

3 ШАГА, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ВОЕВАТЬ И СТАТЬ СОЮЗНИКАМИ

Инструкция по выживанию в быту от Максима Алексеева





СЕМЬЯ — ЭТО НЕ ПОЛЕ БОЯ

Если вы читаете это, значит, в доме «штурмит»: ссоры, обиды, непонимание. Вы тратите силы на борьбу друг с другом, вместо того чтобы наслаждаться жизнью.

Я предлагаю объявить перемирие прямо сейчас. Внедрите эти три правила сегодня вечером, и вы увидите, как изменится атмосфера.

ШАГ 1

ВАШ ВРАГ — ЭТО ПРОБЛЕМА, А НЕ ПАРТНЁР

Перестаньте атаковать друг друга. Муж — не враг. Жена — не враг.

Ваш враг — это грязная посуда, нехватка денег или усталость.

Встаньте РЯДОМ и посмотрите на проблему вместе.

Не «Ты свинья, не убрал», а «Смотри, нас обоих бесит этот бардак. Давай его уничтожим за 10 минут?»





ШАГ 2

МУЖСКАЯ «ПЕЩЕРА»: ДАЙТЕ ЕМУ 20 МИНУТ



Когда он приходит домой

Злой, уставший, молчаливый — не трогайте его первые 20 минут



Ему нужна тишина

Время перезагрузиться и вернуться к нормальному состоянию



Если наброситься сразу

Будет взрыв. Дайте выдохнуть — и он сам придет добрым

ГОВОРИТЕ ПРЯМО: МУЖЧИНЫ НЕ ЧИТАЮТ МЫСЛИ

✗ Не работает:

- Тяжелые вздохи
- Молчаливые обиды
- Намеки и недосказанность
- «Ты сам должен понять»

✓ Работает безотказно:

Формула: Имя + Что сделать + Зачем

«Макс, вынеси мусор, пожалуйста, мне будет очень приятно»

Просто, чётко, по делу.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Вечер после работы

Муж пришёл уставший. Дайте ему 20 минут
тишины вместо списка задач.

1

Нужна помощь

Прямая просьба: «Саша, помоги с ужином, я
очень устала сегодня».

2

Конфликт назревает

Вместо взаимных обвинений скажите: «Давай
вместе решим эту проблему».

3

Результат

Спокойный вечер, взаимопонимание, ощущение
команды, а не противостояния.

4

ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО

Вы получили базовые инструменты для перемирия. Но чтобы по-настоящему понимать друг друга без слов, нужно знать, как устроен мужской мозг.

Почему он молчит? Почему не замечает ваших усилий? Как вернуть страсть и близость?



АУДИО-ГИД «МУЖСКОЙ ПЕРЕВОДЧИК»

5 честных аудио

О том, что происходит в мужской голове

Как вернуть страсть

Практические техники восстановления близости

Язык без слов

Научитесь понимать друг друга на глубинном уровне

СКАЧАТЬ АУДИО-ГИД ЗА 490₽



НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ



Внедрите 3 правила уже этим вечером

Не откладывайте — перемены начинаются с первого шага.



Наблюдайте за изменениями

Атмосфера в доме начнёт меняться уже через несколько дней.



Углубляйте понимание

Используйте аудиогид для построения по-настоящему крепких отношений.