



# СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ перезагрузка

как преодолеть  
кризис  
супружеских  
отношений

Нина Василец

12+

# **Нина Витальевна Василец**

## **Семейное счастье.**

### **Перезагрузка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39985284](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39985284)  
SelfPub; 2019*

#### **Аннотация**

Если отношения перестали радовать, не спешите разводиться. Семейный психолог с более чем двадцатилетним опытом собственного замужества предлагает женщинам узнать больше о себе и о партнёре. Несложные практические упражнения помогут вывести отношения на новый уровень.

# Содержание

Почему чудо творить будем вашими руками?	5
Упражнение №1 «Что сейчас мне дают наши отношения?»	7
Упражнение №2 «Освежаем чувства»	9
Упражнение №3 – «Чем именно он меня сразил?»	11
Упражнение №4 – «Наши прекрасные моменты»	12
Упражнение №5 – «Возрождаем хорошее»	13
Упражнение № 6 «Наблюдение за ним и за собой»	14
Упражнение №7 «Главное, что мы друг у друга есть!»	16

Не верьте тем, кто говорит, что семейное счастье бывает безоблачным. В любых долгих отношениях обязательно наступают не самые лучшие времена. Я семейный психолог, сама замужем больше двадцати двух лет, поэтому говорю с такой уверенностью. Это своего рода проверки, и то, как мы выйдем из очередной трудности – зависит только от нас.

Достаточно часто женщины говорят и пишут о том, что некогда большие и жаркие чувства угасли. Отношения с мужем стали чем-то очень привычным и обыденным. То есть, отношения, как будто зашли в тупик.

Возникает мысль – а была ли любовь вообще? Может и не было... А может быт мешает... А может прошла, а мы и не заметили...

Предлагаю Вам стать Феей для своей семьи и своими руками сотворить маленькое чудо. Зачем? Как раз затем, чтобы разобраться, – что на самом деле произошло с вашими отношениями. И, главное, что с этим можно сделать прямо сейчас, чтобы вернуть былую искру и вывести отношения на качественно новый уровень!

Хуже никому не станет, а вот лучше – точно ДА! Готовы? Тогда приступим!

# Почему чудо творить будем вашими руками?

Есть очень красивая свадебная традиция – зажигать семейный очаг. У неё глубокие корни, она отражает символический смысл создания новой семьи. Зажигают огонь молодожёны вместе, но «Берегиней» назначается ЖЕНА. Именно она берёт на себя обязательство хранить этот огонь.

Но... к сожалению, либо не понимает суть «хранения», либо и вовсе вскоре после праздника забывает об этом. А суть хранения проста и сложна одновременно. Природная задача женщины сделать так, чтобы мужчина хотел нести дрова для этого общего очага постоянно и добровольно!

Да, на первых порах отношения живут энергией страсти. Но со временем эмоции стихают, отношения видоизменяются, проявляется их глубина. В худших случаях становится очевидной, увы, их пустота. Но в любом случае быт накладывает свой отпечаток.

Не то, чтобы он портит супругов, просто он отвлекает внимание каждого, которое на первых порах было направлено лишь друг на друга. Потом появляются дети, и супругам всё сложнее найти время и силы для их союза. И всё вроде бы оправдано и по-другому вроде бы никак. Однако, очаг хоть

и продолжает светить, но уже не греет никого.

Спешу порадовать – всё поправимо! Только надо понимать, что само собой ничего не сложится и не изменится. А поскольку Берегиней была назначена жена, но огонь «подзадушила», то ей и придётся приложить больше усилий. И это справедливо.

Изменения не произойдут мгновенно. Ведь ваши отношения трансформировались годами. Чем закончится этот эксперимент – тоже пока до конца непонятно. Ведь мы уже назвали три причины охлаждения:

- изначально за любовь вы приняли страсть;
- любовь надёжно «спряталась» за бытом;
- была не любовь, а влюблённость, которая растворилась под грузом взаимных обид.

По крайней мере, Вы будете точно знать, что происходит в отношениях сейчас, и каковы перспективы их реанимации. Может быть, цепляться давно уже не за что и надо освободить место для нового... А может стоит лишь начать и позитивные изменения будет не остановить.

Начнём с себя любимой, так как изменить другого, даже очень близкого человека, мы можем, лишь изменившись сами. Другого пути нет.

# Упражнение №1 «Что сейчас мне дают наши отношения?»

Лучше ответить письменно, так мы отвлечёмся от эмоций и сконцентрируемся на сути. Написать необходимо не менее пяти пунктов. Кто-то без труда напишет больше! Главное понимать, что от честности перед самой собой сейчас многое зависит, поэтому постарайтесь объективно оценить роль этих отношений в Вашей жизни.

