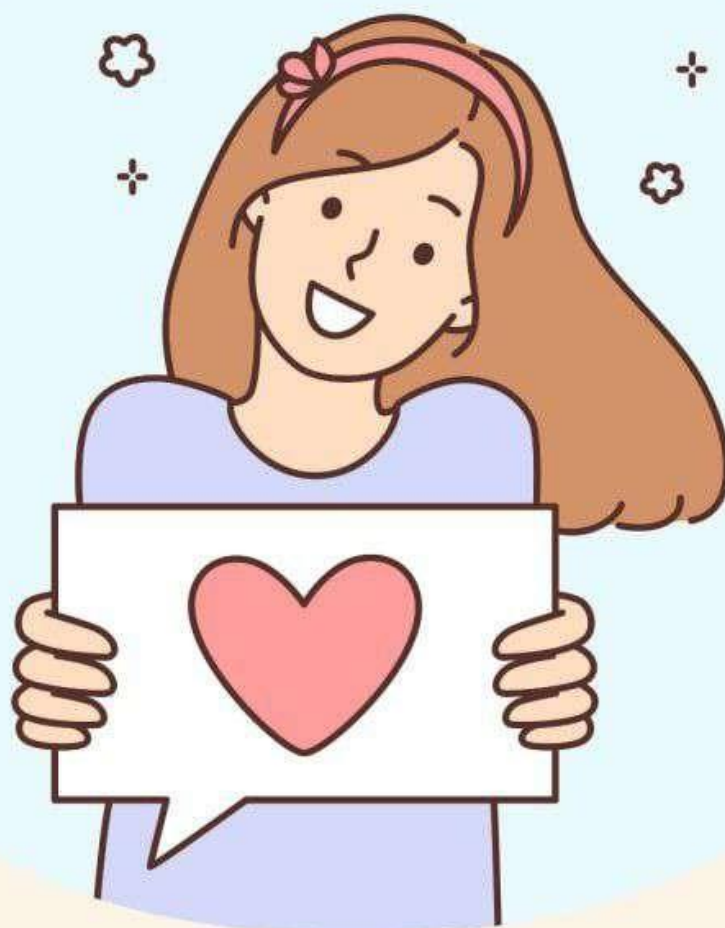


5 ШАГОВ К УЛУЧШЕНИЮ ОТНОШЕНИЙ



ПСИХОЛОГИЕ PSYCHOLOGIES

ВЫРАЖАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Один из лучших способов укрепить отношения с партнером, родственником или другом — не стесняться выражать этому человеку **благодарность**. Речь не об обычном вежливом «спасибо» за что-то, что вам подарили или сделали.

Настоящая благодарность — глубокая признательность за то, что данный человек присутствует в вашей жизни.

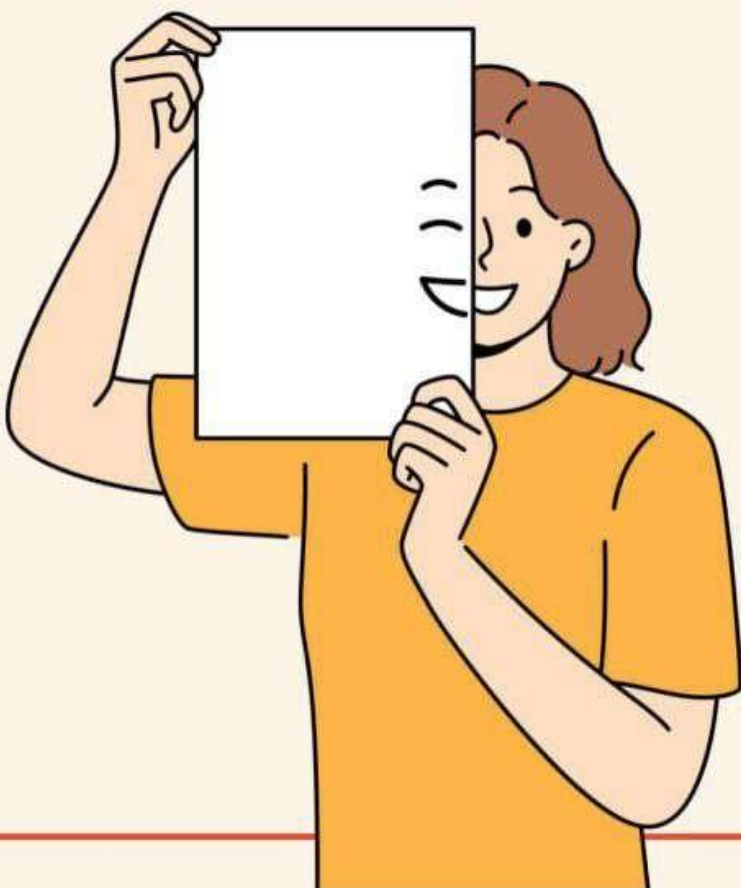
Демонстрируя искреннюю благодарность, вы показываете, что по-настоящему цените человека и понимаете, что он важен для вашего счастья и благополучия. При этом подчеркиваете его лучшие качества.



СТАРАЙТЕСЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СООТНОШЕНИЯ 5:1

Исследователь Джон Готтман утверждает, что для поддержания хороших отношений с человеком важно, чтобы в нашем с ним общении **позитива было как минимум в пять раз больше, чем негатива.**

Это означает, что один неприятный разговор придется «компенсировать» довольно долго. Когда ваши отношения с друзьями и близкими насыщены позитивом (даже в мелочах!), вам легче переносить жизненные тяготы и трудности.



ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ

Эмпатия — способность посмотреть на мир глазами другого, понять его мысли. Она словно топливо, которым питаются наши отношения с друзьями и близкими.

Подумайте, что бы вы могли сделать для близкого человека, чтобы показать, что вы его по-настоящему понимаете? Что он при этом почувствует? Что это изменит в его жизни?

Проявите эмпатию в действиях, докажите любовь на деле, так, чтобы близкий человек увидел, что вы действительно понимаете, что у него на душе.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ

Завязывая отношения (и дружеские, и любовные), мы неизбежно входим в них с целым набором уже сформировавшихся представлений о жизни, детях, деньгах и обо всем остальном. Зачастую мы воспринимаем собственные представления как непреложную истину и забываем уточнить, разделяет ли друг или партнер наши воззрения.

Часто конфликты происходят из-за противоречий во взглядах на жизнь, которые друзья или партнеры никогда не удосужились даже обсудить.

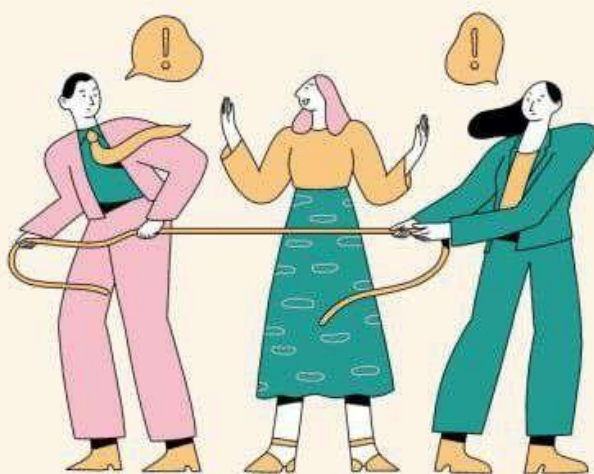


ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

УЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Качество отношений во многом зависит от «качества» **конфликтов**. Здоровые отношения не означают отсутствия споров, однако друзья или партнеры очень умело их разрешают, и в итоге отношения только укрепляются.

Помните, что за любой жалобой или недовольством стоит какая-то просьба, и обсуждать стоит именно пожелания вашего друга или партнера. К примеру, вместо того чтобы сетовать: «Ты вечно опаздываешь», вы можете сказать: «Давай сегодня выйдем из дома в 7:30? Для меня это важно».



ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES