

Polak w Northampton

Co możesz zrobić żeby poprawiś swój związek?

Anna Białous

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\)](http://www.pspt.eu)
Anna Białous
CO MOŻESZ ZROBIĆ EBY POPRAWIĆ SWÓJ ZWIĄZEK?

ZACZNIJ OD SIEBIE
W każdym związku przychodzi taki moment, kiedy zaczynamy zauważać coraz więcej wad partnera, a wspólne życie zaczyna być coraz trudniejsze. W tym okresie może ujawnić się nasza niedojrzałość czy osobowość, w postaci egoistycznego i krytykanckiego nastawienia. Warto jednak pamiętać o roszczeniowej postawie zawsze pogarsza relacje dlatego odważne i szczere spojrzenie na samego siebie jest niezbędne do tego, aby można było coś zmienić. Niestety często jest nam się przyznać do tego, że w ogóle posiadamy w sobie jakieś negatywne cechy. Czy jednak możemy coś zrobić żeby nasz związek był bardziej satysfakcjonujący?

NIE UPIERAJ SIĘ ZAWSZE PRZY SWOIM ZDANIU
Przestać walczyć o to, kto ma rację ale zacznij walczyć o Wasz relację. Jeśli zawsze chcesz wygrywać to prawdopodobnie pewnego dnia udowodnisz drugiej osobie, że jesteś inteligentniejszy, ale wykreujesz w ten sposób atmosferę wojny, która przez czy później doprowadzi do rozpadu związku. Odpowiedz sobie na pytanie: na czym Ci tak naprawdę zależy? Jakie korzyści przyniesie Ci upokorzenie drugiej osoby? Czym mi obojętne i partnerstwo to czy walka o to, kto jest lepszy? A może raczej szukanie wspólnych korzyści? Jeśli najważniejsza jest Twoja wygrana, bym może kiedy wygrasz, ale wygrana oznacza błąd rozczarowanie i samotność. Jeśli cieszy Cię udowadnianie partnerowi, że jest do niczego, to dlaczego chcesz z nim być? Pamiętaj, że kiedy jedna osoba zawsze chce dominować to prawdopodobnie próbuje ona w ten sposób podnieść swoje poczucie własnej wartości. Ludzie pewni siebie, nie muszą stale udowadniać swojej wartości.

MÓW W SPOSÓB OPANOWANY
Zawsze zastanów się przez chwilę zanim powiesz coś przykrego. Pamiętaj, że najbardziej uważamy takich słów, które komuś sprawiły przykrość wypowiedzianych w momencie, gdy emocje zapanowały nad rozumem. Dlatego nie atakuj partnera i przestań wypominać mu bez przerwy błędy z przeszłości. Podczas rozmowy staraj się nie podnosić głosu. Naucz się oddychać równo i głęboko, co pomoże Ci mówić spokojniej.

ZWRACAJ UWAGĘ NA DOBRE CECHY PARTNERA
Koncentruj się na tym, co nam się nie podoba, bardzo często zapominamy, jak wiele w naszym związku jest cięgle dobrych rzeczy. Przestań zauważać każde niedociągnięcie partnera i zapamiątkać wyrażone Ci przykrości. Zacznij dostrzegać jego miłe gesty. Jeśli docenisz drugą stronę dasz jej szansę aby wynagrodzić Ci krzywdy i zacząć dawać coraz więcej.

NIE GROMADŹ W SOBIE URAZY
Zamiast obrażania się naucz się wybaczać. Pielnowanie w pamięci każdej wyrażonej przykrości, jest jak kolekcjonowanie śmieci. Systematycznie pozbywaj się więc tych niepotrzebnych rzeczy, bo w przeciwnym razie, cała Twoja umysł będzie zamieciony złością i dylemami. Wybaczać, robisz coś dobrego przede wszystkim dla siebie. Wybaczenie pozwala poczuć ulgę i spokój. Daje możliwość zrobienia miejsca na przyjemne uczucia. Natomiast trzymanie w sobie urazy, sprawia że zaczynamy się nad sobą ualać i czujemy się coraz gorzej.

DBAJ O WEWNĘTRZNE RÓWNOWAGI
Zacznij dbać o siebie i naucz się myśleć o sobie pozytywnie. Nie myśl cięgle o sobie jak o kimś przegranym. Nie musisz być perfekcyjny, żeby mieć o sobie dobre zdanie. Pamiętaj tak, że masz prawo mówić „nie”, oraz prosić o to, czego potrzebujesz. Odnajdź w sobie pewność siebie i wewnętrznie się a wtedy innym trudno będzie Ci zranić. Jeśli samodzielnie nie potrafisz się wzmocnić poszukaj wsparcia wśród przyjaciół lub skorzystaj z pomocy psychologa.

BĄDŹ KREATYWNY
Czujemy się najlepiej, gdy jesteśmy aktywni i pełni energii. Dlatego bądź twórczy i zacznij działać. Nie musisz zgadzać się na byle jakie życie. Rezygnacja i pasywność odbierają radość. Jeśli zależy Ci na tym, aby w Twoim związku działo się coś ciekawego, zaproponuj jakieś ciekawe zajęcia. Zaplanuj wspólny wyjazd, zaproś do domu znajomych, albo kup bilety do teatru. Nie czekaj, że ktoś to zrobi za Ciebie lub, że coś samo się naprawi. Twoje życie i Twoje szczęście zależy od Ciebie.

Informacje o Autorze
Anna Białous - Psycholog, psychoterapeuta, trener umiejętności osobistych. Należy do British Psychological Society oraz British Association for Counselling and Psychotherapy.
Prowadzi psychoterapię i szkolenia dla Polaków w Northampton.
Tel. 0 759 858 32 52
www.pspt.eu
e-mail: Anna@pspt.eu