

The background of the entire page is a romantic illustration. It depicts a man and a woman in silhouette, embracing on a grassy hill. They are positioned in the lower right quadrant, with the man's arm around the woman. Behind them is a large, bright, circular sun or moon, which is the primary light source, casting a warm glow. The sky is filled with soft, painterly clouds in shades of orange, pink, and blue. To the left of the couple, there are dark, silhouetted trees and bushes. The overall mood is intimate and peaceful.

Создана для
счастливых отношений.
Книга-тренинг

Дарья Милославская

Дарья Милославская

**Создана для счастливых
отношений. Книга-тренинг**

«Автор»

2025

Милославская Д.

Создана для счастливых отношений. Книга-тренинг /
Д. Милославская — «Автор», 2025

Вас когда-нибудь одолевали сомнения, страхи или неуверенность на пути к новым отношениям? В этой книге я делюсь своим личным опытом и историями из своей жизни, где рассказываю о том, как преодолевала сложности, связанные с поиском любви и построением гармоничных отношений. Этот путь не всегда был простым, но ценные уроки, которые я извлекла, помогли мне обрести уверенность в себе и своих желаниях. Я предлагаю упражнения и техники, направленные на развитие позитивного самоощущения и исцеление от старых травм, которое откроет путь к новым возможностям в любви. Это не просто книга, а практическое руководство, которое под различными углами исследует процесс поиска партнёра. Вы найдете в ней инструменты для трансформации своих взглядов и чувств, что позволит создать здоровые, счастливые и долгосрочные отношения. Начните своё путешествие к любви и счастью уже сегодня!

© Милославская Д., 2025

© Автор, 2025

Дарья Милославская Создана для счастливых отношений. Книга-тренинг

Предисловие

Как я вообще решила написать эту книгу?

Идея написать книгу была очень давно. Я люблю читать. Люблю писать. А вот написать книгу... Кажется чем-то очень непростым. Но возможно это лишь очередное негативное убеждение, которое останавливает, как в целом это обычно и бывает?

Затем следующее предубеждение в моей голове было, что книгу об отношениях стоит писать только тогда, когда выйду замуж. А иначе какой смысл?

Представляла себе так: Спрошу своего мужа о том, как он рад и счастлив, что выбрал меня и как ему чудесно живется со мной, с женой-психологом. О том какие у нас здоровые гармоничные отношения, где царствует доверие и понимание, никаких ссор, практически каждый день дарим друг другу подарки, признаемся в любви и где-то там пролетают розовые единороги. И я делюсь чудесными секретами счастливых отношений.

Но нет.

Так же не стоит упускать тот момент, что я проживаю свой внутренний кризис, ведь мне 30, а я что? Не оставила след во Вселенной, как говорится! Нужно срочно с этим что-то делать.

Так что, зачем откладывать на потом то, что можно сделать в ближайшее время?

Тему отношений я очень люблю. И как женщина и как психолог.

Да в целом, эта тема всегда интересовала, интересуется и будет интересовать почти каждую женщину во все времена. И это нормально. Это хорошо.

Многим хочется встретить того самого, выйти удачно за него замуж, возможно, родить пару детишек и жить долго и счастливо, чтобы все как в сказке.

Но в реальности бывает все совсем иначе.

Предупреждение

Дорогие мои, замечательные читатели. Я очень надеюсь, что вы будете использовать книгу по назначению.

Я не являюсь истиной в последней инстанции и, к сожалению, не смогу проследить как вы будете использовать знания и техники, которые предложены в данной книге.

Безусловно, у нас у всех своя уникальная картина мира. Это важно помнить. Возможно, что-то из прочитанного, не совсем будет вписываться в неё, тем не менее я прошу включить

свое внимание, критическое мышление и подумать, что вы сможете внедрить в свою жизнь, из предложенного, а что точно нет.

Так как время идет «всё течет и всё меняется» поэтому, некоторые детали в книге уже могут утратить свою актуальность, так что на момент прочтения имейте это в виду.

Я не хотела бы заострять внимание о том, что как правильно, а как неправильно создавать отношения. Уже столько книг написано на эту тему, но на деле обычно ничего не меняется. В связи с этим, я решила, что у меня в книге будет много специальных техник и упражнений. Собственно, поэтому и называется «книга-тренинг». Важно не только просто читать, но и делать, практиковать. Только тогда вы увидите реальный результат в своей жизни.

Каждый человек индивидуален, и читая эти строки, вы уже успели прожить свой опыт, и этот опыт наложил отпечаток на мышление. С помощью различных упражнений, я очень надеюсь, помочь иначе посмотреть вам на свой прожитый опыт, взять ресурс и составить другую тактику поведения.

Моя основная задача показать и научить, что можно и нужно думать и делать по-другому, используя разные подходы. Запустить новый информационный процесс в мыслях, чтобы не быть заложником определённых моделей поведения, которые препятствуют достижению желаемого.

