

detkityumen.ru

10 секретов счастливого брака

Влюбленность, помолвка — в этот период мы настолько теряем голову от счастья и энтузиазма, что перестаем думать о будущей семейной жизни, которая начнется после торжественной церемонии. О чем стоит знать заранее, чтобы не разочаровываться спустя несколько месяцев или лет? Объясняет семейный психотерапевт.

Если хотите, чтобы отношения оставались благополучными и длились всю жизнь, добиться этого реально, если предупреждать проблемы до их появления. **Десять секретов счастливого брака**, которые стоит знать всем, кто еще собирается идти под венец:

- 1. Огонь страсти со временем угаснет.** Страсть между супругами обычно со временем угасает. Это нормально и не проблема.
- 2. Но его можно снова разжечь.** Хотя страсть и взаимное влечение остывают с годами, вы можете сами поддерживать огонь взаимной любви и разжигать его снова и снова.
- 3. Не забывайте о былых днях.** Вспомните, что питало страсть в начале, и попробуйте повторить, даже если не будет особого желания или настроения.
- 4. Почаще совершайте романтические поступки.** Чтобы огонь любви не угасал или чтобы разжечь уже угасший, нужно регулярно совершать страстные поступки.
- 5. Будьте готовы честно и откровенно говорить о проблемах.** Партнер будет на вас злиться, обижаться, жаловаться, вы тоже будете время от времени испытывать эти чувства. Не позволяйте временным неприятным переживаниям разрушить связь. Каждая из негативных эмоций дает возможность обсудить разногласия, выслушать друг друга и в конечном итоге еще яснее осознать взаимную любовь и решить наладить отношения.
- 6. Не позволяйте себе агрессивно защищаться.** Самый важный секрет долговечности брака — умение выслушивать претензии и обиды партнера спокойно, без ответной агрессии. Видя, что вы внимательно слушаете, партнер наверняка смягчит гнев и попробует выразить чувства более мягко и искренне.
- 7. Проявляйте любовь каждый день.** Взаимное влечение в браке поддерживаются благодаря взаимному проявлению любви. Важно оказывать друг другу знаки внимания и демонстрировать любовь каждый день, а не раз в год во время отпуска.
- 8. Регулярно ходите куда-нибудь вместе.** Каждую неделю ходите на какое-нибудь мероприятие или вечеринку вдвоем. Такие "свидания" укрепляют отношения.
- 9. Почаще делайте партнеру комплименты.** Ищите повод сделать комплимент, даже если его придется придумать. Боль всегда захватывает наше внимание, поэтому и мужчины, и женщины нередко склонны сосредотачиваться на негативных аспектах отношений. Чтобы преодолеть эту тенденцию, нужно сознательно и намеренно обращать внимание на позитивные моменты и всегда демонстрировать свою благодарность за проявления любви и заботы со стороны партнера.
- 10. Не бойтесь рисковать.** Позвольте себе открыться и быть уязвимыми как в спальне, так и за пределами. Пробуйте с партнером что-то новое, даже если вначале будет неловко.

Наградой за смелость станет страсть, не угасающая долгие годы. Если вы думаете, что поддерживать огонь любви и взаимного влечения в браке будет легко, вас ждет жестокое разочарование. Прилагайте усилия, поддерживайте огонь любви и страсти в отношениях, не лишайте себя многих лет счастья и романтики.

Об авторе: Тодд Кригер — семейный психотерапевт с 30-летним стажем.

<https://www.psychologies.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5118/