СТАТЬЯ

ПОДКАСТ “ПО ДУШАМ С САМЫМ СИЛЬНЫМ” или маленькая история большого проекта

Вот уже 3 дня на моем ютуб канале выложен первый выпуск авторского подкаста “По душам с самым сильным”. И теперь настала пора рассказать, как же он появился на свет!

Кстати, посмотреть первый выпуск вы можете по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=sVvvgranRE8&t=5s

Буду рада вашей обратной связи в комментариях, не забудьте поставить там колокольчик, чтобы не пропустить еженедельные новые выпуски.

Все началось с того, что я попросила мужа провести прямой эфир в моем Женском клубе (ссылку на клуб оставлю ниже в описании)

Мне было интересно, как мужчины вообще видят этот мир, как они реагируют на какие-то женские истории: когда женщина плачет, смеется, благодарит, и еще было много других вопросов. К слову, с мужем мы часто обсуждаем наши взаимоотношения и делимся тем, как видим этот мир и воспринимаем с разных сторон одни и те же ситуации.

Муж отшутился, сказав, что когда в моем телеграм канале наберется 1000 подписчиков, тогда и проведет эфир. А у меня родилась идея записывать подкасты с мужчинами!

С первым гостем у меня не было сомнений: инфобизнесмен, наставник экспертов и молодой предприниматель - Дмитрий Белов.

У Димы, в данный момент, я прохожу программу солд-аут, и решила воспользоваться возможностью урвать его время.

Первая съемка.. я очень волновалась и тщательно готовила вопросы… Но реакция моего первого гостя меня успокоила и порадовала. Когда он получил от меня вопросы, то ответил: наконец-то разговор будет не о деньгах, а про отношения, чувства, истории из жизни и т. д.

Диалог сразу пошел легко, непринужденно, честно, открыто …

Дима рассказывал мне то, о чем не говорил еще никому. Настолько он сам кайфовал от процесса и смог раскрыться.

Атмосфера была располагающая, получили удовольствие от процесса съемки не только я и мой гость, но и вся сьемочная группа.

А отведенного времени оказалось недостаточно для нашей живой беседы, и мы договорились о съемках второй части нашего совместного подкаста.

Перед тем, как выпустить в “большой мир” свой новый проект, я волновалась, насколько это будет актуально, откликнется ли зрителям такая тема… Но сейчас спустя 3 дня после выкладки первого видео, я вижу обратную связь, читаю ваши комментарии и понимаю, что двигаюсь в верном направлении!

Для кого-то эти подкасты станут окном понимания мужской стороны, и, возможно, кому-то из вас удастся получить ответы на давно волнующие вас вопросы. Я буду очень рада, если благодаря моему подкасту вы сможете более открыто общаться со своими мужчинами. Они, как оказалось, тоже любят поговорить на душевные темы.

Подписывайтесь на мои социальные сети:

инстаграм

телеграм

вк

ютуб

ПОСТ

Прошел почти год с начала моего проявления в нише мышления.

До этого момента я искала и изучала всю информацию самостоятельно на своем опыте. И за то время я прошла достаточное количество трансформаций. Мои друзья и близкие видели это и часто просили у меня совет.

Так я пришла к тому, что хочу передавать свои знания не только в близком кругу.

Проявляться я начала на одном курсе в мире инфобиза. Предложила свою консультацию одногруппницам, и они заинтересовались. Работа проходила очень комфортно, я кайфовала от процесса, как и девочки. Вдобавок я астолько четко помогала каждой из них, что результаты отлёживались в ближайшее время. Я давала им определенные инструменты, каждой свои, в зависимости от ситуации. И они маленькими шажками начинали действовать, менять прежнее мышление и идти к своим запросам.

Но, буквально, три недели назад у меня произошел переломный момент: эмоциональное выгорание и усталость от того, что кто-то пытается назвать меня психологом.

Я сама никогда не скрывала, что психологом не являюсь и поймала себя на том, что проявляясь в этой нише, я была не на свое месте. У экспертов есть свои стандарты и рамки, в которые я совсем не вписывалась.

И ровно в этот момент мне пришла в голову идея записать подкаст с мужчиной о чем-то душевном, настоящем и нерабочем.

В силу моей основной деятельности я часто общаюсь с мужчинами, и они легко идут со мной на контакт. Да и мне с ними комфортно и приятно общаться.

Так появился мой новый видео проект «По душам с самым сильным».

О нем расскажу вам в следующем посте.

Статья в ВИСИ Дзен Пикабу

Весна - пора любви!

Мне кажется, это время года создано для того, чтобы влюбляться!

Любовь прекрасна во всех своих проявлениях, но самая запоминающаяся - первая …

Вы помните, какой была ваша первая любовь?

Какие чувства вы тогда испытывали? Как с нетерпением ждали встречи с тем или с той самой?

А с каким наслаждением о своей первой любви говорят мужчины!..

Я заметила, что это одно из самых ярких воспоминаний каждого из них. Мне очень интересно наблюдать, как мужчина раскрывается в рассказе о своей первой любви.

Вспоминая этот эмоциональный эпизод с таким большим трепетом, девушка в их глазах превращается в сногсшибательную богиню, о которой забыть невозможно никогда, даже по прошествию многих лет.

«В ее честь я написал книгу, я выпустил ее в издательстве и помню наизусть» сказал мне мой первый гость на подкасте “По душам с самым сильным”.

Посмотреть его вы можете на моем Ютуб канале, ссылку прикреплю к статье ниже.

Мурашки по коже от того, насколько Дима красочно и в подробностях погрузил меня в воспоминания о своей первой любви.

Мои воспоминания несколько отличаются… Мой муж и есть моя первая любовь, и наши отношения начинались с дружбы. И когда он предложил мне стать его девушкой (в тот момент мы разговаривали по телефону), я восприняла это как шутку, и со смехом ответила: ну давай. В те моменты меня не переполняли чувства, скорей всего я проявляла интерес и любопытство. В итоге я полюбила его, но это было теплое, медленное и растекающееся чувство.

Знаете, этот подкаст раскрывает не только мужчин для нас, девочки, но и меня для меня. В нем я поняла одну очень важную вещь.

Мне всегда хватало внимания от мужского пола, но раньше я не задумывалась о том, что испытывают мужчины, какие чувства они проживают. Я была слишком занята тем, чтобы понравиться другим. Это было важнее, чем погружаться в их чувства.

Я расту и взрослею, мое мировоззрение меняется.

И сейчас мне не нужно подтверждения извне, какая я.

Теперь мне интересно, какие мужчины, что у них в голове, как они проживают эмоции, что их трогает до глубины души.

Мы часто разговариваем на эти темы с моим мужем, но я знаю, что такие разговоры случаются не у всех. Что и стало одной из причин создания подкаста “По душам с самым сильным”. Кто-то из вас сможет взять для себя вопросы, кто-то получит ответы на то, что так давно волновало.

Переходите по ссылке и наслаждайтесь просмотром https://www.youtube.com/watch?v=sVvvgranRE8&t=1871s

Буду рада вашей обратной связи в комментариях, как здесь так и в комментариях к подкасту. А если поставите колокольчик, то не пропустите новый выпуск! Выпуски подкаста выходят каждую неделю.

Найти меня в социальных сетях можно:

(ссылки)

Почему-то в современном мире принято считать, что мужчины “сухари”, и их интересуют только бизнес, деньги и планы по захвату мира, но это так.

Я, по роду работы, очень часто контактирую с мужчинами и вижу совсем другую их сторону.

Мужчины гораздо более эмоциональны, но у них есть большое количество запретов на эмоции, тянущиеся из детства. “Ты должен быть сильным!”, “Мужчины не плачут!” и т.д.

Но, согласитесь, как же это любопытно - узнать мысли и чувства любимого человека, партнера, и как сложно решиться спросить у него о самом сокровенном…

Я решила делать это легально)

И стала записывать подкаст «По душам с самым сильным».

Общаясь на нем с мужчинами, я понимаю, что им тоже это очень интересно! На моих подкастах они раскрываются как личность, душевный человек, сильный партнер. И это тоже очень-очень круто! А у меня есть возможность проявлять свой талант, раскрывая разные стороны других людей, и стать неким проводником для девушек в мир мужской души!

Моя маленькая история о большом и важном проекте.

Делитесь в комментариях: кого бы вы хотели видеть на моем подкасте, и какой вопрос хотели бы задать?)

📌

ИЗМЕНА, КАК СПОСОБ СПАСЕНИЯ БРАКА

Может ли этот акт пойти на пользу семье? Или это прямой путь к ее разрушению? Делитесь своими мыслями в комментариях, я люблю читать от вас обратную связь общаться с вами!

Всегда есть два мнения, и они, как правило, противоположны.

Важно осознавать последствия своих поступков и обязательно разговаривать с партнером о возникшей или грядущей проблеме, чтобы не случилось непоправимого.

Потому что один из пары может быть категорически против, а второй видит в этом единственное спасение на данный момент.

На прошлом подкасте «По душам с самым сильным» с Димой мы остановились на слишком громкой и обжигающей теме, поэтому решили сделать вторую серию, копнув глубже в самое сокровенное. Кстати, выпуск уже на канале, ссылку на новый выпуск я оставлю ниже.

Моя позиция в этой теме будет проста и категорична.

Я считаю, что измены происходят, когда один человек хочет взять что-то на стороне, закрыть какие-то свои боли или дыры другим человеком, либо самоутвердиться. И когда случается измена, лично я это вижу, как конец отношений.

Считаю, что брак будет развален, если есть измены. Это все нужно прекращать, выводить на чистую воду, начинать заново понимать друг друга.

Менять свои стратегии поведения, либо расходиться заранее, когда чувствуешь, что хочется другого. Но у моего гостя на подкасте мнение несколько отличается от моего..

Мы с мужем почти 20 лет вместе и отношения начинались из крепкой дружбы. Мы были прям «друганами».

Вместе мы столько всего хлебнули. Та семья, которая есть сейчас, не существовала бы без этого багажа опыта, который мы несем.

Я бы не решилась шагнуть в измену из-за любви к своему человеку.

Каждый день я выбираю своего партнера и понимаю, что каждый день он выбирает меня. Мы делаем это вместе осознанно.

Союз между двумя людьми – это готовность чем-то жертвовать, платить временем, деньгами, своим состоянием и самочувствием.

Я невольно приравниваю измены к вранью самому себе.

Есть вероятность, что в этой ситуации придется расплачиваться уже своим женским здоровьем.

Очень важно говорить о своих чувствах не в формате претензий, а через Я-сообщение.

Например, «мне сейчас не приятно, что ты себя так ведешь» или «мне больно», «мне обидно».

Может быть партнер подсвечивает одно состояние супругу, а с другим он ищет расслабление, либо хочет быть желаемым и проявляет свою другую сторону.

К сожалению, или к счастью, те партнеры, с которыми мы живем, нам подсвечивают как раз-таки наши «естественные» дыры, которые мы можем улучшить вместе с ним.

Мне хочется, чтобы и вы пришли к твердой позиции и трезвому принятию взвешенных решений в этом и многих других вопросах, выслушав разные взгляды в подкасте «По душам с самым сильным».

Присоединяйтесь к просмотру по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=v0TEfx-IXgk&t=61s и ставьте себе напоминание, нажав на колокольчик, чтобы не пропустить выход нового видео на канале!

Подкасты выходят каждую неделю.

Я в социальных сетях: (ссылки)

📌

КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ ЛЮБОВЬ?

В какой момент становится понятно, что вас любят? Как можно это почувствовать?

Мы так по разному выражаем чувство любви, будто бы говорим на разных языках. И все же пытаемся понять друг друга, чтобы наполниться этим вдохновляющем чувством.

Каждый из нас желает определенного отношения к себе. Абсолютно нормально говорить своему партнеру о том, что вам нравится.

Главное, доносить свои мысли. Попробуйте без претензий.

Одна из ключевых причин разводов и разрыва отношений - недоговоренность. Из-за нее возникают гадания и ожидания: когда же он прочитает мои мысли и поймет меня, что я хочу цветов и комплиментов.

Партнер не должен догадываться. Взрослая позиция — это когда вы словами через рот говорите о том, чего хотите.

Поделитесь в комментариях, обсуждаете ли вы такие темы внутри вашей пары?

Я, например, чувствую себя любимой, когда обо мне заботятся. В моменты, когда муж дает мне подольше поспать, сидя в это время с дочками, укрывает меня пледом, интересуется, как я себя чувствую.

Я обращаю внимание на то, как супруг со мной говорит, переживает ли за меня.

Это маленькие бытовые моменты, но очень важные для меня знаки внимания.

Именно в этом я чувствую любовь.

Разумеется, такое взаимопонимание пришло не по щелчку пальца. Была проделана колоссальная работа вместе.

Поэтому обязательно обсуждайте с партнером ваши желания и действия, которые нужны вам обоим, чтобы чувствовать себя любимыми друг с другом.

Проведите эксперимент: организуйте с партнером вечер откровенных бесед, и понаблюдайте, как мощно это сработает на сближение. Так вы привнесете не только новый опыт в ваши отношения, но и узнаете друг друга чуточку лучше.

Задайте вопрос, в какие моменты он понимает, что любим, расскажите о своих желаниях.

В последнем интервью “По душам с самым сильным” я поднимала эту тему с моим гостем, где он открыто поделился, как определяет, что его действительно любят.

Если у вас есть проблемы в общении с вашим партнером, мой подкаст вам несомненно поможет и подкинет вопросы! Там я обсуждаю то, о чем, обычно, сложно говорить в паре.

Переходите в мой Ютуб канал, подписывайтесь, ставьте колокольчик и не пропускайте новые выпуски!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌 ПОСТ

Самое долгожданное для большинства девушек — это предложение руки и сердца от своего любимого.

Мы привыкли считать, что мужчины избегают свадьбы, потому что боятся ее. Не решаются пойти на серьезный и ответственный шаг, потому что не готовы нести ответственность за вас и за семью.

А так ли это на самом деле?

Я, разумеется, посмотрела на этот вопрос с разных сторон.

Выслушала мнения мужчин на этот счет, и одно из них записала для вас.

Новый выпуск моего подкаста «По душам с самым сильным» уже на канале!

Мой гость рассказал, что не боялся свадьбы:

«Я недолго решался, скорее, хотел спланировать все так, чтобы это было запоминающимся».

Без сомнения и страха Антон сделал предложение руки и сердца на Мальдивском закате.