Уникальность

Субъективно считаю, что актуальность этой книг в том, что инструменты, методы и принципы, которые предложены в книге можно использовать и в других сферах жизни. Если хотите подтянуть какую-то другую сферу своей жизни, просто вместо отношений меняете, например, на «карьеру и бизнес» и так далее. И со временем (да, не сразу) увидите, как меняется ваша жизнь в новую, лучшую для вас сторону.

Хоть изначально книга написана для женской аудитории, это не значит, что она не подойдет и мужчинам. Мужчинам так же будет очень полезно изучить изложенный в книге материал для построения долгосрочных отношений.

Погнали!

Часть 1.

За кулисами отношений психолога

Вообще, есть такое всеобщее заблуждение, что у психологов не должно быть никаких проблем, особенно в отношениях! Ведь они же раздают советы о том, как надо и как не надо, столько знают о психологии взаимоотношений, психологии мужчин и женщин и так далее. Поэтому в отношениях все должно складываться идеально. А если нет, то казнить, помиловать нельзя и закидать помидорами.

Разочарую. Но мы такие же люди. Мы сталкиваемся с такими же проблемами.

И в отношениях даже порой сложнее, чем если бы не быть психологом.

Особенно в поисках партнера, потому что, например, многое видно на этапе первого знакомства. То, на что у других уходит несколько месяцев, а может и годы, можно вычислить за пару «правильных» свиданий. Хотя нет, это скорее плюс, чем минус.

Но и минусов, тоже хватает. Обо всем по порядку.

Действительно задумываться и начинать изучать тему отношений для себя я начала лет в 18. Мне хотелось заранее подготовиться к тому, что меня может ожидать во взрослой жизни. Ведь когда мы хотим водить автомобиль мы сначала обучаемся, получаем права, а только потом садимся за руль. Но вождение автомобиля – это хороший навык, но не самый необходимый. Так

почему же, когда мы хотим построить счастливые гармоничные отношения не идем обучаться этому? Почему на это мы решаем закрыть глаза и пускаем все на самотек? Надеемся, что оно само как -то разрешится, как -то разрулится. Но само по себе обычно только все ухудшается и идет вниз по накатанной, и это наблюдения не только лично мои.

Но даже, если вдруг решили изучать тему отношений, нужно быть аккуратнее, потому что можно увидеть огромное количество «псевдо-специалистов», которые обучают этому. Вот здесь нужно включать свое критическое мышление на максимум.

Иначе вам внушат то, чего нет самом деле, например, чтобы активировать ваш страх, активировать вашу неуверенность в себе, чтобы вы подсели на их контент и слушали только их.

Межу прочим, это стало одним из важных факторов из-за чего мои первые отношения здорово пострадали.

Что же там такое было?

Во-первых, советы из разряда «Если он так не делает, то он вас не любит, вы тратите свое время»

Но оказалось, он просто был совсем другого темперамента и типа привязанности и ему это было не свойственно.

Во-вторых, советы из разряда « Делай вот так, тогда он не уйдет к другой»

В итоге, я запуталась, потеряла свою самобытность и стала не такой, какая я есть, не той, которая ему понравилась изначально.

В –третьих, советы из разряда «Он должен делать так!».

У меня увеличилось огромное количество ожиданий, которые никак не реализовывались, и я обижалась и злилась лишний раз.

И было много других «полезных рекомендаций», которые только ухудшили мое положение.

Поэтому, что подходит одному, не значит, что отлично подойдет другому человеку.

В краткосрочной перспективе некоторые советы могут помочь, но в долгосрочной перспективе, порой, могут только разрушить. Большему количеству населения интересует получить выгоду «здесь и сейчас» поэтому хорошо заходят такие темы как «манипулирование», «строить из себя другого человека, которым вы не являетесь», «придумывать о себе истории, чтобы показать себя с выигрышной стороны» все, что угодно, где есть обман.

Вы правда думаете, что, играя с человеком в нечестную игру, можно прийти к гармоничным отношениям? Точно нет.

Вот и я пошла не по тому пути, когда начала слушать советы блогеров по отношениям. Я думаю, у вас точно есть таких пара тройка на примете.

Какими были бы отношения, если б я тогда не вступила на этот «скользкий путь»? Почему я сразу не пошла к психологам? История развернулась бы совсем с другой стороны, можно сказать прямо «Эффект Бабочки».

Я начала играть и строить из себя другого человека, при том, что внутри то я не изменилась. Это тоже самое, если бы товар продавался с одной этикеткой, а внутреннее содержимое другое. Правда, глупо?

Поэтому теперь я всегда придерживаюсь тактики честности, искренности и правды. Но не все партнёры так делали. Многих я ловила на лжи, на постоянной не состыковке фактов, это сильно разрушало доверие и в итоге эти отношения ни к чему не приводили.

Если вдруг вы подумали «Ой, да ладно, я то умею врать! Ни разу еще ничего не случилось. Другим же можно и им нормально, я что хуже?!» В таком случае, как минимум, вы берете ответственность за последствия. К тому же, для мозга это очень энергозатратно. Ему придется удерживать эту историю и тратить свои ресурсы на это, если вы думаете, что на мозг это никак не влияет, то ошибаетесь. Ту энергию, которую он тратит на поддержание обмана он мог бы использовать на что-то более полезное для вас, например, на создание чего-нибудь нового, креативного. Круто же!

