

Sfaturi pentru o relatie fericita

Articol de: anca axenia

Pentru construirea unei relatii sanatoase, cel mai important este inceputul. Dinamica initiala este esentiala pentru dezvoltarea unei relatii bune. Ce incepe prost se sfarseste si mai prost, ce incepe bine. ..hei, hei! deja are alta traiectorie!

L-ai vazut, l-ai placut ce ramane de de facut? Multe reviste pentru femei iti vor recomanda cu caldura sa faci primul pas! Nu cred ca trebuie adoptata atitudinea asta si sa va spun si de ce: barbatul este nascut vanator. Ii place sa faca curte, ii place sa aiba rolul de lider intr-o relatie, ii place ca decizia sa fie a lui! Nu-i fura "dreptul" asta, nu sari peste aceasta etapa! Daca te pozitionezi tu cocos in fruntea relatiei, asa vei ramane permanent, si este un start gresit. Chiar daca esti mai energica, mai inteligenta, este mai sanatos pentru relatie sa-i lasi sentimentul ca el este la carma. Ii dezvolti masculinitatea si-i dai incredere in el sa actioneze pentru binele relatiei, deci si al tau personal.

O femeie inteligenta, oricat de emancipata si independenta ar fi, trebuie sa constientizeze ca matriarhatul a avut etapa lui, dar a trecut. Barbatii sunt educati de mici sa fie luptatori, sa aiba mentalitate de lideri, sa conduca. Nu darama conceptul asta pentru ca ei nu sunt programati pentru varinata cealalta. Stii ce se intampla daca vrei pozitia pentru care el e nascut s-o ocupe? El va ocupa pozitia ramasa libera in cuplu, aceea mai statica. Deciziile vor fi numai la tine, va trebui sa ai raspuns pentru toate, il demotivezi sa se implice in relatie atat la nivel afectiv cat si financiar. Vei fi intr-adevar capul relatiei dar oare esti pregatita intr-adevar sa-ti asumi rolul asta? Nu cred! Vei incepe sa ai nemulumiri cu privire la atitudinea lui delasatoare, la lipsa lui de implicare in relatie, in problemele care apar inevitabil intr-un cuplu. Va trebui sa rezolvi tu totul. Si, ca femeie independenta si ambitiosa, nu-ti vei dori cu siguranta asa un partener delasator! Si atunci pui punct relatiei. Si trebuie sa o iei de la capat!

Daca iti place, ii poti transmite doar semnale ca esti interesata. Orice

femeie e familiarizata cu asta: un zambet, o sustinere a privirii lui insotita de-o fasticeala programata, invartirea unei suvite de par pe deget, etc. Multe alte tactici prin care sa-i atragi atentia si sa-i dai de inteles fara echivoc ca esti interesata de el. Are nevoie de asta pentru ca barbatii se tem sa nu fie refuzati! Daca, totusi, nu-si ia inima in dinti sa faca un pas spre tine, poti face tu primul pas. Dar doar unul singur! Apoi retrage-te frumusel si lasa-l pe el sa preia initiativa urmatoarelor intalniri.

Odata startul luat bine, luam in considerare varianta cea mai buna, aceea ca va completati la punctele esentiale pentru amandoi- lucru care cere timp daca sunteti tineri si neexperimentati, sau poate fi simtit imediat daca aveti o istorie in spate.

Sinceritatea si comunicarea sunt esentiale pentru o relatie adevarata. Ele sunt piatra de temelie. Afirmatia pare deja desueta, o lectie deja invatata... Dar o aplici? Stii sa ramai sincera cand anticipezi reactia neplacuta a partenerului? Iti asumi sinceritatea chiar daca partenerul va reactiona, pe moment, cum nu-ti doresti? Cand ascunzi adevarul, ai o particica rupta din tine care nu-i prezenta la relatie. Nu participi 100% , ai undeva, intr-un coltisor in sufletul tau o farama care nu participa. Pe langa sentimentul de vinovatie care te va insoti, poti avea si neplacuta surpriza ca el sa afle din alta parte. Cineva spunea "daca nu suporti consecintele, nu comite crima". Cam asa si aici. Nu poti fi sigura de toleranta cu care iubitul tau va privi "scaparile" tale, de increderea pe care ti-o va mai acorda pe viitor sau mai dur, daca va mai dori sa-ti dea sansa de a-si recladi increderea in tine.