А свадьбу пара решила сыграть на горнолыжном курорте под Пермью при -37, вместо заграничных городов, придя к такому решению совместно.

Им действительно удалось сделать запоминающиеся свадьбу! В основу легла любовь Ксюши к сноуборду и желание объединить всех родственников в одном месте.

«Ребята, которые были там, сказали, что это была самая горячая свадьба»

Что же на самом деле может замотивировать мужчину без сомнений и долгих раздумий жениться? Как думаете, девочки?

📌ДОСТОИН ЛИ МУЖЧИНА ПОДАРКОВ?

В нашем обществе принято считать, что мужчины должны радовать женщин подарками, но почему-то все забыли о том, что радость от подарков не зависит от пола.

Возможно кто-то удивится, но именно маркетинг запечатал эту норму жизни в наш мозг еще в прошлом веке.

Раньше женщины в прямом смысле зависели от своего партнера, и как правило, весь доход семьи возлагался на плечи мужчины.

А как стимулировать на покупку главных добытчиков денег на то, что им совсем не нужно? Как продавцам, например, бриллиантов добраться до своих целевых потребительниц?

Вызвать мотивацию через чувства долга и подтверждение статуса.

Поэтому лучшим мужем, мужчиной считался тот, кто одаривал своих дам подарками. Все были в плюсе: женщины от полученных подарков, мужчины от радости жен, продавцы от выручки.

Такие устои были раньше. Сейчас мы живем во времена, когда у нас есть выбор во всем, в том числе в вопросе подарков для мужчин и не из понятия «должен или должна», а «хочется сделать приятное» близкому человеку. Это знак внимания, в котором главную роль играет восприятие, что о тебе подумали, захотели подарить эмоции радости. Это не обязательно должно быть что-то глобальное.

Вспомните себя, когда ваш партнер неожиданно дарил цветы, которые вам нравятся, или, зная о том, что вы жуткий кофеман, приносил вам из кофейни любимый напиток.

Готова поспорить, вы в этот момент думали о своей значимости и какой он внимательный, подмечающий все детали, мужчина. Такие мелочи западают в самое сердечко.

Представьте, как он удивится, обрадуется, если вы сделаете что-то похожее в его сторону. Подумаете о нем, намекнете на значимость человека.

Это, как разрушить привычные шаблоны и выйти на другой уровень.

Я давно взяла в привычку дарить своему мужу подарки и делать маленькие сюрпризы без повода. Это подогревает интерес в отношениях. Так я говорю ему о том, что знаю его вкусы, он мне важен, что я хочу его радовать.

Банально, мне приятно видеть улыбку на его лице. Тоже самое я получаю в ответ от мужа с огромной отдачей.

Однозначно скажу, мужчины любят принимать подарки, особенно от любимой женщины!

А вы дарите своим мужчинам подарки?

📌МОЕЙ ЛЮБВИ ХВАТИТ НА НАС ДВОИХ

Знаете в основу каких слов заложено определение «Отсутствие эмоционального ответа объекту страсти на чувства влюбленного человека»?

НЕРАЗДЕЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Она может быть результатом разных факторов, например: предательство, различие в ценностях или просто угасание чувств. Такая любовь несет разрушительную силу в отношениях от равнодушия до враждебности.

Девушки, сталкивались ли вы с неразделенной любовью со своей стороны или со стороны партнера? Поделитесь в комментариях ниже.

Кинематограф всегда собирает типичные черты в персонажах, чтобы мы могли проводить аналогию с собой и со знакомыми.

Вот вам два героя из картины «500 дней лета», которые подходят к нашей теме:

Молодой парень и девушка Самер. Он влюблен в нее до беспамятства. Она в свою очередь, без особого интереса отвечает взаимностью, точно зная, что это не лучший вариант, скорее запасной. При этом держит его рядом, «играет» в любовь.

Долгое время они находятся вместе и имитируют отношения.

Когда речь заходит о чем-то серьезным с главным героем, девушка ведет себя отстраненно, холодно к нему и совершает недопустимые действия для пары.

Он терпит такое отношение к себе, так как влюблен. Закрывает глаза на ее поступки и верит ей. С надеждой ждет полной взаимности, тем самым разрушает себя, свою психику.

Самер прекрасно это понимает, но пока на горизонте не появляется более достойный вариант, она не уходит от главного героя.

Отвечая на предложение партнера взаимностью, мы даем сигнал что он нам интересен, но держа его при этом на расстоянии, у него появляется много недопонимания. Мы с ним рядом, но взаимности нет, он хочет от нас тепла, а нам это не интересно. Зачем тогда вступать, продолжать эти отношения?

Могу предположить, что таким образом один из вас что-то закрывает или возмещает за счет другого, латая свои раны, при этом, оставляя новые на партнере. Этими действиями вы заставляете партнера быть с вами рядом физически, но в душе он будет одинок. Сколько энергии и времени вы впустую выливаете в никуда? В конечном итоге партнер просто закрывается от внешнего мира. Отношения нужны, чтобы любить и быть счастливым, а не разрушаться от безысходности.

Я очень часто в своем подкасте «По душам с самым сильным» поднимаю тему именно осознанных отношений, поступков и выводов из прошлого.

Знаете почему? Мне хочется донести не просто мнение мужчин, а аоказать объективную картину, которая даст понимание, как не нужно делать, чтобы не навредить друг другу и создать равновесие в паре.

Мы ответственны на 100% за человека, с которым находимся, как и он за нас.

К нам притягивается партнер нашего уровня на данный момент жизни. Не важно на какой период он с нами останется. Нужно вовремя остановить себя или отношения, если они негативно влияют на одного из партнеров. Взвешенное решение важно принимать как до начала отношений, так и во время, это осознанная взрослая позиция.

Более чем уверена, найдется мало желающих унести с собой разрушенную личность и депрессию из отношений.

У меня в браке не было неразделенной любви, но были моменты, которые разрушали нас. Если мне было больно от этого, то боюсь представить, как чувство безразличия партнера ломает и меняет другого в самую худшую сторону.

Не ищите пустой вагон, где можно оставить всю свою боль. Сообщайте о своих намерениях партнеру. Например, «сейчас я не готова начинать что-то серьезное, но хочу быть рядом».

Попробуйте подобрать иной формат отношений. Например, друзья, любовники и т.д. Предоставьте партнеру выбор, без одностороннего эгоизма. Будьте открыты и честны.

В новом выпуске моего подкаста «По душам с самым сильным» гость поделился своим опытом отношений без взаимности. Уверена, многие из вас смогут найти ответы на интересующие вас вопросы и разобраться в себе и совершаемых действиях.

Подписывайтесь! Нажимайте на колокольчик и не пропускайте еженедельные выпуски!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌КТО Я ДЛЯ СЕБЯ?

Кто самый близкий для вас человек?

Я знаю, что вы ответите:

-- родители, муж, дети и т.д.

Но правильным ответом будет «Я» – «Я – самый близкий для себя человек».

Тот, кого мы одновременно знаем и не знаем на 100%, тот, кто с нами остается на всю жизнь.

Это не эгоистичная точка зрения, это расстановка приоритетов.

Разобраться в себе — это большая работа. Выбрать себя — это одна из важнейших задач, требующая огромной силы воли.

Как понять, что в данный период жизни вы выбираете не себя?

Обратите внимание, на что вы тратите свою энергию. Если вы пытаетесь быть удобными для всех, тормозите себя в развитии, в попытках убежать от реальности. Например: проводите много времени с друзьями, в играх, слишком много спите, в вашей жизни появился алкоголь и другие альтернативы…

Это является красными флажками, на которые стоит обратить внимание и принять меры.

В большинстве случаев заставляет об этом задуматься какая-то отправная точка. Чаще всего - это неприятное событие, послужившее толчком, который изменит вашу жизнь на ДО и ПОСЛЕ, откроет глаза на происходящее.

Но может не стоит дожидаться, пока вам это не подсветят со стороны что-то или кто-то?

Отыщите в себе силу и опоры, чтобы самостоятельно прийти к умению говорить НЕТ, задумываться о своих чувствах, понимать, что хорошо для вас и отказываться от того, что вам не нравится, говорить правду в нужный момент!

Это все про выбор себя.

Мы уже в том времени, когда можно и нужно обращаться за помощью к специалисту — психотерапевту, если не получается найти выход из ситуации самостоятельно.

Осознание проблемы — уже правильное направление и шаги к ее решению.

Я -- тот человек, который через это все проходил, в том числе. Поэтому с уверенностью могу сказать, когда вы разберетесь в себе, поставите себя на первое место, наведете порядок в мыслях, чувствах и дадите себе право на ошибку, тогда проще будет идти к целям и делиться любовью к людям.

Делитесь в комментариях, сколько красных флажков совпало?

📌НИЧЕГО НЕ ХОЧУ. Я ЛЕНИВЫЙ?

Не так давно в нашей жизни стал модным термин «эмоциональное выгорание».

Только не путайте его просто с усталостью от чего-либо, потому что проявляется это состояние серьезнее. Если быть точнее: в изнеможениях, постоянных головных болях, бессоннице, потере аппетита, раздражительности, апатии, а также в потере интереса к работе и жизни в целом.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, часто испытывают чувства беспомощности и изолированности от окружающего мира.

Делитесь в комментариях, вы когда-нибудь испытывали что-то подобное?

По моим наблюдениям, это распространённая проблема в обществе, на которую важно обращать внимание. Пока мы не знаем, что с нами происходит, мы не знаем, как это решить. Незнание угнетает наш мозг и ему кажется, что ситуация безвыходная.

Я это понимаю, как никто другой, потому что тоже когда-то переживала подобный этап.

До прихода в психотерапию у меня было многое из набора эмоционального выгорания. Я будто была в вакууме. Не совсем понимала, что со мной происходит и как из этого выбраться. День за днем я двигалась просто по инерции из слова «надо». Это состояние не пришло ко мне в один день. Оно имело долгий, накопительный эффект.

Если объединить все возможные причины выгорания в одно словосочетание, то у нас получится «дисбаланс с самим собой». Именно поэтому я так часто поднимаю темы внутреннего состояния, обращаю внимание на важность психотерапии, а также наведению порядка в собственной голове. Мне хочется наглядно показать причины выгорания и то, как я справлялась с ними.

Первое от чего избавилась — стресс на работе.

После вопроса моего психотерапевта я поняла, от чего закрывалась, что мне не нравилось. Пробовать идти по одному и тому же пути снова и снова — это не мой вариант, поэтому я избавилась от лишней суеты, которая высасывала мою энергию. Работать стало в удовольствие.

Второе — стрессы в личной жизни.

Наш с мужем путь очень тернистый, многое мы делали в отношениях неправильно. Это съедало мое состояние больше всего, висело булыжником на шее и мешало во всех сферах.

Мы вместе стали работать над проблемой понимания, чего мы хотим от себя и друг от друга. Была проделана большая работа, но мало помалу мы пришли к равновесию.

Третье — чрезмерные нагрузки, нехватка времени на отдых.

Все приходит не сразу. Но как человек, который успевает вести два бизнеса (они у меня стоят в приоритете), иметь хобби, ухаживать за собой, быть мамой и женой, скажу, что это супер важно для состояния.

Я завела ежедневник. Прописала основные задачи и сколько времени на них уходит, чтобы грамотно распределять их на месяц.

Я фиксирую каждый пункт: от медитаций, спорта с 6 утра и работы, до ежедневных перерывов по 10 мин «на потупить».

Если у меня выходной, телефон выключается, я отдыхаю на природе, в сауне без рабочих задач. Все. Меня нет.

Четвертая причина эмоционального выгорания, от которой я избавилась — недостаток поддержки и понимания со стороны окружающих.

Конечно, в моем кругу не все на моей стороне. Я приняла этот факт и не трачу ресурсы на переубеждение или обиду в их сторону. Фокусируюсь на тех, кто меня поддерживает, тем самым незаметно даже для себя обрастаю «нужными» людьми, кто тоже варится в темах, что мне интересно.

И пятая возможная причина — самооценка и неспособность эффективно управлять своими эмоциями.

Здесь, безусловно, должна происходить совместная работа со специалистом. Это долгие наблюдения за собой и выход из зоны комфорта для вашей личности. Но это все возможно и поправимо.

Мне очень импонируют слова психологов: «с тобой все так». Потому что самокопание, может загнать вас не в то русло. Вместо того, чтобы вытаскивать наружу свои желания и виденье собственной жизни, многие, наоборот, зарывают их поглубже и молчат, чтобы угодить всем.

С вами все так! Не молчите, работайте над собой, наблюдайте и задавайте себе вопросы «почему я это сделал или хочу сделать?», «какую эмоцию я испытывал в тот момент или сейчас?» и т.д.

В новом выпуске моего подкаста “По душам с самым сильным” мой гость поделился своей историей эмоционального выгорания, и как он справляется с последствиями, какие методы использует и как изменилась его жизнь после осознания собственной проблемы.

Посмотреть этот выпуск вы можете по ссылке. (ссылка)

Подписывайтесь на мой канал и ставьте колокольчик, чтобы не пропустить новые.

На моем подкасте с мужчинами я поднимаю важные, жизненные и чувственные темы.

И я уверена, многие из вас смогут найти в них ответы на волнующие вопросы.

Приятного просмотра!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ ВЧЕРА НЕ СТАЛ МИЛЛИОНЕРОМ, ТО ТЫ ПРОИГРАЛ ЭТУ ЖИЗНЬ

В какой-то момент стало трендом быть успешно успешным.

Маркетинг определил направление нашей жизни сегодня.

Все, как один, подхватили эту волну и стали нести ее в массы.

Потому что лучшее влияние на человеческие эмоции и желание купить продукт вызывают такие триггеры, как: деньги в легкости, быстрый результат, миллионы за запуск.

Очень вкусно звучит, не правда ли?

Но реальность больно ударяет по розовым очкам и за красивыми словами мы видим, что лишь единицы приходят к быстрым и большим результатам. Это называется «ошибка выжившего», хотя пропагандируются эти смыслы для всех.

Если ты еще вчера не стал миллионером, то ты проиграл эту жизнь.

Так получается?

Или успешный успех — это не только про быстрые деньги и результаты?

Что думаете на этот счет? Делитесь в комментариях.

Я проживала много разных ключевых моментов в жизни: становилась женой, бизнеследи, матерью. Каждый отрезок жизни я преследовала разные цели и на всех этапах я по-разному реализовывалась. Например, при появлении детей я реализовывалась как мама, это было тогда главным. В тот период, мой успех заключался в воспитании моих малышек.