Совет #1

Будьте честны с собой и с партнером. Так вы сможете заложить прочный фундамент для крепких отношений.

Задание 1.

Проведите неделю честности с собой.

Сядьте, подумайте, разделите бумагу на две колонки.

В первой колонке пропишите то, в чем вы врете прежде всего себе, в чем вы нечестны с собой, в чем себя предали и обманули?

Во второй колонке пропишите, то в чем вы честны с собой, в чем ни за что себя не предадите.

Посмотрите, что у вас получилось. К каким осознаниям пришли?

Обязательно запишите. И начните честно во всем себе признаваться, хотя бы для начала на неделю.

*Второй уровень сложности этого задания.

Честно проговаривать близким то, что вам не нравится или нравится, говорите о своих желаниях прямо, озвучивайте все честно.

Не откладывайте это задание в долгий ящик. Если это задание выполнить действительно честно, то вы придете к большим осознаниям, которые сильно изменят вашу жизнь в лучшую сторону.

После моей безответственности и инфантильной позиции «девочки», так как я слушала «псевдо-специалистов» практически без разбору; после психологической зависимости от партнера, потому что мне не хватало некоторых качеств личности и было чувство неполноценности

и никчемности; после тревожной привязанности, когда я читала все сообщения с подтекстом, что на меня злятся и постоянно хотят уйти- отношения полностью распались.

Я занималась жутким самоедством, у меня не было никакого настроения и часто возникали панические атаки, и я вообще не ощущала и не чувствовала себя женщиной, а лишь маленькой девочкой, на минутку, мне было уже около 23 лет.

Но тогда я все это не понимала и не осознавала. Это сейчас спустя годы всё кажется наивным, глупым и мелькают мысли: «Неужели сразу нельзя было догадаться?!». Нет, нельзя.

Хочу отметить тот факт, что речь идет о моих «50% ответственности» за отношения, а остальные 50 % лежат на совести партнера. Потому что, каждый элемент в системе, где мы рассматриваем систему как пару (мужчина и женщина), а элементы –это двое, то есть два партнера, так или иначе они влияют друг на друга. Поэтому изменения одного несут неизбежные изменения в другом. Но обычно каждый в паре считает, что я прав(а) и не виноват(а), а вот все проблемы из-за другого. Мы думаем, что если бы он(а) поступал(а) иначе, то все было бы хорошо. Это иллюзия. Поэтому все изменения начинаются с нас. Я меняюсь, другой человек тоже меняется, но по отношению к нам. Но вот последствия от этих изменений всегда разные. Они могут быть как позитивными, так и негативными. А вот задача психологически взрослого человека взять и нести ответственность за результат, какой бы он не был. И далее уже принимать решения, что делать дальше.

Спустя некоторое время я все таки дошла до терапии с психологом.

И все как в песне «Это увлекательный был аттракцион..»

Знаете, сначала я считала, что со мной в целом все в порядке, не смотря на свое состояние, так пару сессий и все, виноват то по большей части он! Как говорится: «Он абьюзер и газлайтер! Из-за него все проблемы, я тут практически не при чем.»

На терапии с психологом у меня открылись глаза на мои паттерны поведения, глубинные убеждения, на мои бессознательные реакции, на мой тип привязанности, на мою игру с партнером, на родительские сценарии.

Мда, не думала, что у меня все так плохо, я ведь столько книг прочитала про отношения и множество видео просмотрела от экспертов. Почему же все равно так произошло?

Да потому что пока мы разбираемся с чем-то сами, мы все равно находимся в своей «слепой зоне» и видим все через свою призму, а эта призма ой как искажена! По факту, хоть мы и получаем какую-то информацию, мы находимся внутри картины, а не над ней. А если мы в ней, то мы не видим всю картину целиком, мы не видим само изображение, раму, а, чтобы это всё увидеть нужна «мета» позиция, то есть позиция «над/вне». А помочь с этим может только другой человек, квалифицированный специалист.

Конечно, есть вариант самый распространенный и бесплатный, узнать совета у друзей, у подруг. Но как психолог говорю, друзья и психологи-это две абсолютно разные вещи.

Их можно дополнять, но не взаимозаменять.

Совет #2

Если вы хотите по-новому посмотреть на себя, на свои отношения с партнером, то найдите для себя квалифицированного психолога и начните изучать себя через терапию. Чтобы ваш психолог помог Вам увидеть всю реальную картину целиком, а не быть в заточении внутри этой картины.

Что же я могу сделать уже сейчас самостоятельно без психолога?

Задание 2

Помним про честность? Отлично! Нам нужно составить небольшую табличку из 5 колонок, где необходимо будет честно ответить:

1 колонка: Напишите все ваши убеждения и страхи относительно отношений/мужчин.