Если же Вы категорически не можете написать ни одного пункта в этот список, – дальнейшая работа с этой книгой бессмысленна. Увы, но в таком случае сохранять Вам просто нечего.

Ответ: «Ничего не дают, кроме нервотрёпки!» – не принимается, поскольку человек никогда не делает ничего, что не несёт для него лично никакой пользы или выгоды. Если Вы сохраняете до сих пор эти отношения, значит Вам это нужно для чего-то.

Эти отношения закрывают какие-то Ваши потребности, вот их и нужно сейчас записать – зафиксировать для себя самой.

В чём ценность этого человека для меня?

Чему он меня научил?

Что я узнала о себе, находясь рядом с ним, чего не знала прежде?

Посмотрите на получившийся список – теперь очевидно, что ваши отношения ценны, следовательно, есть смысл поработать над улучшением их качества.



## Упражнение №2

### «Освежаем чувства»

И начнём мы с воспоминаний самых приятных моментов, которые были в вашей совместной жизни.

Достаньте фотографии, посмотрите видеозаписи, просто уединитесь и уделите время воспоминаниям о том времени, когда ваши чувства были на пике. Вернитесь в эти счастливые моменты.

Вспомните первую встречу, момент первого поцелуя, – как это происходило, что Вы чувствовали при этом? Переживите это состояние заново. Вспомните самый трогательный момент в ваших отношениях – что именно это было? Что почувствовали тогда? Вспомните, с каким трепетом Вы ждали возлюбленного.

Видите, когда вы только начинали встречаться, Вы видели в своём избраннике только самые лучшие качества. Открою секрет, – многое даже и не видели, но воображение «дорисовывало» недостающие достоинства.

Он был в Ваших глазах самым добрым, самым смелым, самым... Именно это и позволило Вам из всех остальных выбрать именно его. А поскольку он – такой отличный парень,

то и себя рядом с ним Вы ощущали тоже самой-самой, а главное, Вы старались быть такой для него!

Концентрация на хорошем и позитивном всегда улучшает настроение, самочувствие, самоощущение, вдохновляет проявлять лучшие качества. Вот так и вы взаимно активизировали лучшие качества и направляли энергию целенаправленно друг на друга.

Нельзя сказать, что это и есть любовь, но определённо начинается она именно с этого. Поэтому, вспомнив сегодня о достоинствах вашего супруга, сконцентрировавшись на них, Вы запустите процесс вспять.

Теперь ваши отношения не будут столь же эмоционально окрашенными, но они точно перейдут на качественно иной уровень.

## **Упражнение №3 – «Чем именно он меня сразил?»**

Возьмите лист, напишите вверху «Его достоинства» и запишите те качества и черты характера, которые тогда так привлекли Вас, благодаря которым Вы решились на серьёзные отношения и совместную жизнь.

Постарайтесь записывать в виде списка, но максимально подробно.

Дальше можете около каждого пункта написать, сохранилось в партнёре это качество до сих пор и как Вы воспринимаете его теперь.

Безусловно, некоторые качества потеряли свою актуальность или перестали проявляться. Тогда подумайте, можете быть, появились какие-то новые, не только компенсирующие те утраченные, но и обладающие большей ценностью в реалиях семейной жизни?

## **Упражнение №4 – «Наши прекрасные моменты»**

Теперь запишите конкретные события из вашей жизни, в которых эти качества и черты характера проявлялись наиболее ярко.

Запишите только самые приятные моменты и события. Постарайтесь описать Ваши ощущения тогда. Оформите также в виде подробного списка.

То же самое пропишите и для новоприобретенных качеств. В каких ситуациях сейчас наиболее ярко проявляются достоинства вашего партнёра?

## **Упражнение №5 – «Возрождаем хорошее»**

Выберите из первого списка одно качество или черту характера партнёра, которое нравилось Вам в нём тогда.

Во втором списке выберите конкретные моменты или ситуации, когда он проявлял эти качества. Восстановите в памяти те события наиболее полно, почувствуйте снова то ощущение, которое испытывали тогда.

Настройтесь на это качество, сконцентрируйтесь на нём. Ведь Вы точно знаете, что оно в вашем партнёре есть, просто сегодня нет необходимости для проявления. Начав искать, Вы обязательно найдёте!

Не сразу, но со временем, заметите изменения в его отношении к Вам. Ведь Вы теперь замечаете в супруге хорошее и концентрируйтесь на этом – ему придётся проявиться!