Вымышленные обществом правила игры способны отвести вас от ваших же истинных целей и желаний и навесить свои. Это сильно ранит и выводит из колеи.

Чтобы убить разочарование от своей жизни, спросите себя: «Что я на самом деле сейчас хочу?», «Что сегодня для меня главное?», «В чем я хочу реализоваться?».

Чем чаще вы будете задавать себе вопросы, тем лучше поймете себя. Тогда у вас получится прийти к собственному успеху.

Яркая жажда достижений есть у всех!

Нужно найти то, что именно вас зажжёт.

Успешная жизнь очень популяризирована и притянута за уши.

Я могу про себя сказать, что я реализована и успешна в своих делах, а кто-то скажет: “недостаточно, мало, можно лучше”, и опять навязывают свое мнение и непонятные стандарты.

Вгоняет ли меня сейчас это в рамки? Нет!

Я сфокусирована на себе и призываю каждого приобрести этот навык.

Я точно знаю, что несу конкретную миссию в это общество. Она заключается в помощи людям и предприятиям. Сначала я отдаю, потом получаю некий кешбэк – вознаграждение за это в виде признания и денег.

По своему опыту знаю, что достижение успеха в любом ремесле — это не дело трех дней, оно не происходит по нажатию волшебной кнопки или лежа на диване. Например, открывая наш бизнес по охране труда с мужем, мы вкладывали колоссальное количество сил, денег, времени и, главное – душу. Мы стремились создать бизнес, который помогает людям.

Да, мы сейчас не в списке Forbes, но по-своему успешны. Основной успех нашего дела заключается не в выручке, а в количестве довольных клиентов и предоставленных для них результатов. Это важно для меня.

Постарайтесь сейчас вспомнить успешных людей, за которыми вы наблюдаете или ставите себе в пример, или хотите равняться на них. Вероятно, это будут распиаренные и богатые люди, по типу блогеров с большой аудиторией, американских селебрити или первые богачи из списка Forbes. Из перечисленного куда-то делись обычные люди, которые для нас с вами и для мира сделали в миллиарды раз больше пользы.

“Идея успешного человека сегодня полностью извращена. Невозможно абсолютно всех людей подогнать под один стандарт.

Тот же учитель из маленького региона приносит больше пользы обществу, чем большинство предпринимателей.”

Высказался гость в моем новом выпуске подкаста “По душам с самым сильным”, и я с ним согласна.

Данный выпуск уже выложен на моем Ютуб канале, приглашаю вас к просмотру (ссылку оставлю ниже).

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски на канале!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌ПОСТ

ОН НЕ УМЕЕТ БЫТЬ РОМАНТИКОМ

Идеальный мужчина для меня - мой муж!

В нем собрана идеальная смесь того, что хочется именно мне. И романтическая черта характера у него активно развита.

Один из запоминающихся поступков мужа — предложение выйти за него.

Его признание в любви мне прозвучало в торговом центре в Zara по громкой связи. Дальше мое удивление, колено, кольцо, трепет в сердце…

Мы все понимаем, что мужчины разные. Их восприятие романтики тоже отличается.

За весь свой жизненный опыт я поняла, что мужчины делятся на два типа: очень романтичные — постоянные цветы, необычные места для трепета души и менее романтичные, то есть проявление романтики в определенный, нужный момент, когда без этого не обойтись.

И я не зря разделила их именно так. Абсолютно неспособных мужчин устроить пикник под ночным небом с цветами попросту не существует. Почему? Они знают наш один большой секрет. Мы девушки – очень эмоциональны от природы. В нас много гормонов, отвечающих за это. Романтические поступки заставляют выпускать чувства наружу и сближаться с партнером.

До банальности, мужчинам приятно видеть радость, детскую улыбку и удивление на наших лицах с возгласами «Афигеть, это ты сам придумал для меня! Иди поцелую!».

Не встречала никогда мужчин «сухарей», но видела, как им отбивают желание проявляться и выражать свои чувства. Поэтому, девушки! Дайте им раскрыться, не убивайте в них это желание. Каждый мужчина способен на романтику, даже самую странную и нелепую.

Помните, если вам не нравится его проявление своих чувств, просто скажите о своих желаниях.

Уверена, что если вы открыто поделитесь тем, чего хотите, каждое ваше желание будет воплощено в реальность!

Поделитесь в комментариях, какой самый необычный романтический поступок совершил для вас ваш мужчина!

📌ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОМУ (?)

Вы задумывались, почему с каждым годом все больше становится одиноких людей?

Современный мир полон парадоксов. Мы живем в эпоху информационного изобилия, но при этом семейные ценности и тема отношений часто оказывается на задворках общественного внимания. Мы будто бы забыли о существование института семьи. Стало интереснее задумываться о том, в какой пойти тренажерный зал и выбрать интересный фильм перед едой.

Считаете ли вы важным и нужным в современном мире освещать семейные ценности и институт семьи? Какие проблемы, по вашему мнению, наиболее актуальны для семейных отношений сегодня? Делитесь в комментариях.

Вспомните наших родителей, где институт семьи был главной ценностью. Об этом говорили из каждого утюга, преподавали в школах, его пропагандировали на уровне политики. Конечно, в этой системе были недоработки в роли взаимоотношений между членами семьи, которые в наши реалии не хочется нести. Но и благоприятные плюсы были — сплоченность общества. Кому доверять, если не членам семьи?

Я застала конец той эпохи, когда семья — главное в жизни, но и приняла начало новой, где есть осознанность себя.

Мы с мужем вместе 17 лет. Совмещаем семью, детей, бизнес и работу над собой и нашими отношениями. На все это находим время и нас не пугает ответственность за это.

Молодёжь отвоевывает свое «Я» перед обществом и родителями. Вживляя новые стандарты человека — сначала саморазвитие с карьерой, деньгами, квартирой, машиной, потом, может быть…семья.

Их услышали и приняли такую точку зрения. Так сработало окно Овертона — модель для понимания того, как идеи в обществе с течением времени меняются и влияют на политику, а значит всецело на всех.

Сейчас большая половина ушла в полное отрицание взращивания отношений между противоположным полом. На это повлияло многое: от нереальных увиденных в детстве стандартов идеала, например, принца на белом коне, до неполной семьей, где один родитель, и отсутствие семейных ценностей.

Как будто бы испарилась золотая середина и появился страх быть в отношениях, страх выражать чувства партнеру и появилась инфантильность от состоявшихся взрослых людей.

Я часто встречаю классных, открытых молодых девушек и парней, но они одиноки. По их мнению, это происходит из-за траты огромного количества времени на себя, чтобы стать самодостаточными и выйти на хороший заработок, на изучение невероятно огромного потока информации и технологий, исполнение собственных желаний.

Что до семьи? Еще не появился тот самый, кто их поймет и полюбит.

Жизнь ускорилась, за людей уже не держатся. Вступая в новые отношения, они думают, что это ненадолго, потому что раз за разом ищут изъяны у партнеров, а благодаря свободе передвижения и социальным сетям выбор стал настолько велик, что хочется посмотреть всех.

Мне очень не хочется винить кого-то или что-то в появившейся тенденции молодых людей и их позиции «Я еще не нагулялся», «не сколотил опоры», «мне хорошо одному», "мне страшно доверять", но очень хочется призвать их к взрослым, взвешенным взглядам. График роста одиноких людей с каждым годом растёт с невероятной скоростью. От этого не лучше ни нам с вами, ни обществу.

Мы перестали говорить об институте семьи. Любое партнерство превращается в негатив и неприятное восприятие. Положительные черты брака пропагандируются все меньше и меньше.

Понимаю, что в современной жизни у нас слишком много задач и стресса, но человек рядом может ее не обременить, а наоборот сделать легче и приятнее.

Ничего не мешает совмещать семью, себя и работу. Дело в приоритетах.

Пока одинокие люди прикрываются выбором только себя, я считываю это как страх боли, страх доверять другому, как детскую позицию. Из-за прошлого негативного опыта ставится огромный блок на свое будущее. И вы сами лишаете себя прекрасного…

Приглашаю к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», где мой гость поделился своим виденьем на отношения, одиноких людей и их динамику роста.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новый выпуск на канале!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌ОДИН ДИАЛОГ ПРОТИВ 1000 КОНФЛИКТОВ В ПАРЕ

Что могут поменять простые слова и разговоры между двумя людьми?

Отношение их друг другу. Всегда лучше сказать, какие знаки внимания, подарки, отношение к себе вы воспринимаете в положительных тонах.

За один разговор можно стереть границы непонимания и огорчений.

Мы часто избегаем простых решений, потому что они нам кажутся неверными. Чтобы решить сложную задачу, такую как разногласия между партнерами, мозг и наша психика прибегает к изощренным вариантам ее решения.

Какая стандартная реакция у нас на «неправильные» действия со стороны парня или мужа? Например, он приготовил ужин на свой вкус, а вы терпеть не можете это блюдо или какой-то ингредиент в нем.

Сразу обида, расстроенные чувства, вы закрываетесь от партнера.

Он в свою очередь не понимает, где успел накосячить. Повезло тем, у кого партнеры—телепаты, но это скорее вымысел, чем реальная жизнь.

Негативные впечатления начинают накапливаться как снежный ком, одно на другое: вы не сказали, что вам что-то не нравится. Это повторилось второй, третий раз…Каждый раз вы чувствуете обиду и раздражительность в сторону партнера. Думаете, как можно не догадаться, чем конкретно вы не довольны.

Никак, мои дорогие. Только словами через рот, через «Я сообщение» вашей половинке. Потому что он может думать, что конфликт появился на почве чего угодно, но только не из-за блюда, которое он готовил для вас и не знал, что вам не нравится болгарский перец в пицце, например.

Обиды превращаются в засевшую злость, вы с партнером начинаете друг друга зеркалить, делать назло, играть в игру, кто дольше будет молчать или кто сделает больнее. Это не только трата энергии в негативное русло, но и разрушительная сила для вас двоих. Она демотивирует обоих, превращая вас в людей, в разговоре которых вы слышите лишь обвинения друг от друга. Например, «ты все не так делаешь», «ты вечно все забываешь», «ты какой-то глупый и душный».

Таким ваш партнер и станет — вечно забывающий, игнорирующий вас, глупый и душный рядом с вами.

Но изначально вы влюбились в другого человека! Может наоборот стоит мотивировать его положительными словами, разговаривая с ним о предпочтениях, слышать друг друга и наслаждаться отношениями?

Как считаете, словом можно изменить человека и отношения?

📌МЫ ВСЕ ТРАВМИРОВАННЫЕ ДЕТИ ТРАВМИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ

Последние лет пять я наблюдаю закрепившуюся привычку у большинства людей — планировать свою жизнь. Таймменеджмент зацепил все сферы человека, хотя раньше это было применимо исключительно к работе.

Сегодня под график планов попадает и зачатие детей. Их тоже стали осознанно планировать.

Какое ваше отношение к планированию детей и детям в целом?

Вопрос с чадом всегда очень неоднозначный.

Планировать и подготавливаться к его появлению, с одной стороны, положительно влияет на психику и организм. Потому что сейчас родители проходят за несколько лет обследования, избавляются от вредных привычек: курение, алкоголь, если такие были.

Они уже морально принимают факт появления маленького человечка, за которым нужно ухаживать, уделять много времени, воспитывать и отдавать свою БЕЗУСЛОВНУЮ любовь.

С другой стороны не всегда получается так дотошно подходить к зачатию.

По статистике, примерно, 40% в мире рожденных детей не входило в планы родителей.

Разные истории случаются, и я понимаю, как новость о новом члене семьи может обескуражить и ввести в панику.

Но природа задумывала нас со способностью размножаться, чтобы поддерживать вид. Именно поэтому ей точно все равно: входили дети в ваши планы или нет. Главное, что в ее планах это точно было.

Знаете, какой главный аспект не должен разделять запланированную беременность от не запланированной?

Это безусловная любовь к своему ребенку. Эта та любовь, которую не должен заслуживать ребенок ни при каких обстоятельствах: ни через его победы, ни через его поведение, ни через оценки, помощь вам и так далее.

Этот маленький человечек с рождения имеет с вами связь и его любовь к вам безгранична, безмерна. Вы являетесь для него всем миром, пока он не вырастет.

Если ему нужно будет заслужить эту любовь, в голове начинает всходить зернышко вопросов: «Со мной что-то не так?», «Я приношу одни разочарования, потому что родился?» и т.д.

Мы не видим визуально, как разрушается психика малыша с каждым годом, как появляются огромные дыры в его душе, казалось бы из-за такой простой вещи.

Никто не рождается сразу со знанием того, как и что правильно делать, а уж тем более как воспитывать детей. Все приходит с опытом.

Так к нам через года пришла норма воспитания и правильная трактовка любви к своим детям. Это помогает снизить риск травмирования психики.

Возьмем в пример наших родителей. Они нас любят, но по большей части проявляют «ломаную» версию: через нелестные сказанные слова, через обиды на нас, через сравнения с другими. Список можно до бесконечности продолжать. Все это любовь, да, но после нее наша душа похожа на Швейцарский сыр. Оттуда лезет миллиард страхов, неуверенности в себе, боли…

Так не должно быть.

Такую ошибку не хотела бы совершить я, поэтому стараюсь со своей стороны к воспитанию детей подходить очень взвешенно: даю ту самую безусловную любовь, это даже не обсуждается. Рассказываю, почему в мире случаются разные ситуации и что можно сделать по-другому, чтобы был положительный финал.

Мы с мужем являемся примером для них, зеркалом, с которых наши дочки неосознанно считывают модель поведения. Поэтому, в первую очередь, мы отслеживаем себя и таким образом транслируем то, что хотим видеть в наших детях. То есть, если я хочу, чтобы мой ребенок самостоятельно желал заниматься спортом, я иду сначала заниматься в зал сама. Или могу растолковать ситуацию, в которой по всей классике жанра должен был произойти конфликт, но его не произошло и объясняю почему, что мы для этого сделали.

Картинка, которую видят дети моментально копируется ими.

Мир был бы слишком идеальным, если бы в нем не было негатива. Поэтому я осознаю, что абсолютно ничем не травмированных людей невозможно взрастить. Как бы не старались родители и психотерапевты, у наших детей будет, что прорабатывать в будущем.

Как сказал гость на моем Ютуб канале на подкасте «По душам с самым сильным», с чем я полностью согласна: «Мы все травмированные дети травмированных детей».