2 колонка: Напишите, как вы реагируете, что делаете и что чувствуете, когда есть такое убеждение\страх.

3 колонка: К чему вы пришли пока у вас есть данное убеждение/страх? Каков итог?

4 колонка: Зачем удерживаете это убеждение/страх? В чем вторичная выгода для вас?

5 колонка: Что я могу сделать сейчас с этим убеждением/страхом, чтобы его изменить?

А теперь составьте описание себя относительно сделанных вами выводов по ответам из данного задания.

После «мясорубки» у психолога я очень пересмотрела отношения для себя и пересмотрела себя в отношениях.

Здоровые отношения-это не когда ты принцесса, а он все делает для тебя.

Здоровые отношения- это взаимный честный обмен. Это союз двух взрослых человек, которые знают, что хотят от отношений и идут к этому вдвоем. Это понимание того, какой есть человек на самом деле без «розовых очков». Это взаимный выбор друг друга.

Да здоровые отношения, возможно, это не просто. Это то, чему лично я всегда стремлюсь. И к чему стремятся клиенты, но не все.

После, когда с собой разобралась с помощью терапии, естественно, мне захотелось построить новые счастливые отношения. И тут я поняла, что многие мужчины просто неспособны на те отношения, которые я хотела. У меня крутились мысли в голове: «А, где, собственно, нормальные мужчины? Чего они такие травмированные и обидчивые? Я же проработалась вся, а как теперь выбирать партнера? Разве не должно быть легче? Непонятно...»

Да было разочарование. Так жила бы себе как многие, продолжала все эти манипуляционные игры, зависимые отношения, страдала, обижалась постоянно и всё было бы как у большинства: «все же так живут!». Выборка в данном случае, к сожалению, чуть выше, чем выбирать из тех мужчин, которые, например, прошли психотерапию и стали здоровыми личностями.

Вопрос, который я себе часто задавала, когда ходила на свидания, общалась с мужчинами: « Это мне такие попадаются или я сама выбираю просто не тех? Если да, то зачем я так делаю? Чтобы что?»

Вот у вас бывало такое, когда вам нравится мужчина, а вы ему нет? Или вы нравитесь мужчине, а он вам нет? У меня было и не раз. Как же это бесит!

Что же с этим делать? Единственное, что нужно сделать-это принять непоколебимое решение, что вы начнете строить отношения только с тем мужчиной, который ответит вам взаимностью, он тоже выберет вас как женщину, увидит в вас свою прекрасную спутницу.

Где $1+1=11$

Иначе есть риск впасть в не здоровые отношения, когда начнете «догонять партнёра», показывать свою симпатию и заботу, чтобы он увидел, одумался и увидел какая вы хорошая, но ему по большому счету на это будет по ба-ра-ба-ну. Когда мы выбираем «не тех» и пытаемся завоевать любовь другого человека, то это явно пахнет низкой самооценкой и не уверенностью в себе, детскими психологическими травмами и не только.

Если вдруг, читая эти строки, понимаете, что на данный момент у вас именно так, то эту проблему точно надо решить как можно быстрее!

Давайте прямо сейчас сделаем небольшую диагностику и ответим на вопросы:

Какие эмоции и чувства чаще всего я испытываю, когда рядом со мной мой партнер?

Как реагирует и чувствует мое тело, когда он рядом?

О чем чаще всего мои мысли, когда он рядом? И о чем мысли, когда его нет рядом?

Вызывает ли его присутствие /отсутствие чувство страха? Если да, то какие именно страхи?

Как я веду себя с ним, когда он рядом? Что я обычно делаю от мелких мелочей до более серьезных дел в его присутствии?

Чего я не могу себе позволить в его присутствии? Есть ли запреты?

Какие роли (капризная девочка или счастливая девочка, контролирующая мама или опекающая мама, взрослая женщина) я реализую и проявляю, когда он находится рядом со мной?

Какого я о себе мнения, когда рядом с ним?

Как я объясняю тот факт, когда у нас что-то не ладится и идет не так?

Как я начала решать жизненные задачи с его появлением?

Какие мои ожидания он никогда не оправдывает? А какие я не оправдываю ожидания?

Какие чаще всего предъявляю ему претензии? А какие он?

Какие потребности он удовлетворяет? А какие нет? Что делаю в связи с этим?

Какие я его потребности удовлетворяю? А какие нет? Как реагирую на это?

Если мой партнер расстроен/недоволен/молчалив, то что я чувствую и о чем думаю в такие моменты? Как поступаю в такие моменты?

Какие эмоции и поведения он показывает чаще всего? Какова моя реакция на это?

Кого я себе порой напоминаю? Как партнер влияет на это?

Как я поменялась с его появлением?

Что с его появлением начало происходить в моей жизни?

Какая я в этих отношениях? Какой он?

Надеюсь вы ответили честно на эти вопросы, а не просто их прочитали?

Ответы на эти вопросы заменят вам сессию с психологом. Так что не ленитесь и обязательно вернитесь к ним в свободное время.