Не ограничивайтесь одним этим качеством, ведь Вы написали целый список! Отработайте каждое из них.

## Упражнение № 6 «Наблюдение за ним и за собой»

Для того, чтобы увидеть, надо наблюдать, но делать это не критически, а с умилением и теплотой. Как он входит в дом, как он читает, как держит вилку, как делает совершенно привычные дела.

Следите при этом за своими чувствами и возникающими мыслями. Как только появилась оценка (меня раздражает, когда он делает так), сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.

Позвольте мужу вести себя так, как он привык, примите его таким, какой он есть. В этом поведении, жестах, привычках проявляется именно его индивидуальность, реализуются его потребности.

Наблюдайте и постарайтесь понять.

Что он на самом деле хочет?

Почему он делает именно так?

Зачем он это делает?

Что его действительно радует?

В чём Вы можете быть полезной ему?

Нужно очень хорошо подумать и решить для себя, что Вам нужно делать по отношению к нему, а чего делать категорически нельзя, чтобы стать невероятно притягательной в глазах партнёра.

## Упражнение №7 «Главное, что мы друг у друга есть!»

Закройте глаза и мысленно произнесите фразу: «Главное, что мы друг у друга есть!» Прислушайтесь к своим чувствам, произнесите ещё и ещё раз, до тех пор, пока не почувствуете разливающееся внутри Вас тепло.

Если у Вас всё получилось – я искренне поздравляю Вас! Любовь была, любовь жива – огонь семейного очага восстановлен! Возрождённое Вами чувство теперь основано на глубоком уважении и признательности партнёру.

Поблагодарите жизнь за то, что она подарила Вам все эти переживания! Уверена, что теперь Вы станете истинной хранительницей доверенного Вам огня!

\*\*\*

Если полноценной работы не получилось, и Вы постоянно ловили себя на негативных или саркастических мыслях, – это свидетельство того, что накопилось слишком много обид, разочарований и страданий. У Вас сложился устойчиво негативный образ супруга. С этим срочно нужно начинать работать!

Не надейтесь на то, что «никогда не поздно всё вернуть» –



увы, бывает безнадежно поздно... Негативные эмоции всегда разрушают человека изнутри, поэтому от них необходимо избавляться если не ради отношений, то ради самой себя.

Важно разобраться в себе самой:

– почему не получается выстроить отношения, которые устроят Вас?

– какие ключевые ошибки допускаете при общении с партнёром?

– какие особенности мужской психологии Вы не учитываете?

– что нужно поменять в своих установках и поведении, чтобы он вынужден был вести себя по-другому?

Даже если Вы попробуете разобраться в этом самостоятельно, то отношения только выиграют. Это очень важно для женщины, поскольку её задача и отношения сохранить, и себя в них не потерять.

Только женщина-личность остаётся интересной и желанной для партнера на долгие годы. В свою очередь именно длительные близкие взаимоотношения с другим человеком являются самым лучшим условием для взращивания и укрепления собственной личности.

Если отношения для Вас очень дороги, но в них возникли проблемы, с которыми самостоятельно справиться не полу-

чается, не бойтесь обращаться к специалистам.

Моё основное отличие от других экспертов – я работаю только с теми вопросами, которые знаю изнутри и успешно разрешила сама. Следовательно, делюсь тем, что реально работает в долгосрочной перспективе.

Меняя свой образ мыслей, мои клиентки становятся мудрее и счастливее. Вместе с ними становится гармоничной и способной благополучно преодолевать трудности роста их семья.

**Запись на консультации через личные сообщения соцсетей**

**[VK](#) или [FB](#)**

На сайте [ninavasilets.ru](http://ninavasilets.ru) я делюсь профессиональными знаниями и личным опытом, которые помогли выстроить и сбалансировать мою жизнь, помогаю женщинам превратить их раны в мудрость и обрести гармонию.

**Все материалы являются соединением профессиональных знаний и личного опыта, поэтому они одновременно и уникальны, и универсальны!**

**Присоединяйтесь** там, где Вам удобнее: подписывайтесь на новости сайта, добавляйтесь в друзья в соцсетях или вступайте в группы, **чтобы получать психологические тесты, практические упражнения, эффективные**

**подходы к жизни и семье, которые помогут Вам познать себя, создать действительно партнёрские взаимоотношения, достичь максимальной самореализации и быть счастливой.**

Искренне желаю Вам семейного благополучия!

P.S. Кстати, если Вы задались вопросом «Сохранять ли семью», – на сайте есть видео о том, как принять решение, о котором не придётся жалеть.