Это факт.

Но что лучше: 1000500 травм с расшатанной израненной психикой или здоровая, крепкая нервная система с небольшими осложнениями?

Мы с вами обязаны заложить основной фундамент из безусловной любви к ребенку, из принятия, добра, из критического мышления, осознанности. Это крепкая, устойчивая постройка, которая готова идти в мир или против этого мира. Она уже не сломается. Сложности, страхи, боль, это все будет впереди… Никаких розовых очков. Только проходить через трудности и прорабатывать свои проблемы такому человеку будет легче. Им будет намного проще справляться с негативом от мира, они быстрее придут к задуманным целям.

Безусловная любовь должна быть по умолчанию у каждого родителя и правильно транслироваться своим детям, чтобы избежать серьезные проблемы в будущем.

Приглашаю вас к просмотру моего подкаста на Ютуб канале «По душам с самым сильным», где мы поднимаем глубокие темы между партнерами, родителями, детьми с мужчинами. Возможно, уже сейчас вы сможете взять для себя что-то полезное и применить на практике.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить еженедельные новые выпуски!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌КАРТА К СЧАСТЬЮ

Каждый из нас не раз слышал, что в отношениях важно вовлеченное участие двоих: в ссорах виноваты оба, в счастливых отношениях счастье также заслуга обоих.

Интерес и понимание двух человек влияет на благоприятное партнерство.

Мы часто ожидаем, что наш любимый человек сам догадается, что нас радует, что делает счастливыми. Правда в том, что каждый из нас уникален, и наши потребности и желания могут быть совершенно разными. Сколько уйдет времени, морального истощения и болезненных ссор на то, чтобы догадаться, что хочется партнеру?

Представьте, что ваши отношения —путешествие. Как в любом путешествии, карта и четкие указания могут сделать путь более гладким и приятным.

Пока человек находится в отношениях, он говорит, что не готов терять своего партнера, расставаться и уходить. Ему хочется наладить взаимоотношения с ним, при этом не меняя модель поведения. В связи с чем продолжается осада и защита.

Самый простой способ на всех этапах отношений — говорить о своих желаниях и потребностях. Если второй человек также дорожит вами и хочет наладить связь, он тоже поделится своими «хочу», прислушается к вам и попробует сделать то, о чем вы говорите, как и вы в свою очередь. Это должен быть взаимный процесс.

Поддерживайте друг друга в стремлении к счастью. Маленькие жесты заботы и внимания могут творить чудеса.

Мы растем, развиваемся, наши потребности могут меняться. Это нормально. Поэтому будьте готовы корректировать свою «карту» и адаптироваться к новым обстоятельствам вместе с партнером.

Чтобы ваш человек был участником отношений на долгие годы, не забывайте благодарить его за усилия, делать комплименты, помогать и поддерживать.

Делайте его лучшим в своих глазах и через время, вы увидите, как слова станут явью.

Помните, что отношения — это не случайность, а результат совместной работы и понимания.

Давайте будем открытыми и внимательными друг к другу, и тогда наше путешествие будет наполнено радостью и любовью.

📌КАК КОРАБЛЬ НАЗОВЕШЬ, ТАК ОН И ПОПЛЫВЕТ

Прошли столетия, сменилось время, а слова продолжают нести огромный смысл и играют большую роль как в отношениях, так и в жизни в принципе.

Словом можно ранить человека, а можно создать в нем Бога.

Это не просто набор букв, составленных в предложения. В них вложены определенные смыслы и значения, которыми мы характеризуем ситуации, предметы, наших любимых. Слова имеют огромный вес.

Как считаете, на что способны слова, обращенные в сторону вашего партнера?

Еще в самых старых сказках, фольклоре, истории и литературе, поговорках и присказках упоминалась важность сказанных слов. Когда-то за неправильно сформулированные мысли людей казнили. Поэтому они хорошо фильтровали слова, которые хотели произнести.

Когда становишься старше, с каждым годом начинаешь понимать смысл различных выражений. Некоторые такие старые и заезженные, но очень жизненные.

К примеру, «Слово не воробей – вылетит, не поймаешь». В прямом смысле звучит, как «Следи, за тем, что говоришь».

Или еще одна: «Как корабль назовешь, так он и поплывет».

Мозг работает в ассоциативном ряде.

Если назвать новое судно «Корявая лодка», то через время образ будет соответствовать имени.

Также и с людьми.

Мы не замечаем, как медленно слова превращаются в живую проекцию смыслов, которые мы в них вложили.

Большинство родителей не совсем верно транслируют смысл сказанных слов . С их стороны — это выражение любви и заботы к нам. Они оберегают нас, как умеют. Но сколько «лодырей», «неумех», «бездарей», «ничего не способных людей» смогли стать полной противоположностью этих слов? Процента 2 от силы?

Пока мозг наш программируется вливаемым контентом, психика как губка впитывает эту информацию. Вот вам и реализация проекта. Сказано — сделано.

Я за 19 лет жизни с мужем наблюдала своими глазами, как мир разделяется на до и после, когда смотришь на все под другим углом.

Если я говорю своему партнеру, какой он у меня красивый, умный, талантливый, то он и будет таким. Также наоборот. Комплименты — это не просто приятные слова, это признание ценности другого человека. Мы не просто выражаем свое восхищение, мы подтверждаем его значимость в нашей жизни. Мы оживляем словами человека, которого хотим видеть рядом с собой.

Чем больше мы говорим людям про классные черты, тем больше им хочется их проявлять. На что мы обращаем внимание, там и рост. В обратном случае, у человека появится демотивация и вопрос «а ради чего мне стараться, я все равно неумеха?».

Невозможно сохранить отношения, когда вы живёте в параллельных мирах. Вектор в ценностях и развития семьи должен быть схож.

Когда один из партнеров научится проговаривать честно свои чувства другому, то и дружба будет крепче, и отношения надежнее.

А чтобы влиять подсознательно на другого в положительном ключе, чтобы он притянулся к вашей модели поведения, нужно транслировать это на себе. Тогда у него появится привычка говорить о своих желаниях, слушать вас, осыпать вас комплиментами и взращивать в вас свой идеал. К примеру: обратит внимание на то, что вы бегаете по утрам, и, спустя время, сам присоединится.

Потому что в комфортных отношениях, где тебя ценят, любят, согревают, благоприятнее развиваться и стараться для другого. А главное расти как личность и взращивать в себе лучшие качества.

Показывайте свою любовь наглядно, заряжайте партнера комплиментами, делитесь с дорогим человеком, какие качества вы цените в нем, что в нем вас восхищает. Транслируйте свой мир так, каким вам хочется его видеть.

В каждом из нас живет любящий и понимающий человек, просто нужно показать, что здесь безопасно и уместно это выражать.

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», где с гостями мы обсуждаем темы проявления любви, теплых отношений и поддержания энергии в паре.

Возможно, уже сейчас вы можете подметить новое и попробовать применить на практике.

//ССЫЛКА//

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски на канале!

Я в социальных сетях:

ПОСТ

📌ОТНОШЕНИЯ ПО РАСПИСАНИЮ

В жизни есть две дилеммы: он слишком много уделяет мне времени и он слишком мало уделяет мне времени.

Здесь я имею в виду одного из партнеров.

Мы вошли в то будущее, где обо всем важно договариваться. О проведении совместного и раздельного времени в том числе.

Сталкиваются два абсолютно разных мира — он и она. Долгие притирки и игра в «сапера» — это вклад огромного количества времени.

Но что станет, когда будут договоренности и разделение времени?

Обиды, разочарования и догадки сразу отойдут на второй план. Тревога уходит тогда, когда появляется ясность.

Мы же две отдельные личности. Каждому из нас хочется уделить время лично на себя, на работу, на уход за собой и проведение совместного времени.

На мой взгляд, распределение времени —это нужная система в отношениях.

Я с мужем практикую это в реальной жизни, иначе уход за собой, спорт, бизнес, семья и мой партнер превратиться в перекати-поле, и какая-та из сторон занятости будет сильно проседать и отражаться в негативном русле на обоих.

Я не хочу этого.

Поэтому считаю, что с партнером лучше обсудить, в какой день на этой неделе устроить свидание, где будете только вы вдвоем без телефонов с новостями. Даже если вы долго находитесь в браке.

Если одного дня мало, можно добавлять время, но не отнимать его ни у него, ни у себя.

Очень важно смотреть на ситуацию с разных сторон. И когда сталкиваешься с осознанностью и взрослой позицией, без системы никуда, на мой взгляд.

Как считаете, стоит вести календарь свиданий с партнером или лучше импровизировать?

📌РАССКАЖИ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

С чего начинаются отношения взрослых, осознанных людей?

С совместной рефлексии. По-другому, с анализа и обсуждений того, что у вас произошло, что вы чувствуете, что вы планируете, что плохого или хорошего случилось, и что вы будете делать на следующей неделе, как в отношениях, так и в жизни.

В моменты рефлексии можно делиться всем и давать комментарий по той или иной ситуации и тому, что вы испытали в определенный момент.

Подобный разбор полетов необходим. Он лучше помогает раскрыться с разных сторон партнерам, чтобы была возможность сблизиться друг с другом, стать единым целым.

Как считаете, насколько важно рефлексировать? Практикуете ли вы ее? Поделитесь в комментариях.

Нам бывает очень сложно понять какие-либо чувства и ощущения другого человека. Мы же как две абсолютно разные планеты со своей экосистемой, взглядами и восприятием.

Иногда рассказываешь какую-то шокирующую новость, которая взволновала тебя, смотришь на собеседника, а у него ноль эмоций и эмпатии к ситуации. Сразу хочется закрыться и ни о чем партнёру не рассказывать, ему ведь всё равно.

Но это возникает потому, что он другой и по-другому реагирует на события, по-другому воспринимает жизнь. А главное — он мог никогда не оказаться в подобной ситуации и ничего не испытать.

Здесь есть два варианта понять вас и ваши ощущения:

оказаться вами, т.е пережить такой же опыт, или вы можете словесно донести партнеру, что испытали, почему такие чувства вас охватили, что с этим можно сделать и так далее.

Я взяла за правило задавать себе вопросы, критически мыслить. Это позволяет разобраться в себе сначала, потом уже донести свои ощущения партнеру, чтобы он вас понял и не было скрытых обид.

По жизненному опыту скажу, что ни одна эмоция, умозаключение, поступок не появляются просто так.

Мы проходим с вами через разные события, воспитание, общество, которые влияет на психику, восприятие к окружающему миру, людей. В наш мозг закладываются определенные реакции на разного рода ситуации и отношения.

Например, вам может быть небезразличен громкий скандал на улице между мужчиной и женщиной, где мужчина напрямую унижает свою спутницу. Шквал эмоций с вашей стороны и никакой реакции от вашего партнера.

Задайте себе в этот момент несколько вопросов «Почему вас охватили чувства?», «Какие чувства вы испытали: негативные, положительные, осуждающие?», «Почему эта тема вас волнует?», «Откуда это взялось?».

Возможно, так поступал кто-то с вами, а может такое было в вашей семье, или что-то еще.

На подсознательном уровне вы уже знаете ответы. Остается их озвучить, а лучше записать.

Так вы лучше поймете цепочку появления эмоций и сможете верно передать ощущения партнеру.

Такой анализ можно делать раз в неделю, например, в воскресенье. Мы все привыкли, что в этот день у большинства выходной, где голова и тело отдыхает. И можно спокойно и взвешенно разложить чувства по полочкам.

За шесть дней произойдет достаточно событий и ощущений, чтобы задать себе по ним вопросы про реакции и эмоции, получить ответ «почему» и обсудить это с партнером.

Рефлексия – это не просто анализ прошедших событий, а глубокое осознание эмоций и мыслей. Она помогает нам понять, почему те или иные события вызвали у нас определенные чувства, и что мы можем сделать, чтобы улучшить свою жизнь и жизнь совместную с партнером.

Поэтому не бойтесь анализировать, задавать себе рациональные вопросы, подходить к жизни и отношениям системно, с критическим мышлением, чтобы оставалось меньше недопониманий, разочарований и негатива в вашей жизни.

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», где мой гость поделился своим мнением на тему саморефлексии и рефлексии в отношениях, и что на его взгляд помогает сохранить гармонию в отношениях. Возможно уже после просмотра у вас что-то получится взять на вооружение и применить сегодня.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски!

Я в социальных сетях:

📌СЮЖЕТ ИЗ КИНОФИЛЬМА

Помните, как обычно начинаются фильмы про любовь?

Сперва нам показывают одинаковые места, но от лица двух разных персонажей, которые в любой день просто обязаны были столкнуться друг с другом, а этого не произошло.

Их встреча случается при нестандартных обстоятельствах и закручивается сюжет.

Практически все сценарии фильмов взяты с реальных людских историй.

А их интересно послушать в жизни. Сразу пробегают мурашки по коже.

Разве так бывает?

Как вам такой сюжет для сценария?

Он и она из одного города. У них одна сфера деятельности в узкой нише, около ста общих друзей в социальных сетях, они посещали одни и те же мероприятия, он дружит с ее двоюродной сестрой. И они ни разу не сталкивались друг с другом!

Первая встреча происходит спустя несколько лет случайно в другом городе по роду новой работы…

И вдруг оба понимают, что видят друг в друге не только бизнес партнеров, но и людей с похожим прошлым, общими ценностями, будущих спутников жизни, и обретают любовь!

Случайность? Судьба? Выдумка?

Но это не кинематографичная сказка, а реальная история, которую поведал мне гость моего подкаста “По душам с Самым сильным” Роман Иванов. Пожалуй, это одна из самых необычных историй любви, которую я когда-либо слышала! Такое множество случайностей не может не удивить и оставить кого-то равнодушным.

Представьте, с каким большим количеством людей вы ходите одними и теми же дорогами, посещаете одни и те же заведения, покупаете продукты в одном магазине.

И никто никогда не знает, как столкнет нас жизнь с будущем парнем или мужем. При каких обстоятельствах это произойдет? Будет ли это случайная встреча или подстроенная кем-то?

А вот станет ли это большой истории любви длиною в жизнь... Решать не судьбе, а вам!

Никогда не исключайте мыслей самой неожиданной встречи вашей второй половины. Иногда все самое нереальное, непредсказуемое может произойти с вами наяву. Случайности всё-таки не случайны.

Делитесь в комментариях своими историями, как вы повстречали любовь!