На какое-то время мне надоело ходить по свиданиям. К тому же пришло время, когда я смогла, наконец, пойти учиться на психолога и получить долгожданное высшее психологическое образование.

И здесь меня ждал «Сюрприз-Сюрприз!»

Помню, зарегистрировалась тогда на Тиндере. Сначала я была очень воодушевленная, но потом запал пропал, после того как мужчины узнавали, что я работаю психологом, переставали со мной общаться. Меня по началу это очень расстраивало. Знаете, было: «ожидание/реальность». Я то думала сейчас всё будет нормально, я прокачалась и автоматически все станет хорошо, а выбирать партнера и выстраивать отношения оказалось еще сложнее. Ну как так - то?!..

Я даже впала в состоянии апатии из-за этого, была в полнейшей прострации.

Что я сделала потом?

Правильно! Пошла снова обучаться.

Но на этот раз конкретно отношениям, а именно с точки зрения психотерапии, а не к блогерам. Спасибо, изъяли урок.

Конечно, можно было бы так не заморачиваться темой отношений для себя. Но для меня это важно. Потому что личные отношения с партнёром-это одна из моих ценностей. Про ценности мы поговорим чуть позже.

На этот раз встал вопрос темперамента.

Порой мы хотим от своих партнеров то, что им противоестественно.

Что-то заложено в их темперамент, а что-то нет. Многие это упускает из виду, а это, между прочим, немаловажный фактор.

У нас есть 4 темперамента: флегматики, холерики, сангвиники и меланхолики. И у каждого есть свои особенности.

Когда мы поймем какой у нас темперамент, какой темперамент у мужчины, то выстраивать отношения станет легче и понятнее.

Давайте начнем с нас, с женщин.

Знакомство с темпераментами

Как проявляется «флегматичность»

Это спокойная, достаточно пассивная, в чем-то невозмутимая женщина. Отсутствует склонность эмоционально реагировать, в основном это стабильное настроение. Ценят постоянство, однообразие.

Чаще всего в стрессовых ситуациях реагирует безэмоционально.

Эти люди стараются обходить конфликтные ситуации, не характеризуются принятием необдуманных и опрометчивых решений. Порой, чтобы избежать конфликтов из-за своей миролюбивости, флегматики готовы уступить в споре, лишь бы не оказаться в неловком и нагнетающем их положении. У типа флегматика основной чертой характера является уравновешенность.

Флегматичные натуры подходят на «длительную дистанцию» в отношениях, в работе, в общении. Они могут долго сидеть и мудрить над проектом, делать до последнего и в итоге сделают. Но высока вероятность, что пройдет слишком много времени и станет неактуально.

Они одеваются в спокойные тона, выбирают оттенки чаще серые, бежевые, чтобы не особо выделяться.

В чем проявляется «холеричность»?

Это стремительные, импульсивные, «взрывные» женщины. Быстрая реакция на происходящее. Часто конфликтуют и агрессивны, даже там, где можно было нормально отреагировать.

Такая женщина никогда не будет сидеть на месте, она находится постоянно в движении, преодолевает различные трудности, которые возникают на ее пути. Она подвержена резким перепадам настроения, а также эмоциональным вспышкам. Быстро «загорелась» и быстро «остыла».

Хороши на «короткую дистанцию». Сделают дело быстро, качественно. Да будут раздражаться и ругаться, но доделают.

В отношениях так же возможно, будут постоянно критиковать партнера и находить поводы поругаться, но чаще всего все равно остаются с ним.

Одежда более яркая, любят выделяться.

В чем проявляется «сангвинистичность»?

Это позитивные, энергичные и общительные женщины. Любят пробовать новое и разное. В чем-то непостоянные, «хохотушки». Любят получать много внимания.

Так же любят движение, не усидчивые. Начинают одно дело, а потом перескакивают на другое. У них много начатых проектов, которые нужно завершить, но им это уже не интересно. Внимание, не путаем с СДВ(Г).

В основном они хороши тоже на короткие дистанции: в работе, в отношениях, в общении.

В отношениях часто любят заигрывать с другими, даже, если есть постоянный партнёр, стараются за счет своего позитива сглаживать конфликты.

Одеваются тоже ярко, нравится выделяться из толпы.

В чем проявляется «меланхоличность»?

Это чувствительные, ранимые женщины. На многое реагируют через слезы, замкнутые. Живут в своем «мире», чаще тревожные личности и находятся в роли «жертвы».

Будут плакать, расстраиваться, но делать.

Проявляют серьезный и ответственный подход ко всему в жизни, будь то работа, семья, отношения с друзьями или поход за покупками в магазин.

Одеваются тоже незаметно, им довольно страшно лишний раз проявиться, лучше быть в безопасности.

Теперь перейдем к мужчинам.

Мужчина «холерик»

Понятный, быстрый, решительный. Агрессивный. Мужчина-опора, всегда будет искать выход из сложных ситуаций и защищать свою женщину. При этом, возможно, сам будет обижать за счет своего взрывного характера. Будет держать вас в тонусе и физически и эмоционально. Достаточно прямолинейный. Он всегда будет первым, его решения лучше, а вы вторая, ваши решения второстепенные.