Comunicarea... s-a bataut moneda pe comunicare, chiar eu insami am dat cateva sfaturi in Lectia de comunicare . Comunici: adica transmitsi idei, mesaje, ii impartasesti partenerului starea ta de spirit, motivele care te determina sa faci sau sa nu faci un anumit lucru, aduci argumente pentru a motiva o actiune, folosesti cuvinte pentru a detensiona o situatie. Dar, fiecare are dreptul sa-si aleaga momentul in care poate comunica. Si, atentie, tacerile lungi nu sunt permise daca iti doresti o relatie buna. Ce fac oamneii cand tac? Revalueaza! Si nu o fac la modul pozitiv. Rememoreaza momentele tensionate, atitudini de-ale partenerului care nu le-au placut, cauta argumente contra partenerului, contra relatiei. Cauta brese, cauta hibe de care sa se lege, in general cauta ceva care sa-i faca sa nu sufere daca relatia ia sfarsit. Argumente pe care si le vor repeta obsesiv, ca o incantatie, pentru a depasi ruptura. Momentele acestea sunt periculoase pentru o relatie si cer o strategie bine pusa la punct. Fiecare femeie poate da frau liber imaginatiei si poate adopta

diferite atitudini in functie de barbatul pe care-l are alaturi. Unii barbati cedeaza la un suras, altii la plans, altii daca le ceri ajutorul la ceva, altii trebuie trasi de limba pentru a se descarca, pe altii trebuie sa-i potolesti ca spun prea multe!

Un mit legat de comunicare ce trebuie daramat: daca tu ii explici detaliat partenerului ce anume iti doresti de la el personal si de la relatie, nu-ti cresti sansele sa obtii de la el acel "ceva". Comunicarea nu garanteaza ca el isi va lasa deoparte prioritatile si nevoile si le va prelua pe ale tale. El poate prelua, pe termen scurt aceste obiective, dar pe termen mediu si lung isi va crea resentimente si asta pentru totdeauna. Deci, putina autocenzura la modul la care comunicii. Femeile capabile sa se exprime articulat si precis, care au abilitati superioare de exprimare, fac barbati sa fuga. Pentru ca le spun exact ce doresc ele de la ei, ei inteleg in ce se bag, nu-si asuma si fug!

Compromisurile sunt esentiale intr-o relatie. Sunteti 2 personalitati diferite, oricat de bine v-ati completa, cu siguranta vor exista puncte asupra carora nu veti cadea de acord. Rezolvarea vine prin intalnirea dorintelor partenerilor undeva la mijloc, pentru a nu crea frustrari pe termen lung de o singura parte, frustrari care duc inevitabil la sfarsitul relatiei. Tu cedezi la un anumit aspect, tolerabil totusi pentru tine, fara a-ti incalca valorile si principiile esentiale, el trebuie sa faca le fel. Exista oameni care fac intentionat sacrificii pentru a-si echilibra balanta interioara sacrificiu/recompensa. Atunci cand partenerul este foarte tolerant si intelegator la celalalt apare o oarecare nesiguranta, constientizand ca nu se ridica la acelasi nivel de daruire ca celalalt. Incepe sa piarda din propriul teren al relatiei si pentru echilibrare face cu buna stiinta lucruri care nu-i sunt tocmai pe plac pentru ca ulterior sa aiba sursa de frustrari personale.

Atentie mare la certuri! La nervi, oamenii spun multe lucruri pe care apoi le regreta, dar acestea raman adanc intiparite in memoria partenerului. Sunt lucruri adevarate, care dor si pe care le cenzuram pentru linistea si continuitatea relatiei. Dupa furtuna, dulcea impacare nu reuseste sa acopere duritatea adevarului aflat. Si partenerul le va folosi impotriva ta, cu fiecare ocazie..

Un alt aspect ar fi modul in care va adresati. Apelative gen mami si puiut trebuie evitate. Tu, in loc sa-i fii iubita, devii mama-surogat. Il impiedici sa sa maturizeze, ii lasi confortabilul loc de copil in care el poate sa-si prelungeasca copilaria. Li rapesti sentimentul de responsabilitate care vine

odata cu varsta.

Folositi pentru alint cuvinte care sa se ridice la nivelul vostru de maturitate, care sa va exprime sentimentele. Acestea sunt cuvinte care dau inconstient un start liber la trairi pozitive, devin marca voastra, brandul cuplului vostru. Folosind aceste alinturi, evitati sa aduceti in limbajul cotidian cuvinte injurioase care v-ar declasa relatia. Punerea unei etichete cu nume animalic gen porc, bou etc. caracterizeaza un gen de relatie pe care cu siguranta nu vrei s-o traiesti.

Starea de fericire pe care-o simti cand traiesti o relatie armonioasa nu-i un cadou pentru o fetita cuminte pus sub brad de-un Mos Craciun darnic. N-o gasesti ascunsa undeva prin sertare de mult nevizitate, nu-i o intampare, nu-i o revelatie! Este rezultatul unui efort personal.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