СТАТЬЯ

📌Я ПРОСТО ЭТО ЧУВСТВУЮ

Как говорят пары, которые прошли через это: когда вы столкнетесь с подходящим партнером — сразу поймете, что это он.

Чувства и ощущения сами подведут вас к пониманию, что это тот самый человек, которого вы искали всю жизнь и все, что было раньше — сотрется и обнулится.

Не будет сомнений, лишних вопросов, и не нужны будут для этого человека проверки временем.

Поделитесь в комментариях, бывало ли с вами нечто подобное? Ждете ли вы такой встречи или считаете это иллюзией?

На планете Земля восемь миллиардов людей.

Представьте, какова вероятность встретить того самого человека!

Остается вопрос: как понять, что вы встретили того самого?

Учащенный пульс, вспотевшие ладошки, прилив крови к лицу, расширенные зрачки, выброс дофамина, норадреналина, фенилэтиламина и полный туман в голове.

Так ученые описывают чувства влюбленности или любви с первого взгляда.

Описание этих чувств очень схоже с симптомами наркотического опьянения. И не зря их выводят на одну параллель.

Но что, если я вам скажу, что с истинной любовью это не имеет ничего общего?

Психологи отмечают ряд схожих моментов у опрошенных пар, которые нашли любовь всей жизни.

Вы тоже можете сейчас отследить их у себя или вспомнить ситуации из жизни, чтобы проверить их суждения.

У вас схожие мысли, ценности, взгляды на жизнь, интересы, возможно, привычки, сфера деятельности. Вам интересно проводить время вдвоем.

Вам хочется трогать, касаться, обнимать этого человека даже, если вы не очень тактильный человек.

Вам нравится запах этого человека, вы находите огромное количество плюсов в нем и принимаете его минусы.

Но, что самое важное — это, когда рядом с человеком, вы чувствуете себя спокойно, комфортно и БЕЗОПАСНО.

Каждый человек неосознанно разделяет людей на две категории:

те, с которыми мы надеваем маску, прячемся за рамками воспитания и приличия, проявляем стеснение и неловкость;

те, с которыми мы можем быть естественными, выпускать своего внутреннего ребенка, не боясь осуждения или показаться неправильным.

Во втором случае нам мозг дает сигнал на подсознательном уровне о том, что этому человеку можно доверять, ему можно раскрываться, потому что с ним мы чувствуем себя в безопасности.

Какое бы количество пар лично я не опрашивала, встретивших свою любовь, все как один говорят, что это осознание действительно приходит на уровне ощущения. Появляется чувство, что с этим человеком вы знакомы давно, вы с ним похожи.

Конечно, все люди разные, со своими взглядами. Без притирки и выявления границ другого никак не обойтись. Но когда сходятся два взрослых человека, которые умеют разговаривать, сглаживать углы, слышать друг друга, этот момент проходит для них незаметно.

«Я просто почувствовал это и все. После первого свидания даже маме позвонил» – высказался про знакомство со своей супругой гость моего подкаста “По душам с самым сильным”. Слова, от которых пробегают мурашки, которые хотят услышать многие по отношению к себе…

На подкасте мы обсуждаем очень глубокие и личные вопросы, и у вас есть возможность посмотреть на мужчин с совершенно другой стороны! То, как они чувствуют и как смотрят на жизнь и отношения.

Я вас приглашаю к просмотру! Ссылка на мой Ютуб канал будет ниже. Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски!

Я в социальных сетях:

📌НЕ ЗАБИРАЙТЕ У МУЖЧИН ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ ГЕРОЕМ

Я восхищаюсь силой и духом женщин, несмотря на их хрупкость. Но порой, даже рядом с мужчиной они проявляют много мужской энергии, тем самым не дают противоположному полу показать себя.

Перед одним из выпусков подкаста «По душам с самым сильным», я заказала белые футболки с печатью, которые мне испортили, а запись с гостем была запланирована на следующий день. Я не знала как мне в данный момент можно было исправить ситуацию.

Мой муж меня поддерживает во всем, как и я его. Он знает, что проекты, которыми я занимаюсь очень для меня важны. Я всегда беспокоюсь о том, чтобы все было на высоте, поэтому он самостоятельно принял решение помочь с футболками.

Сам поехал в салон, перемерил футболки, подобрал по качеству и сделал печать на черной ткани. Результат превзошел мои ожидания, а цвет, фактура ткани и качество печати оказались гораздо лучше предыдущей партии!

Моему удивлению и восхищению не было предела!

Мы сами вершим судьбу наших отношений. Мы выбираем с кем быть, и как распределять роли в паре.

Если вы по своей натуре сильная личность, и во всем проявляетесь, как самостоятельная и независимая девушка, то стоит принять тот факт, что женская сила и мудрость заключаются в умении отдавать ответственность там, где это уместно. А не брать на себя все и бренно нести тяжелую ношу.

Каждой из нас хочется видеть рядом с собой сильного партнера, так дайте ему возможность проявить свою силу! И тогда в его глазах вы будете хрупкой девушкой, для которой он — герой, готовый пойти на всеради своей женщины!

Девочки, делитесь своими историями, когда ваши мужчины проявляли себя ради вас!

📌Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ

В нашей жизни все взаимосвязано.

Это как эффект бабочки: одно незначительное действие может крупно влиять на повороты судьбы и ее итоги.

Также в отношениях, чтобы добиться в них гармонии, нужно начать с себя. Отслеживать свои действия и стратегии поведения.

Например, знаете ли вы, что гиперответственность и отсутствие личных границ взаимосвязаны? И это сильно будет отражаться на отношениях в негативном ключе.

Как считаете, каким образом?

Психотерапевты выявили в структуре психики человека множественное число субличностей: родитель, ребенок, наставник, контролер, экономист, секси-кошечка, задрот и т.д, можно перечислять до бесконечности. Но, пока кого-то из них проигрывается больше и конфликтует с остальными, невозможно найти гармонию с собой и с партнером.

Ответственность является благоприятной чертой в обществе. Это показатель зрелости человека, готовность преодолевать трудности и решать проблемы, способность признавать и исправлять собственные ошибки.

Принято считать, что это важно для отношений. И это хорошо до тех пор, пока гиперответственность не перерастает в контроль не только за собой, но и за жизнью других людей.

И идет все по накатанной: сначала вы не можете отказать в просьбе коллегам, затем интересы близких ставятся выше собственных и появляется невозможное стремление решить все проблемы партнера.

Этот человек становится слишком самокритичным, а в последствии – критикующим всех, живущий в собственных рамках. Он слишком много берет на себя от других и отказывается от своих желаний.

У него много неуверенности в себе и требований к партнеру. Что указывает на отсутствие собственных границ, полного понимания себя.

Задайте себе вопрос: “на сколько процентов я готов(а) брать на себя ответственность за свою жизнь?

Бессознательно должна прийти цифра в голову, например 80%. Тогда остальные 20% — это то, где вы ответственность за себя брать отказываетесь или забираете чужую.

Стоит задуматься над тем, почему в ваших мыслях не прозвучала цифра 100%, и на что уходят оставшиеся 20%. Скорей всего, в этой зоне нарушаются ваши границы, или вы стремитесь нарушать чужие.

Чтобы изменить мир, начните с себя. Хотите наладить отношения в личной жизни – начните с собственных границ и самоуважения. Познакомьтесь с собой поближе, выясните, что вам интересно, какие у вас желания. И постарайтесь удовлетворить их не с целью стать лучше для партнера или окружения, а с целью наполнить себя и закрыть собственные дефициты.

После того, как вы разрешите свой внутренний конфликт, вы сможете понимать самого себя и создавать гармоничные отношения в паре и с обществом.

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста на Ютуб канале «По душам с самым сильным», где мы обсуждаем глубокие темы отношений, понимание себя и партнера. В свежем выпуске я поделилась со своим гостем парой терапевтических техник, которые вы сможете взять на вооружение и применить на себе.

Я в социальных сетях:

📌СТАТЬЯ

И ЖИЛИ ОНИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО…

Так обычно заканчивается почти любая романтическая история, будь то сказка, мультфильм, любовный роман или романтическое кино. Как правило, влюбленные сталкиваются с каким-то количеством препятствий на пути к тому, чтобы быть вместе, и ни смотря ни на что, они их преодолевают. Финал таких историй: свадебный марш, торжественное прочтение клятв друг другу, звон бокалов с шампанским и… Влюбленные целуются, экран гаснет, белые строчки титров на черном фоне сменяют друг друга. Удовлетворенные зрители вытирают остатки слез умиления и отправляются в обыденную реальность, где жизнь совсем не такая, как в кино.

Но вы никогда не задавались вопросом: а что было у героев дальше?

Романтический жанр диктует нам пресловутое “И жили они долго и счастливо”, закладывая в сознание ложные представления о построении отношений. “Это вначале было непросто, но вот они поженились, и наступила долгожданная гармония”. Где нет места недопониманию и конфликтам, где у всех всегда хорошее настроение, а чувства и страсть растут и горят сами по себе. И уже никакие трудности никогда не произойдут, и наконец можно расслабиться и просто получать удовольствие.

Подобные истории имеют сумасшедшую популярность, как раз потому, что в них не показывают подводных камней, а продают, в основном, один из первых этапов любви – романтическую. Ту самую, от которой сносит крышу, бабочки в животе и буря эмоций. В этот период под влиянием гормонов даются самые громкие обещания и красноречивые клятвы. Это самый красивый этап, но и самый краткосрочный. Маркетинг же продает идею, что “медовый месяц” может длиться “долго и счастливо”.

В психологии выявлено 7 этапов построения отношений, приводящих к той самой безусловной, всеобъемлющей любви. Но вот только путь к ней содержит в себе долгие годы, а также немалое количество кризисов, с которыми придется столкнуться, увы, каждой паре.

И у меня для вас есть две новости: плохая и хорошая.

Плохая: трудностей не удастся избежать.

Хорошая: с каждым совместным преодолением кризиса, отношения будут становиться прочнее, качественней и гармоничней.

Примерно, как в видеоиграх: чтобы перейти к следующему, более интересному этапу в игре, в завершении каждого уровня игроку предстоит победить босса. Но это вовсе не означает, что партнерам необходимо побеждать друг друга. В отношениях “босс” – это точки столкновения интересов. А задача партнеров – сплотиться и совместными усилиями победить “босса”. Но, как показывает неутешающая статистика: именно сплотиться против трудностей дается тяжелее всего.

Во всех религиозных писаниях нас подводят к тому, что отношения между мужчиной и женщиной предназначены для совместного духовного роста. Они учат нас смирению и самопожертвованию, взаимному уважению и любви к себе и близким, способности уступать и находить компромиссы, брать на себя ответственность и становиться опорой для партнера.

И именно в беспрестанном росте и закладывается тайна гармонии в отношениях! Вступая в союз с партнером стоит взять во внимание, что вас ожидают разные дни: и хорошие и плохие. И в определенные периоды вы будете вкладываться в отношения не 50/50, а 70/30 или даже 100/0. А “долго и счастливо” в реальности означает, что несмотря ни на что, из раза в раз вы выбираете проходить непростой жизненный путь с вашим человеком!

В свежем выпуске моего подкаста “По душам с самым сильным” мы с гостем обсуждали ложное представление о гармоничных отношениях. Он поделился своим интересным мнением, и я приглашаю вас к просмотру! Ссылка на мой Ютуб канал будет ниже. Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

📌ПОСТ

КОГДА НЕ НУЖЕН ПЕРЕВОДЧИК

На планете Земля 8 миллиардов людей, 193 государства, 7150 языков, но есть один универсальный язык, понятный абсолютно всем – и это язык тела!

Я очень часто поднимаю в своем блоге тему невербальной коммуникации, ведь из всего объема взаимодействия, слова занимают только 5%, а оставшиеся 95% наши тела ведут свой собственный диалог.

По языку тела, мимике и жестам мозг считывает необходимую информацию – это друг, с ним безопасно, или же наоборот – человек настроен враждебно, с ним я взаимодействовать не буду.

Именно так рождается тот самый интуитивный отклик, когда, например, несмотря на вежливость собеседника, вы испытываете недоверие к нему. Мощный компьютер у вас в голове считал и обработал информацию, и отправил ее изначально в тело, чтобы вы почувствовали сигнал об опасности. И пока вы прислушиваетесь к эмоциям и сознательно анализируете происходящее, ваше тело уже знает ответ.

Так же и с потенциальными партнерами для отношений. Прежде, чем вы получили эмоциональный отклик, и сделали сознательный выбор, ваше тело уже выбрало и все за вас решило! Именно через тело вы испытываете то самое необъяснимое притяжение к человеку, когда хочется сокращать дистанцию до минимума и бесконечно его касаться.

В такие моменты все преграды бессильны, даже если это языковой барьер!

В свежем выпуске моего подкаста “По душам с самым сильным” мой гость поделился хоть и краткосрочной, но впечатляющей романтической историей, подтверждающей все вышеописанное.

Посмотреть этот выпуск вы можете по ссылке (ссылка)

Есть ли у вас истории, связанные с невербальной коммуникацией?

📌СТАТЬЯ

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ – ОТПУСТИ …

Крылатая фраза, которую наверняка слышал хотя бы раз в жизни каждый из вас, когда речь шла об отношениях.

Опираясь на тысячи любовных историй, можно прийти только к одному выводу: сколько бы веков не прошло, люди не перестают задумываться о том, как можно отпустить того, кого любишь, не причинив себе боль разрывом.

Почему именно это решение иногда становится лучшим выбором в определенных ситуациях?

В отношениях, в которых люди столкнулись с кризисом, всегда встает выбор: склеить то, что разрушается или отпустить дорогого сердцу человека.

Из критических для отношений ситуаций выйти вновь рука об руку удается, увы, не всегда. Ведь чувства у одного из партнеров могут угаснуть, к сожалению, безвозвратно…

К примеру, возьмем ситуации, когда один в паре постоянно использует фразами: «Если ты меня любишь, давай расстанемся» или “Если я тебя не устраиваю, давай разойдемся!”. А вы не хотите, вы любите этого человека, вам больно и не понятно, что вы сделали не так. Страшно оставаться одному…

Что это: способ защиты или манипуляция?

Для некоторых людей подобное поведение является своего рода проверкой на наличие чувств у партнера. Но, поверьте, это наихудший способ проверить чувства на прочность!

Действительно, какое-то время в таких ситуациях партнеры предпринимают попытки сохранить отношения и удержать “беглеца”. Но так не может продолжаться бесконечно.