Ценит быстрые действия, самостоятельность и яркость в женщине, в отношениях.

Мужчина сказал-мужчина сделал.

Мужчина «Сангвиник»

Быстрый, эмоциональный, позитивный. Любит внимание женщин, любвеобильный. Для своей женщины готов на многое.

Ценит радость, легкость и экспрессивность в женщине, чтобы отношения его не напрягали. Старается лишний раз не конфликтовать. Много говорит при этом, делает немного меньше, чем обещал.

Мужчина сказал-мужчина помнит- возможно, сделал.

Мужчина «Флегматик»

Спокойный, преданный, думающий, рациональный. Малоэмоциональный и в чем-то медлительный. Ему сначала надо подумать, но до дела доходит очень долго и редко.

Мужчина-однолюб. Ценит эрудицию, стабильность и покой, на истерики женщины не ведётся.

Мужчина подумал- сказал- снова подумал- мужчина сделал, но не факт.

Мужчина «Меланхолик»

Чувствительный, слабый, мнительный, обидчивый, слабохарактерный, но верный. Такой мужчина чаще готов убираться по дому и сидеть с детьми. Рад, если за него будут принимать решения. Очень мало инициативный, часто находится в апатии. Будет рад, если его будет содержать женщина.

Ценит ответственность и «мужество» в женщине, чтобы ему не пришлось самому проявлять свою мужскую часть, так как в нем этого очень мало.

Мужчина сказал-мужчина может сделал, а может и нет.

Вот, мои дорогие дамы, нашли свой темперамент? Какой типаж вас больше всего заинтересовал?

Как вы думаете ваш темперамент+\\- и темперамент мужчины +\\- на сколько «совместимы»?

Бывает ли такое, что совмещается два темперамента в человеке? Да, но с поправками. Есть один ведущий, основной, тип нервной системы, то есть он не меняется, но может корректироваться.

А второй скажем так «дополнительный» который сформировался в результате общения с другими, то как сами себя приручили действовать усилием воли.

Как быстро и просто выявить темперамент?

Научиться замечать, как вы реагируете на неожиданные ситуации.

Злитесь, раздражаетесь, конфликтуете? -Холерик.

Переводите в смех, стараетесь найти положительные стороны?-Сангвиник.

Без эмоциональны, задумались, впали в состояние «что происходит? Надо подумать, что делать»? -Флегматик.

Хочется заплакать, уйти, всех обвинить?– Меланхолик.

Совет #3

Рекомендую найти тест Айзенка в открытых источниках и пройти его. При наличии партнёра, можете попросить, чтобы он тоже прошел его. Сравнить результаты. Пройдите данный тест снова спустя время (2-3 месяца) и снова сравните результаты. Порой мы отвечаем по настроению, пройдем тест сегодня мы-флегматики, пройдем тест через месяц, мы уже стали сангвиниками, чтобы исключить недостоверность, хорошо повторить прохождение теста пару раз и выявить точный основной темперамент.

Задание 3.

Теперь наша задача найти «урегулирующую силу» в отношениях.

Пропишите плюсы вашего темперамента и отдельно «минусы», то есть то, что вам дается сложно и трудно.

Затем, если у вас есть партнер, так же пропишите плюсы и минусы.

Когда у вас, есть два списка посмотрите, как можно урегулировать/дополнить ваше взаимодействие, чтобы союз стал еще гармоничнее.

Пример: Я медлительный человек в некоторых ситуациях, в силу своего темперамента, порой мне это очень мешает. Тогда я это прописываю в столбце «Минус» А партнер, наоборот, быстрый в силу своего темперамента. Необходимо обсудить друг с другом, обговорить как вы будете урегулировать ваши темпераменты в разных ситуациях и далее придерживаться этому.

Если партнёра пока нет, тогда делайте немного в другом формате.

Пропишите, как бы вы хотели, чтобы партнер реагировал, действовал исходя из вашего темперамента.

Например, вы бы хотели, чтобы ваш человек вас не торопил, а наоборот, вместе с вами все обдумывал бы и так вам будет комфортнее, чем если бы вас подгоняли.

Да, придется посидеть и поразмыслить над заданием. Зато вы поможете своего мозгу, а еще точнее своему вниманию сфокусироваться на важных деталях при общении с вашим партнёром или же в его поиске.

Конечно, отношения можно построить с разными темпераментами, главное знать особенности и не возлагать высокие ожидания на темперамент мужчины, если ему это никак не свойственно и иметь устойчивую психику, по- возможности. Необходимо понимать, что всё условно, и ни в коем случае не хочу навешивать ярлыки, скорее хочу, чтобы у вас была легкая «инструкция по эксплуатации.»

Обычно хочется, чтобы в своем мужчине сочетались только плюсы каждого темперамента, а минусы ну как- то не очень хотелось бы. Понимаю.

Вот в этом то и была моя следующая личная ошибка.

