который не бьет, не страдает от зависимости и не изменяет, возможно, не идеален, но это тот случай, когда вы можете изменить ситуацию в семье к лучшему.

Может казаться несправедливым и неправильным, что только вы должны меняться, а ваш муж ничего не будет делать. Но в действительности из-за ваших перемен он тоже будет

меняться и начнет прислушиваться к себе. Внутренний голос подскажет ему, как поступить, лучше, чем это сделаете вы.

Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж

Уважительное отношение к мужу является формой уважения к себе – так вы подтверждаете, что ваше решение правильное – вы выбрали именно того человека, который достоин вашей любви.

Уважение проявляется в принятии любого выбора, который сделает партнер – от бытовых вещей до крупных финансовых сделок. Когда вы не будете его учить, он будет чувствовать себя с вами в безопасности и научится рассказывать вам свои сокровенные мысли.

Постоянные поучения и советы превращают вас в мать мужчины, а не в его любимую. При этом, как вам не захочется иметь близость с «маленьким мальчиком», так и мужу – с человеком, напоминающим ему мать. Дайте партнеру возможность принять ответственность за его жизнь и его решения.

Освободиться от прежних паттернов поведения бывает непросто, поэтому иногда у вас будут проскакивать критические нотки в разговоре, даже если для них нет реальных оснований.

Будьте внимательны, отмечайте моменты, когда ваша манера общения становится привычно критикующей вместо конструктивной и найдите силы извиниться, если вы были неправы.

Извинения сгладят ощущение неуважения.

Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти

Любая попытка контроля скрывает страх. Обычно он связан с тем, что поведение мужа может поставить под угрозу благополучие и безопасность семьи. Но с другой стороны, постоянная критика со стороны женщины только усугубляет проблему и разрушает уверенность и потенциал мужа.

В качестве укрепления доверия хорошо подходит упражнение под названием «Свидание без контроля». Его суть заключается в том, чтобы провести один вечер, не принимая никаких решений, – абсолютно всё, от вашего наряда до занятий на вечер, должен выбирать мужчина. Такое упражнение позволяет показать, что на мужа можно положиться.

Есть много способов контролировать мужа – говорить от его имени, укоризненно на него смотреть, задавать неодобрительные вопросы («Ты что, правда собираешься надеть это?»), давать бесчисленные советы, хмуриться после принятых им решений. Из-за этого мужчина теряет свою самостоятельность, а женщина взваливает все на свои плечи, из-за чего начинает мучиться от одиночества.

Предложения, которые выдвигает муж, могут казаться вам глупыми. Но помните, что он тоже может совершать ошибки. Однако его предложения заслуживают быть выслушанными. Не высмеивайте их, а также не критикуйте и не оскорбляйте вашего мужа. Лучше показывать ему

свое доверие – тогда он будет чувствовать ответственность за результат. Он будет более внимательно обдумывать задачу, чтобы понять, как лучше ее выполнить, а может и сам отвергнет неудачную идею.

Вы можете возразить мужчине только в случае, если вопрос касается вашего эмоционального или физического благополучия. Подумайте, что случится, если вы согласитесь с ним. К каким последствиям это приведет?

Прекращение контроля над мужем не значит, что вы также должны прекратить следовать своим желаниям. Однако, если предложение мужа не несет за собой нарушение благополучия, на него стоит отреагировать с уважением и согласиться. Следствие этого поведения таково: когда мужчина чувствует, что жена его уважает, он не захочет делать чего-то, что ей не понравится. В то же время, если мужчину не уважают, желание проявлять заботу о жене, защищать и делать ее счастливой пропадает.

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.