Если вы слышали похожие слова от вашего партнера, или же сами инициируете подобные разговоры, то стоит задаться вопросом: какое истинное желание скрывается за предложением расстаться?

Рано или поздно начнут зарождаться зудящие сомнения: а может он или она действительно больше не хочет быть со мной, а что если эти отношения нужны только мне?

И наступит та самая точка невозврата – когда один из партнеров сдастся и примет не самое приятное для себя решение: больше не бороться, сделав выбор в пользу боли от расставания, просто чтобы больше этого не слышать.

Почему же так больно?

Ответ нашелся у науки: при разрыве любовных отношений, в теле вырабатывается тот же коктейль гормонов, что и при кончине близкого человека. Да, экс партнер будет ходить с вами по одной земле и жить счастливо, но отношения с ним мертвы. А психика не видит разницы между фатальной утратой и утратой чувств.

В данном случае, отказ от отношений – большое проявление любви к партнеру, ведь вы согласились с его позицией. Но в том числе и к себе, потому что между отношениями, где нет взаимности, вы выбрали себя!

В момент проживания утраты чувств может казаться, что боль никогда не кончится. Но я вас уверяю — это не так! Стойко пройдя все стадии принятия, ваше сердце снова откроется. А к опыту прошлых отношений, пусть и негативному, стоит отнестись с благодарностью. Ведь благодаря ему, вы будете знать, как точно не хотите!

Приглашаю вас к просмотру моего подкаста на Ютуб «По душам с самым сильным»! В свежем выпуске мой гость поделился, как он переживает разрыв с любимым человеком.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски!

Я в социальных сетях:

📌НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ…

Всем нам хочется видеть рядом с собой подтянутых, ухоженных, стильных, одним словом, красивых партнеров?

Но знаете ли вы об обратной стороне медали?

Мое сравнение будет слишком гиперболизировано, но хорошо опишет ситуацию:

представьте, что вы встречаетесь с Бредом Питом или любым другим любимым вашим актером, певцом, известной личностью. Такие люди притягивают огромное количество внимания. Все хотят посмотреть, поговорить, потрогать, сфотографироваться.

Здесь все просто и понятно: когда личность знают миллионы людей, сложно остаться без внимания. Им самим не просто, остается гадать насколько тяжело их партнерам.

А теперь вернемся в реальность. Представьте рядом с собой видного человека, на которого внимания обращают столько же, сколько на суперзвезду. Таким людям не избежать взглядов и флирта.

Так уж устроена человеческая психика. Всем нравится смотреть на красивое, необычное, непохожее на нас самих, хочется быть к этому причастным.

Находясь с таким партнером, нужно учитывать это и воспринимать внимание как само собой разумеющееся: без ревности, злости, обид и мести. Иначе не стоит даже начинать отношения с такими людьми. Ведь это приведет к вечным ссорам, недопониманию и претензиям к партнеру.

Если из-за лишнего внимания к вашей половине у вас возникают негативные ощущения — то вы не готовы к такому партнеру. Возможно, это неуверенность в себе, и она будет проявляться в недоверии к избраннику.

Отношения всегда строятся на доверии, теплоте, заботе и взаимности.

Все, что отличает человека по внешним признакам красоты (одежда, укладка, белые зубы, ровная спина, накаченная попа и т.д), можно приобрести самому. Или например, если ваш партнер увлекается спортом, то можно присоединиться к его хобби, что сделает вас еще ближе друг к другу!

Он увидит, что вы разделяете его интересы и, конечно же, поддержит вас!

Как показывает статистика: внешность играет одну из последних ролей в выборе партнера, хоть на нее изначально и опираются многие. Но на практике в избранники выбирают тех, с кем комфортно и безопасно. И скорей всего, то, что вы считаете собственным изъяном, для партнера является самой милой и пикантной вашей чертой. К тому же вопрос красоты субъективен, и его стандарты в разных государствах сильно отличаются друг от друга. Поэтому каждый из нас по-своему красив. Но если вы так не считаете, почему? И можно ли с этим что-то сделать?

Поделитесь в комментариях, а кто для вас красивый человек? Как к таким людям относитесь?

📌ПОСТ

ЖЕРТВУЯ СОБОЙ

В жизни случаются ситуации, в которых вы можете узнать ваши истинные чувства к партнеру или его к вам.

Вспомните свои самые сложные, экстремальные, проблемные случаи в жизни и как вы или ваш партнер отреагировали на ситуацию.

Порой нам судьба подкидывает моменты, в которых вы или ваша половина проявляются с другой стороны.

Жизненные проверки в паре позволяют понять, кто вы друг для друга, какие ваши истинные чувства к человеку рядом с вами, действительно ли вы его любите и на сколько сильно.

Любовь — это не только бабочки в животе и завтрак в постель. Это большая ответственность и забота не только о себе, но и о партнере.

В свежем выпуске моего подкаста “По душам с самым сильным” гость поделился своей историей. Он и избранница оказались в джунглях, окруженные враждебно настроенными местными жителями, в тот момент у героя моего подкаста не было страха за себя и желания спастись самому. Его не волновал собственный комфорт, и он безоговорочно был готов пожертвовать собой. Главной задачей для него было – защитить супругу, и сделать так, чтобы никто не причинил ей вред. И именно тогда мой гость осознал, насколько дорога ему его возлюбленная.

В стрессовых ситуациях мозг не успевает все проанализировать досконально и включить процесс обдумывания. Это происходит после.

Сначала срабатывают бессознательные реакции, приходящие первые мысли в этот момент – настоящий ответ на все ваши вопросы.

Думать в подобные моменты сначала о партнере, его здоровье и спокойствие, а потом о себе — настоящее и честное признание собственных чувств к партнеру.

Поделитесь в комментариях своими экстремальными историями, где вероятно вы или ваш партнер проявили мужество и свои чувства!

ПОСТ

📌НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ…

Всем нам хочется видеть рядом с собой подтянутых, ухоженных, стильных, одним словом, красивых партнеров?

Но знаете ли вы об обратной стороне медали?

Мое сравнение будет слишком гиперболизировано, но хорошо опишет ситуацию:

представьте, что вы встречаетесь с Бредом Питом или любым другим любимым вашим актером, певцом, известной личностью. Такие люди притягивают огромное количество внимания. Все хотят посмотреть, поговорить, потрогать, сфотографироваться.

Здесь все просто и понятно: когда личность знают миллионы людей, сложно остаться без внимания. Им самим не просто, остается гадать насколько тяжело их партнерам.

А теперь вернемся в реальность. Представьте рядом с собой видного человека, на которого внимания обращают столько же, сколько на суперзвезду. Таким людям не избежать взглядов и флирта.

Так уж устроена человеческая психика. Всем нравится смотреть на красивое, необычное, непохожее на нас самих, хочется быть к этому причастным.

Находясь с таким партнером, нужно учитывать это и воспринимать внимание как само собой разумеющееся: без ревности, злости, обид и мести. Иначе не стоит даже начинать отношения с такими людьми. Ведь это приведет к вечным ссорам, недопониманию и претензиям к партнеру.

Если из-за лишнего внимания к вашей половине у вас возникают негативные ощущения — то вы не готовы к такому партнеру. Возможно, это неуверенность в себе, и она будет проявляться в недоверии к избраннику.

Отношения всегда строятся на доверии, теплоте, заботе и взаимности.

Все, что отличает человека по внешним признакам красоты (одежда, укладка, белые зубы, ровная спина, накаченная попа и т.д), можно приобрести самому. Или например, если ваш партнер увлекается спортом, то можно присоединиться к его хобби, что сделает вас еще ближе друг к другу!

Он увидит, что вы разделяете его интересы и, конечно же, поддержит вас!

Как показывает статистика: внешность играет одну из последних ролей в выборе партнера, хоть на нее изначально и опираются многие. Но на практике в избранники выбирают тех, с кем комфортно и безопасно. И скорей всего, то, что вы считаете собственным изъяном, для партнера является самой милой и пикантной вашей чертой. К тому же вопрос красоты субъективен, и его стандарты в разных государствах сильно отличаются друг от друга. Поэтому каждый из нас по-своему красив. Но если вы так не считаете, почему? И можно ли с этим что-то сделать?

Поделитесь в комментариях, а кто для вас красивый человек? Как к таким людям относитесь?

📌Я ВСЕГДА ПРОВЕРЯЮ ЕГО ТЕЛЕФОН, ЧТОБЫ НЕ СОМНЕВАТЬСЯ В НЕМ

Когда мы входим в отношения, мы будто бы начинаем читать новую книгу.

С осторожностью мы узнаем чем и как живет наш партнер, подмечаем его поведение и эмоции в различных ситуациях. Нет никакого давления, ссор. С полным доверием, мы окунаемся в этого человека.

Но что происходит потом? Почему кто-то из нас на волне спокойствия и договоренностей идет дальше рука об руку с партнером, а другие в чем-то начинают подозревать свою половину и рушить отношения?

Поделитесь, на какой процент доверяете своему любимому? Возникают ли у вас подозрения? В чем и почему?

С самых древних времен люди начинали любые отношения с договоренностей.

В последствии, стали внедрять законы и наказания, если оппонент поступал нечестно.

Также и в любовных взаимосвязях. Доверие к партнеру сохраняется до тех пор,пока не происходит ничего подозрительного. Но вопрос в том, оправданы ли эти подозрения и стоит ли им придавать значение. Быть может дело не в партнере, а ответы стоит искать внутри себя?

Когда у одного партнера возникает навязчивая мысль «проверить» другого, это может нанести сильный удар по отношениям.

Например, вследствие определенного рода работы, ваша половина может общаться с противоположным полом, у него могут быть недопустимые для вас жесты по отношению к ним.

И это не потому что у вас хотят вызвать подозрения или чувство ревности, а просто, потому что такая коммуникация является нормой.

Если вы не согласны с происходящим, есть три варианта решения:

вы обсуждаете данный момент с партнером через «Я сообщение».

Например, «Меня расстраивает, заставляет нервничать, что ты с подчиненными, клиентами позволяешь себе неформальный вид общения. Давай подумаем, как это мы можем решить».

Если партнеру вы и отношения важны, он пойдет на встречу.

Обратиться к психотерапевту и сфокусироваться на себе и своей проблеме. Задаться вопросом: почему меня волнует где и с кем мой партнер, кто ему пишет, как он общается с клиентами, коллегами?

Найти менее подозрительного партнера для отношений, который вызывает подозрения по шкале от 1 до 10, ноль.

Что касается третьего варианта, если вы склонны к контролю, то и в самом открытом человеке, не дающем поводов для недоверия, бессознательно вы будете пытаться искать подвох. И, к сожалению, найдете.

Представьте ситуацию глазами вашего любимого.

Он к вам открыт и полностью доверяет вам. Вы со своей стороны проверяете его телефон, пока он этого не видит, ставите локатор без его согласия, каждый раз отчитываете его, что, например, с работы пришел не как обычно, ответил на ваше сообщение не вовремя и т.д.

Что вы будете испытывать на его месте?

Во-первых, вы нарушаете его личные границы.

Во-вторых, вы подвергаете его доверие к вам. Рано или поздно ваши шпионские действия будут раскрыты и у партнера появится огромное количество вопросов и сомнений, почему вы не верите ему, хотя он даже повода не давал так с ним поступать.

В-третьих, подобная ситуация будет напрягать вас двоих, приводить к конфликтам и скорому разрыву отношений, если вопрос с недоверием не решиться .

В самом худшем случае вы собственными руками сделаете из партнера самого искусного лжеца-обольстителя.

Чем шире будет зона вашего контроля, и чем глубже вы будете продавливать личные границы партнера, тем больше он будет закрываться от вас и тщательней “заметать следы”.

Каждый человек создает вокруг себя свою реальность. Так же и в отношениях: вы сами создаете из любимого того человека, которого хотите видеть рядом с собой.

Подозрения и попытками контроля вы сажаете зерно сомнения в мысли избранника. Рано или поздно он подстроится и станет тем, каким вы его представляете, в чем вы его подозреваете, бессознательно удовлетворяя ваш запрос: «она так хотела меня в чем-то уличить, хотя я таким не был, хочу дать ей шанс наконец-то это сделать».

Конечно, если все вокруг будут доверять всем подряд, то ничего хорошего не случится. И я не призываю вас безоговорочно доверяться первому встречному.

Прислушивайтесь к себе и своим чувствам, не подозревайте всех ради подозрения.

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», где вопросы отношений с моими гостями мы рассматриваем с разных сторон. Возможно уже сейчас вы сможете найти ответы на давно интересующие вас вопросы,и уже сегодня начать менять свое отношение к людям, к жизни…

Подписывайтесь на мой канал в Ютубе, ставьте колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски!

Я в социальных сетях:

инстаграм: instagram.com/sv\_anokhina

телеграм: t.me/sv\_anokhina

вк: vk.com/sv\_anokhina

ютуб: www.youtube.com/@sv\_anokhina

❗️СТОЛ ЗАКАЗОВ ❗️

Казалось бы совсем недавно я только советовалась с мужем и командой насчет идеи снимать подкасты с мужчинами

А сегодня на моем канале уже 9 выпусков. С такими разными, многогранными, проявленными, харизматичными парнями!🥹

Судя по тому, как растет мой канал на Ютуб, я вижу, что моя идея многим пришлась по душе.

Уже со следующего понедельника я запускаю новый сезон подкастов. С еще более интересными гостями и темами 🥳🥳🥳

А так же вас ожидает кое-что новенькое, но это еще секрет. 🤫

Чтобы вам было еще интересней и увлекательней, я открываю стол заказов!

Поделитесь со мной в комментариях ✍🏼 страничками тех мужчин, кого бы вы хотели видеть на моем подкасте. ⬇️

Кто знает... 😌 может следующим моим гостем будет Самый Сильный из ваших рекомендаций!

А пока мы с командой готовим для вас новый сочный подкаст с крутым гостем… 😋

СТАТЬЯ

📌СТЕРПИТСЯ СЛЮБИТСЯ

Брак — это всегда союз двух заинтересованных человек, которые стремятся сохранить отношения при любых ситуациях.

Не зря на алтаре влюбленные дают обещание друг другу быть вместе и в горе и в радости…

Говорят, если вы решились связать себя совместной жизнью и штампом в паспорте, нужно бороться за сохранность семьи, находить компромиссы и причины остаться вместе.

Но любой ли брак можно, а главное, нужно спасать? И ради чего?

Поделитесь своим опытом, и какое решение вы (бы) приняли.