Я ранее ожидала от своих мужчин то, что в принципе противоречит их темпераментам. Ох, сколько ссор и истерик можно было избежать, честное слово.

Следующее свое общение и отношения с мужчиной я уже строила с учетом понимания темперамента.

Это был «чистый флегматик».

Я долго не могла сначала понять нравлюсь ли вообще этому человеку, ведь мы уже столько времени проводим вместе, а инициативы нет.

И мне не хватало «холеричности» и «сангвинистичности», то есть этой активности, эмоциональности. Было очень стабильно и малорешительно. А я сама частично женщина-флегматик. Два флегматика в отношениях-это скучно, для меня.

Не сложилось.

А часики, то тикают. Что теперь делать?

Я снова в поисках, снова сайт знакомств. Но на этот раз мне уже все надоело. Сразу начала отсеивать по своим фильтрам, и тут я начала отчаиваться.

На этот раз в моей голове звучали другие мысли: «Я, что так многого хочу от отношений и от мужчин?! Что за несправедливость этого мира?! »

Да, чем дальше в лес, тем больше дров. Чем я больше я узнаю по теме отношений, тем больше понимаю, что я ничего не знаю.

Но «включать заднюю» уже поздно.

Следующим этапом для меня стало детальное изучение типов привязанностей и то, как это влияет на дальнейшее построение отношений.

Стили привязанности

Привязанность – это способ, которым мы связываемся и испытываем близость к другим людям, особенно в романтических и семейных отношениях. Существуют четыре основных типа привязанности, познакомимся кратенько:

1. Надежная привязанность

Люди с надежной привязанностью обычно уверены в себе и своих партнерах. Они легко устанавливают доверительные отношения и открыто выражают свои чувства.

Их отношения выглядят так: Партнеры поддерживают друг друга, общаются открыто и умеют решать конфликты. Отношения сбалансированные и стабильные.

2. Тревожная привязанность

Эти люди могут чувствовать неуверенность в своих отношениях, быть зависимыми от партнера и часто переживать о зависимости. Они могут нуждаться в постоянном подтверждении любви.

Их отношения выглядят так: Часто возникают конфликты из-за ревности или страха потерять партнера. Эти люди могут быть слишком эмоциональны и беспокойны.

3. Избегающая привязанность

Люди с избегающей привязанностью предпочитают держать дистанцию и избегают близости. Они могут быть независимыми, но часто не справляются с проявлением эмоций.

Их отношения выглядят так: Эти люди могут отклоняться от открытых разговоров о чувствах и избегать серьезных обязательств. Отношения могут казаться поверхностными.

4. Неустойчивая (амбивалентная) привязанность.

Комбинирует черты тревожной и избегающей привязанности. Люди с таким типом привязанности могут колебаться между стремлением к близости и страхом перед ней.

Их отношения выглядят так: Иногда они могут быть очень близки и открыты, а в другие моменты отстранены и избегают глубокой эмоциональной связи.

А к какому типу привязанности вы относите себя и своего партнера?

Совет #4

Чтобы точно разобраться со своим стилем привязанности и в дальнейшем выстраивать здоровую коммуникацию с партнером, то рекомендую для начала пройти тест, который представлен в открытых источниках на сайте «Психологические тесты онлайн».

Что это Вам даст в долгосрочной перспективе?

Во-первых, вы улучшите коммуникацию.

Зная, как вы и ваш партнер ориентированы на привязанность, вы сможете лучше понимать, как вы оба общаетесь. Это поможет избежать недопонимания и конфликтов, напрямую связанных с вашими стилями привязанности.

Во-вторых, осознаете свои реакции.

Понимание собственного типа привязанности поможет осознать свои эмоциональные реакции на стрессовые ситуации, конфликты и близость. Это позволит заранее подготовиться к эмоциям и более конструктивно реагировать в сложных ситуациях.

В-третьих, проработаете проблемы.

Знание типа привязанности позволит выявить поведенческие паттерны, которые могут быть вредны для отношений. Это может помочь в понимании, почему возникают определенные проблемы и как их можно решить.

В-четвертых, получите рост и развитие.

Если вы понимаете свои сильные и слабые стороны, вы сможете работать над изменением нездоровых паттернов поведения. Это может привести к более здоровым и стабильно близким отношениям.

В-пятых, синхронизируете ожидания.

Зная типы привязанности друг друга, вы можете лучше настроить свои ожидания. Например, если один партнер имеет тревожную привязанность и нуждается в большем количестве поддержки, то другой партнер может быть более внимательным к этому.

В-шестых, создадите доверие и интимность.

Осознание и понимание своих чувств и потребностей может способствовать развитию доверия и интимности в отношениях. Когда оба партнера понимают, как их привязанность влияет на их взаимодействие, это может привести к более глубокому пониманию и поддержке.

В-седьмых, получите поддержку на пути к благополучию.

Путем понимания своего типа привязанности вы получите возможность работать над своими эмоциональными реакциями и построением здоровых границ, что способствует общему психоэмоциональному благополучию

Задание 4.