Конечно, чемпионами по крепким бракам выступает старшее поколение – родители и бабушки с дедушками.

Это те люди, которые прожили в браке 20, 30 и более лет.

Но времена были такие, в которые женщине, например, было сложно выжить без мужского плеча, а разводиться было чуть ли не позором.

Нравится, не нравится, хотите, не хотите, но вы ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВМЕСТЕ.

Как говорится: стерпится, слюбится.

И ведь им никто не рассказывал, как правильно строить отношения, как реагировать в разных ситуациях. Как могли, так и жили. Это же передают и нашему поколению.

Установки семейных ценностей хорошо влияли на низкий процент разводов. Тогда он составлял 40%, по сравнению с сегодняшней цифрой 50-60%. И это только статистика зарегистрированных отношений в наши дни.

Но вот в чем вопрос: можно ли большинство таких “крепких” и нерушимых браков назвать счастливыми?

С каждым годом растёт процент пар, которые состоят в незарегистрированных отношениях, а также одиноких людей, несмотря на активное развитие психологии, которая призывает разговаривать и прислушиваться к партнеру, уходить от рамок постсоветского пространства.

Но как все-таки будет правильно: разрушать все безвозвратно или сохранять и находить компромиссы?

Сейчас представьте, собранных вместе четырёх человек, которые разговаривают по душам и делятся своей точкой зрения об отношениях. Баш на баш. Разные позиции: мужская и женская. И они, как взрослые люди не спорят, а делятся своим опытом и смотрят с разных сторон на одну тему.

Одни считают, что в паре обязательно делиться всем, открыто говорить о своих желаниях, целях и слушать партнера. Рефлексировать вместе и проходить с любимым через все невзгоды, заботиться, уделять время друг другу.

Лучше с этого начинать отношения. Залечивать раны после совершенных ошибок намного сложнее. Но это возможно если стараются оба, когда партнеры понимают, что они нужны друг другу.

Как, например, это было в моем браке.

Мы с мужем столкнулись с жутким периодом, где каждый возведенный вместе кирпичик наших с ним отношений, превращался в пыль, в ненависть, злость. Было ощущение, что лучше начинать с нуля по отдельности собственную жизнь, чем прощать и менять модель поведения.

Разрушения происходили до тех пор, пока мой супруг не понял, что мы воюем не друг против друга, а вместе против трудностей. И пока я не поняла, что это мой любимый, родной человек, которого никто никогда не заменит. Только тогда между нами произошло примирение.

Мы оба увидели друг в друге, после этой ситуации, новых, еще более прекрасных людей, чей разрыв невозможен при любых обстоятельствах!

Из того, что с нами происходит должны делаться выводы и, хотя бы, на небольшой процент, должна меняться точка зрения.

Разного рода ситуации людям даются не просто так: они либо укрепляют партнерство, либо разрушают его безвозвратно.

Но есть и адепты совершенно противоположной позиции. Они утверждают, что не каждые отношения и браки нужно спасать.

Иногда следует отпустить того, кого любишь во благо двоим, чтобы у каждого нашелся достойный партнер в будущем.

Каждый человек — это отдельный мир взглядов, интересов и навыков, которыми необходимо делиться с партнером открыто и честно в диалоге. Но на это не каждый готов пойти… К сожалению.

Одним сложно открываться из-за ложных установок о проявлении чувств, например: говорить о любви = проявлять слабость. Другие росли в атмосфере, где обсуждать проблемы в отношениях было не принято, и они, элементарно, не видят в этом ценность.

Проблема решаема, но требует много времени и искреннего и взаимного желания ее решить.

Чаще всего на начальных этапах отношений партнеры готовы закрывать глаза на мелкие несостыковки в целях и потребностях друг друга, игнорируя шероховатости характеров, в надежде, что как-то “само рассосется”: он или она догадается и оправдает мои ожидания.

В таких отношениях время – жестокий и бескомпромиссный судья.

Например: она мечтает жить в большом городе и строить карьеру, а идеальный партнер для нее – лучший друг, соратник и идейный вдохновитель; человек, с которым они вместе будут добиваться общих целей и поддерживать друг друга. А быт для нее – пустая трата времени и то, что можно с легкостью делегировать.

Он: всегда хотел домик в деревне, где построит свое небольшое хозяйство, вдали от шумных и загазованных городов. А картинка идеальной семьи для него – он занимается основным хозяйством, а она хранит семейный очаг и заботится о детях.

В данном случае, уехать в деревню для нее – означает погубить свои жизнь и карьеру, жить в большом городе для него – постоянный стресс и дискомфорт.

Изначально, такие разные взгляды на жизнь могут показаться небольшим недоразумением. Но со временем, когда она будет посвящать себя карьере больше, чем быту, а он будет испытывать стресс, находясь там, где ему не нравится; именно это недоразумение перерастет в причину большого конфликта.

Большой конфликт между двумя происходит, когда накапливается большое количество недомолвок и недоговоренностей, и они перестают смотреть в одну сторону. Или же, может выясниться, что этой “одной стороны” не было никогда…

В подобных историях каждый из пары постепенно теряет веру, чувства, связь, желание быть в союзе с партнером. Начинается этап разрыва.

Это именно тот случай, где сохранять отношения небезопасно для двоих и не представляется возможным.

Совместный бизнес, общее имущество или дети не станут весомым аргументом для сохранения союза, если в нем нет искренней и взаимной любви, а также обоюдного желания работать над отношениями во имя их сохранения.

Точки зрения не делятся на правильные и неправильные, а только на опыт конкретного человека, определенную ситуацию и совершенное действие.

Какие бы события не происходили между вами и партнером, вы должны взвешенно принимать решения. Только вы знаете как будет лучше для вас. Вы владеете своей судьбой.

Правильное решение — это решение, которые вы приняли.

На моем подкасте «По душам с самым сильным» гости делятся разными мнениями и собственным опытом о самом сокровенном. Ссылка на мой Ютуб канал будет ниже.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новый формат выпусков на канале!

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

ВОЗРАСТ – ВСЕГО ЛИШЬ ЧИСЛО

По какому-то негласному закону установлено, что разница в возрасте нормальна, только если мужчина старше женщины. А если наоборот, мужчина младше, то к таким парочкам часто направлено пристальное внимание, и они подвергаются сплетням и всеобщему осуждению.

Лично у меня напрашивается вопрос: какая разница, кому сколько лет, если между вами любовь?

В обществе ко многим вещам относятся скептически, потому что по природе люди опасаются того, что отходит от общепринятых стандартов, что незнакомо и что не как у всех. Но кто придумывает эти стандарты?

Приведу в пример прекрасную пару, которая уже на протяжении долгого времени находится в крепком союзе. Это 55 летний Хью Джекман с 66 летней супругой Деборой-Ли. Они доказывают всему миру, что цифра в паспорте не решает судьбу отношений.

Нередкое явление, когда ментальный возраст не совпадает с фактическим: кто-то может быть незрелой личностью в 45, а кто-то уже в 20 может быть состоявшимся, умудренным опытом человеком. Каждый из нас проходит свой собственный путь, который накладывает определенные отпечатки на возраст души.

Как правило, окружение формируется по интересам и целям, которые преследуются в данном отрезке жизни.

Если вам комфортнее находиться среди более зрелых людей, потому что они поддерживают ваши ценности и мировоззрение, согласитесь, становится не так важно, что там написано в паспорте.

В конце концов, в отношениях важны взаимные чувства, общие цели и интересы, но не возраст. И если вы встретили своего человека, с которым вы счастливы и готовы разделить свою жизнь, то забирайте его в свои теплые объятия, не отпускайте и не оглядывайтесь на мнение со стороны!

Поделитесь в комментариях, как вы относитесь к разнице в возрасте между партнерами и был ли у вас подобный отношений?

📌СТАТЬЯ

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Помните эти знаменитые строки из стихотворения Пушкина?

Данное словосочетание означает, что влюбиться можно в любого человека и не важно сколько ему или вам лет. Например, если мужчина значительно старше женщины. Или наоборот….

В те времена у знати браки заключались, как сделки, если союз был выгоден для обеих сторон. От того и выбор был строго ограничен, и чаще всего, умудренные опытом и возрастом мужчины, вели под венец очень юных девушек. Но что тогда, что сейчас, союзы с большой разницей в годах подвергаются обсуждению и осуждению со стороны общества. Это и пугает, и привлекает.

Хочу узнать ваше мнение: какая разница в возрасте среди партнеров для отношений допустима на ваш взгляд?

Честно говоря, на личном опыте я не встречала пар со слишком большим отрывом в годах. Только видела на больших экранах звезд, чьи избранницы значительно старше или младше партнеров.

Например: Ричард Гир (69 лет) с женой Сильвой (36 лет), Хью Джекман (55 лет) с супругой Деборрой-Ли (66 лет).

Случаи, где мужчина старше, обычно объясняется тем, что опыта больше во всем, он — уже созревшая, состоявшаяся личность и готов к семье и детям.

Девушки быстрее взрослеют ментально, соответственно, им хочется партнера, который будет с ними наравне или выше, поэтому пытаются искать избранника в более зрелом возрасте.

В самом начале отношений с мужем меня волновал вопрос с возрастом.

Я беспокоилась, как мы будем вместе развиваться и налаживать связь, не убегу ли я вперед, потому что с супругом мы одногодки. При этом у нас всегда были друзья намного старше нас в компании.

Как показало время – я зря переживала. Небольшой процент мужчин, где зрелость характера соответствует возрасту в паспорте, все-таки есть.

Равно как и девушки, предпочитающие партнеров мудрее и старше, есть мужчины, которые ценят в женщинах тоже самое, и даже не смотрят в сторону сверстниц.

Они также, как и девушки, опираются на мудрость и опытность во всем, на устоявшуюся личность и, что более важно: они чувствуют рядом с такой девушкой покой и безопасность.

С точки зрения биологии, этот феномен очень легко объяснить. Одинаково активное либидо у мужчин наступает в возрасте от 21 до 25, а у женщин от 30 до 35. Конечно же это сухая статистическая выжимка по большинству, и вовсе не означает, что абсолютно у каждого человека происходит все так, как написано в книгах и научных статьях.

У психологов на этот счет есть два мнения.

Психологический возраст человека вследствие многих событий жизни может отличаться от биологического: кому-то приходится слишком рано взрослеть, быстро учиться приспосабливаться к изменениям, бороться с натиском судьбы и т.д.

Несмотря на фактический возраст, окружение формируется по интересам, ценностям, целям и взгляду на жизнь.

Если людям интересно друг с другом, и между ними происходит притяжение во всех смыслах…Почему они не могут быть вместе?

Другая сторона медали — скрытые неосознанные психологические мотивы и потребность закрыть внутренние дефициты.

Многие на сегодняшний день работают над своим ментальным здоровьем со специалистами. Но все же еще остаются люди, отрицающие психотерапию. Мы слишком близко находимся к себе, и поэтому себя и поведение без «наставника» достаточно сложно отслеживать.

В каждом из нас есть внутренний ребёнок, родитель и взрослый. Каждая из этих внутренних частей нашей психики выполняет очень важные функции. Например, внутренний ребенок отвечает за творчество, развлечения и сексуальную энергию. Но если эта часть личности травмирована, то она будет нуждаться в защите и взрослом родителе рядом. Человек без выстроенных внутренних опор, подсознательно может выбирать более взрослого партнера, в котором более проявлена родительская роль. Таким образом закрывая потребности в заботе и опеке, коих возможно не хватало в детстве

Если вы видите в этом проблему, и у вас не получается построить комфортные для вас отношения, то стоит обратиться к специалисту, и, в первую очередь, устранить конфликты между всеми внутренними частями, чтобы достичь душевного равновесия.

Ведь любые отношения с внешним миром начинаются с отношений с собой…

Что бы не диктовало общественное мнение и наука, не забывайте прислушиваться к себе, к своим чувствам, вопреки всем недоброжелателям.

Главное в крепком союзе пары — это схожие интересы, ценности, цели, эмоции, честность и взаимная любовь, а не цифры в паспорте.

Чувствуете нутром своего человека, с которым хотите быть вместе всю жизнь? Забирайте его в свои теплые объятия и не отпускайте! Вам с ним жить, а не критикам со стороны.

На одном из выпусков моего подкаста “По душам с самым сильным” гость поделился со мной, что чаще выбирает девушек значительно старше себя, и не видит для себя в этом ничего странного. Я поддерживаю его выбор, и приглашаю вас присоединиться к просмотру (ссылка на мой Ютуб канал будет ниже). Не забывайте подписаться и поставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски.

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

НАЙДИ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ

Что вы представляете, когда говорят, что человек ведет свой блог?

У многих сформировалась плотная ассоциация в голове: блог – это хобби, что-то несерьезное, так может каждый.

Возможно, раньше так и было.

Но на сегодняшний день – это реальная работа, бизнес, с помощью которого можно масштабировать свое дело, стать известным и открывать новые, казалось бы недостижимые горизонты!

Если бы до сих пор ведение блога считали «несерьезным занятием», не росла бы статистика использования инфлюенс маркетинга гигантами российского (Сбер, Газпром и т.д) и международного рынков в качестве рекламных площадок, где реклама товара/услуг намного эффективнее и дешевле, чем традиционная.

Сюда же можно отнести закон об обязательной маркировке рекламных акций, который относится и к блогерам.

И если бы ведение блога было легким занятием, то каждый из нас был бы уже блогером, согласны?

Я понимаю как никто другой, насколько важна поддержка любимых, семьи, друзей в начинаниях, как человек, который владеет несколькими бизнесами и ведением блога, в том числе.

В новом выпуске моего подкаста «По душам с самым сильным» мой гость поделился со мной своей историей. Никто из друзей не поддержал его инициативу вести блог и единственным, кто поддерживал его в этом была его супруга, которая на 100% верила в своего мужа и считала, что тот идет по правильному пути, занимаясь тем, что ему по душе.

Кстати, этот выпуск вы сможете посмотреть уже в четверг – 18 июля!

Пока все друзья и родные смеялись в лицо и просили вернуться на «нормальную» работу, жена не просто морально поддерживала моего гостя, а принимала активное участие в развитии его дела.

Это еще раз доказывает, что ваш человек — это тот, кому вы можете доверить свои мечты, желания, кто пойдет с вами за руку против толпы и осуждения, потому что знает, что все получится. И ведь получилось! Вместе никогда не страшно идти вперед, верно?

Я хочу пожелать каждому найти такого человека!