Давайте выполним несколько полезных техник.

Техника "Диалог с внутренним ребенком"

Эта техника направлена на работу с ранними детскими травмами и формирование здоровой самооценки. Она особенно эффективна для людей с тревожно-избегающим типом привязанности.

1. Закройте глаза и представьте себя в детстве. Вообразите, что вы – маленький ребенок, нуждающийся в любви, принятии и защите. Какой вы тогда были?

2. Обратитесь к этому внутреннему ребенку со словами любви и сочувствия. Скажите ему все то, что вы хотели бы услышать от своих родителей в детстве: "Ты в безопасности. Я забочусь о тебе. Ты хороший(ая) и достойный(ая) любви".

3. Представьте, что ваш внутренний ребенок отвечает вам. Что он чувствует? Что он хочет вам сообщить? Слушайте его внимательно.

4. Продолжайте диалог, стараясь понять и принять чувства вашего внутреннего ребенка. Успокойте его, дайте ему почувствовать, что теперь о нем заботитесь вы.

5. По окончании упражнения поблагодарите своего внутреннего ребенка за то, что он открылся вам. Пообещайте ему, что теперь вы будете о нем заботиться.

Выполняя этот диалог регулярно, вы помогаете своему внутреннему ребенку почувствовать себя в большей безопасности и принятии. Это способствует исцелению ранних травм привязанности.

Следующая техника "Письмо родителям"

Данное упражнение направлено на проработку болезненных переживаний, связанных с родительскими фигурами.

1. Возьмите лист бумаги и ручку. Представьте, что вы пишете письмо своим родителям.

2. Напишите им все, что вы никогда не говорили им в лицо. Выразите свои обиды, претензии, сожаления. Не сдерживайте эмоций – пишите искренне и открыто.

3. Вы можете затронуть разные темы: недостаток родительского внимания, жесткость, отвержение, непоследовательность в воспитании и другие. Опишите, как эти факторы повлияли на становление вашей личности и отношений.

4. Также напишите своим родителям то, что вы всегда хотели им сказать, но не могли. Поблагодарите их за все хорошее, что они сделали, и выразите свое понимание и прощение.

5. Прочитайте письмо вслух, обращаясь к воображаемым родителям. Дайте выход сильным эмоциям – плачу, гневу, сожалению.

6. По окончании ритуально сожгите или порвите письмо, символически "отпуская" родителей и восстанавливая свою личностную целостность.

Выполнение этого упражнения помогает "дозрелому" примириться с родительскими фигурами, избавиться от обид и чувства вины, связанных с ранними травмами. Это важный шаг к построению более здоровых отношений в настоящем.

*3 задание со звездочкой, более сложное, отлично подойдет для тех, кто уже в отношениях (либо распознать проблемы предыдущих отношений).

Нам необходимо будет составить таблицу из 5 столбцов:

1 столбец: Напишите какие у вас сейчас отношения либо какими они были. Есть ли закономерности?

Пример: Холодность, нет близости, раньше все было по-другому.

2 столбец: Напишите ситуации, которые вас не устраивают.

Пример: Не пишет и не звонит, постоянно критикует.

3 столбец: Как я реагирую на это: мои мысли, чувства, реакции, какой себя чувствую в эти моменты?

Пример: Чувствую себя одинокой и ненужной, ощущение, что ему наплевать и он не думает обо мне, мысли «он меня не любит? Я ему безразлична?»

4 столбец: Что я действительно упускаю из виду в этих ситуациях?

Пример: он хочет уединения и отдыха, а я хочу внимания. Мне нужно, чтобы было так, как я хочу, не учитывая его мнение.

5 столбец: Какая травма стоит за данным поведением? Что за событие в детстве повлияло, что я так реагирую? Какую истинную потребность хочу закрыть через партнёра?

Пример: В детстве в возрасте 4- 5 лет мама на долго оставляла одной в большой квартире, возникало чувство одиночества, потребность в близости.

6 столбец: Образец подражания надежного типа привязанности. Как другие поступают в похожей ситуации? Что начну делать по-другому?

Пример: Подруга спокойно реагирует на похожее поведение партнера и просто занимается собой. Ведет дневник эмоций.

Начну ходить на пение, ходить на различные мероприятия, где есть поддержка и много общения. Просто перестану давить лишний раз на партнёра.

Выполните данное упражнение в полном объеме, выделите время, проанализируйте всё. Это мощная психотерапевтическая техника поможет разобраться в себе и в отношениях, составить новую стратегию поведения и быть при этом в ресурсном состоянии.

На тот момент времени, мне было важно понять, какой тип привязанности у потенциального ухажёра, и прямо на свидании задала ему вопрос:

«А сколько длились у тебя самые длительные отношения ? И обычно как долго ты встречаешься с девушками?»

Мне ответили, что обычно отношения длились не больше года.

Возник вопрос: Что это? просто человеку не везло с партнёрами и так складывались обстоятельства или, действительно, человек избегает близости, обязательства и ответственности за отношения? Я решила проверить, а как будет на этот раз?

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.