Принимайте новую реальность и никогда не препятствуйте даже самым, на ваш взгляд, диким мечтам ваших близких. Ведь мечты имеют свойство сбываться…

А как вы считаете: блог – это бизнес, или несерьезное хобби?

📌СТАТЬЯ

БЫТ – ПЕРВОЕ И ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО РУШИТ ОТНОШЕНИЯ

Как часто, после того, как вы встретили “своего” человека, слышали совет в отношении себя или знакомых: «сначала поживите вместе, пройдите момент притирки, посмотрите как в быту ладите»..?

Его дают не зря: конфликты на бытовой почве являются одной из ключевых причин разрыва большинства даже самых крепких союзов.

Поделитесь, сколько на вашей памяти было стычек с партнером из-за немытой посуды или грязных полов?

Все люди делятся на два типа: те, кто соблюдает идеальную чистоту в доме и получает удовольствие от процесса; и те, у кого портится настроение от одного только вида швабры и кастрюли.

Первым важен порядок в доме. Они готовы поддерживать чистоту в любой ситуации и требовательно относятся к своему партнеру в этом плане.

Вторые проще смотрят на быт, не обращают внимание на легкий беспорядок и не требуют включения партнера в вопросы уборки или приготовления пищи.

Но есть кое-что, что объединяет оба эти типа — все любят чистоту, несмотря на желание или не желание ее поддерживать.

Что делать, если ваши с партнером взгляды не совпадают в данном вопросе?

Конечно же искать компромиссы!

Например, составьте график уборки, распределите обязанности по дому, чтобы у каждого были те, которыми заниматься менее неприятно. Или выделите определенный день, когда вы будете заниматься бытом вместе, тем самым превратив скучное занятие в совместное времяпрепровождение.

В конце концов, если это тяготит обоих, то данный вопрос можно делегировать, а освободившееся время можно потратить на совместный досуг. Согласитесь, это гораздо приятней, чем совместные обиды из-за немытой посуды или разбросанных носков?

Благо, мы все живем во времена, когда услуги клининга и/или домработниц не привилегия для “боХатых”, а вполне доступная услуга по приемлемой цене.

По моим наблюдениям люди сходятся, потому что имеют похожие взгляды на жизнь, общие интересы. И, скорей всего, если вы спокойно относитесь к легкому беспорядку, то и в партнеры будете стараться искать такого же.

Но все же при вступлении в отношения, еще на этапе знакомства, стоит быть честным и поделиться своим отношением к бытовому вопросу. Это избавит вас и партнера от ложных ожиданий, еще на старте. Каждый сделает своевременные выводы и примет для себя решение о союзе осознанно.

Но если выше мы разговаривали исключительно о парах, то с появлением ребенка в жизни партнеров меняется абсолютно все. Самое первое и самое сложно – осознание, что вас теперь трое, а не двое. И к бытовому вопросу прибавляются: дополнительная ответственность, стресс, нехватка времени, недосыпы…

Что стоит принять как данность – будет сложно.

Важно не проваливаться в осуждение и не обесценивать друг друга: заботиться о материальном благополучии семьи — сложно, как и быть мамой малыша.

Герой моего нового выпуска подкаста “По душам с самым сильным” поделился своими впечатлениями о роли молодого отца. Этот выпуск будет доступен к просмотру уже в этот четверг.

Пока они с супругой были в ожидании рождения первенца, он старался всячески подготовиться к его появлению. Но какого же было удивление моего гостя, когда он понял, что все что узнал в теории на практике не работает.

Пришлось адаптироваться и искать способы, чтобы облегчить нагрузку на обоих новоиспеченных родителей и сохранить тепло в отношениях.

Я приглашаю вас к просмотру!

Надеюсь, вы почерпнете для себя полезные советы и будете пробовать применять их на практике уже сегодня.

Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуске на канале!

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

ТАМ, ГДЕ ХОРОШО

Какие у вас возникают ассоциации, когда вы слышите слова “романтическое свидание”?

Наверняка сразу всплывают картинки с букетами красных роз, роскошный ресторан или ванна, обставленная свечами, как в сюжетах кинофильмов любовного жанра…

А если я вас попрошу вспомнить самый романтичный случай из жизни? Наверняка у каждого из вас он будет свой и совсем не похожий на кино…

Само по себе слово «романтика» означает эмоционально-возвышенное мироощущение, создаваемое различными идеями, чувствами, эмоциями и условиями жизни.

То есть, под это определение попадает, фактически, любое место и обстановка, где с любимым вдвоем вы испытывали душевную связь и позволяли друг другу мечтать.

Когда я задала этот вопрос своему гостю на моем подкасте “По душам с самым сильным”, он вспомнил вечер с любимой в парке с озером, больше напоминающим болото, среди помета птиц. На первый взгляд, не совсем подходящее место для свидания, не так ли?

Пара не планировала какой-то особый вечер. Хотели просто провести время вместе: провожали закат, поедали магазинные салаты одной вилкой на двоих. А спустя годы именно этот случай стал одним из самых теплых воспоминаний об этапе, когда их любовь только зарождалась.

Необязательно ждать нужный момент, чтобы поразить или удивить вторую половину!

Достаточно быть открытым со своим человеком, делиться своими чувствами, желаниями, ценностями, мыслями…

Правильное время и место, само вас найдет.

А какое у вас самое романтическое воспоминание?

📌СТАТЬЯ

ХОРОШЕЕ ДЕЛО БРАКОМ НЕ НАЗОВУТ

Наверняка каждый из вас слышал эту саркастическую поговорку? Оно и не мудрено, ведь в современном обществе на узаконивание отношений люди смотрят неоднозначно. Мнения насчет брака противоречивы, и поэтому вокруг этой темы так много споров.

Поделитесь своим мнением: нужна ли в современном обществе регистрация брака или это пережитки прошлого?

На постсоветском пространстве принято считать, что свадьба больше нужна женщинам, и, чаще всего, именно они настаивают на регистрации брака, чтобы перевести отношения в более серьезное, стабильное русло.

Я лично с такой точкой зрения не согласна, так как встречаю все большее количество мужчин, которых, вопреки общепринятому мнению, не одолевает страх ответственности и/или потери свободы.

Хоть мужчины и женщины сильно отличаются ментально, убеждение о том, что мужчинам чужды чувства и эмоции, а также, желание строить семью – ложно. Потребность быть важным, нужным, любимым, иметь крепкий тыл в виде дружной семьи и надежного окружения есть абсолютно у каждого человека, независимо от пола, возраста и нации!

В противовес общепринятому мнению насчет мужчин, могу сказать, что так же знаю огромное количество женщин, которые категорически против штампа в паспорте, которые избегают продолжительных отношений. У каждой причины свои: одни боятся ответственности, другие опасаются, что лишатся свободы и станут собственностью партнера. Как видите: потребности и опасения одинаковы, как у мужчин, так и у женщин.

Если ваш партнер говорит вам, что не готов к серьезным отношениям, чаще всего это означает, что не готов к ним он конкретно с Вами; стоит сделать соответствующие выводы. И я здесь говорю не только о штампе в паспорте.

Бывает, люди сами себе мешают из-за твердых убеждений, болей, страхов построить отношения в долгосрок, но подобное стоит разбирать со специалистом – психологом или психотерапевтом. Конечно же, если человек сам видит в этом проблему.

Поэтому не стоит делать скоропостижные выводы, опираясь на собственный опыт или опыт кого-то из окружения. Поверьте, далеко не каждый мужчина пускается во все тяжкие, долго определяется с выбором “той самой” и “еще не нагулялся”.

Герой нового выпуска моего подкаста “По душам с самым сильным” поделился своей историей, где его супруга на старте отношений была увлечена карьерой больше, чем отношениями, а он практически сразу принял решение, что именно она станет его женой. Мой гость со своей стороны не давил на нее с решением, а мягко и ненавязчиво создавал все условия для того, чтобы она смогла почувствовать себя рядом с ним в безопасности, и была готова строить семью.

Этот выпуск получился очень душевным, а гостя хочется назвать “своим парнем”! Он поделился со мной тем, как чувствует себя в роли отца и рассказал о секрете успешных отношений зрителям. Я приглашаю вас к просмотру, чтобы вы так же, как и я, насладились историей этой потрясающей семьи! Не забывайте нажать на колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски.

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

ПОНАЕХАЛИ

Бытует мнение, что найти работу в столице для приезжего человека – тот еще квест.

Подобные истории я слышала далеко ни от одного человека.

Кому-то покажется странным или смешным тот факт, что «понаехам» могут напрямую отказать в любой работе, заявив о его принадлежности к другому городу. В данном случае не будет никакой роли играть: из маленького города в большой ты перебрался или наоборот.

Обуславливают это тем, что менталитет и правила в каждом месте разные, «ты можешь здесь не прижиться», что со стороны работодателя некорректно.

Очень любопытное заявление и разделение людей по подобной сегментации, правда?

Можно опираться на что угодно при приеме на должность: уровень образования, опыт, hard и soft скилы и тд. Но ставить в приоритет исключительно местных, не руководствуясь другими аспектами, на мой взгляд, слишком странно.

И вот почему:

«Понаехи» – самые замотивированные люди, у которых в первую очередь стоит задача: выжить. Им нужно закрыть базовые потребности и обязательные расходы. Такие люди в экстренном порядке ищут работу, а то и две. Бывает и такое, что соглашаются на любые условия работодателя, лишь бы не испытывать чувства тревоги и незащищенности.

Каково было мое удивление, когда мой гость на подкасте «По душам с самым сильным» заявил, что его не хотели брать на работу, потому что он москвич, а по мнению работодателей «москвичам не нужна работа»!

Казалось бы, кому как не жителям столицы проще всего в любом месте устроиться куда угодно.

Но как бы не так.

Кстати, этот выпуск появится на канале уже послезавтра.

Исходя из вышесказанного, я прихожу к выводу, что найти работу во все времена было не легко. А найти работу по душе – вообще задачка со звездочкой. Особенно если ты студент, переехал с другого города, начинающий специалист или… москвич.

Я склонна считать, что ничего в жизни не происходит просто так. Если сейчас ничего не получается, вам постоянно отказывают, это значит, что судьба отводит вас от ненужных событий, людей и направляет на истинный путь.

Моего гостя подобная ситуация привела к месту, с помощью которого он стал тем, кем является сейчас! Дала огромный толчок в карьерном росте, наградила фундаментальными знаниями, подарила бесценный опыт и понимание куда стремиться дальше.

Если вы сейчас находитесь в подобной ситуации и считаете, что выхода нет — без паники! Вы на правильном пути!

С какими ситуациями вы сталкивались чаще: когда не брали на работу приезжих или отказывали коренным жителям города?

📌СТАТЬЯ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Замечали, как определенные навыки даются одним людям проще, а другим намного тяжелее?

Это может быть что угодно: рисование, музыка, материнство, танцы и тд.

И если для одних определенное занятие может оказаться тяжелым рабским трудом, то для других приятным хобби, вокруг которого в дальнейшем выстраивается карьера.

Талант или сильная сторона — та самая изюминка, которая делает людей непохожими друг на друга.

А в чем ваша «суперсила»?

В интернете полным-полно советов и курсов на тему «как найти себя и свое предназначение?». Сумасшедшая популярность подобного контента обусловлена тем, что большое количество людей испытывает чувство неудовлетворенности от существующей деятельности и желает найти занятие по душе.

Сэкономлю ваши деньги и раскрою секрет: то что вам дается легче всего и то, что вы готовы делать, не ожидая вознаграждения, скорей всего и является вашей суперсилой или талантом. Постарайтесь перебороть страх отойти от привычного и стабильного, и рискните. Вероятно, именно там вас ждет успех!

В чем главный секрет карьеристов и достигаторов?

Они нашли себя в одной сфере и раскрыли свой потенциал именно в этом. Такие люди долго не раздумывают, а идут учиться тому, что сблизит их с целью.

Ни один человек не рождается со 100% навыками и знаниями. Это приобретенные данные и отточенные действия.

Что движет людьми, у которых получается достичь ошеломляющих результатов? Непреодолимая жажда, застилающее глаза желание добиться цели. Они словно в танке: без страха и сомнений воплощают свои мечты и даже не задумываются о сложностях, получится или не получится.

Кстати, такие люди в большинстве случаев выбирают идти ва-банк — все или ничего.

Вспомните момент из своей жизни, когда вам чего-то, ну, очень-очень хотелось. Например, вы хотели приобрести сумку вашей мечты и грезили ею 25/8. Она была вашей целью, вы хотели превратить желание в реальность. Могу поспорить на любую сумму, что и деньги быстро нашлись, и время для ее покупки, а образы с этой вещью были продуманы заранее, будто вы ее уже купили.

Именно желание воплотить задуманное является путеводной звездой к любой цели.

Карьеризм и достижение желаемого можно сравнить с любой зависимостью: курильщик не ищет оправданий отсутствия в организме никотина и не откладывает это на потом. Он ищет любые лазейки и свободную минутку для восполнения своей жажды. Это становится его ритуалом и, в некотором роде, смыслом жизни — найти время и обойти систему запретов.

Или вспомните фильм «Одержимость». Перед главным героем стояла одна цель — стать одним из великих джазовых музыкантов. Даже авария не помешала парню выйти на сцену и выступить в оркестре. Отсюда и название: главный герой одержим своей мечтой.

Добиваться вершин в карьере или идти к любой своей цели — это истинное желание человека, то от чего захватывает дух, то от чего человек пребывает в экстазе, когда этим занимается, то что он готов с радостью делать каждый день, всю жизнь, не считая времени. Только не путайте это с даром свыше. Даже самый талантливый человек нуждается в оттачивании своего мастерства и приобретению навыков для усиления таланта.

Те, кому задают вопросы «Как вы к этому пришли?», «Как вы нашли себя?», «Сложно ли быть карьеристом?», просто живут с жаждой воплощения своей идеи. Для них это образ жизни и полное понимание, что они хотят и зачем.

Так и нового гостя моего подкаста «По душам с самым сильным», жажда знаний и большое желание воплощать свои мечты в реальность привели к тому, что он стал личным стилистом отечественного шоу бизнеса и знаменитым дизайнером!

Подкаст выйдет уже в этот четверг.

Я приглашаю вас к просмотру, подписывайтесь и ставьте колокольчик, чтобы не пропускать новые выпуски!

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

Я НЕ ОБСЛУГА

Мы так часто в речи употребляем слова, значения которых не понимаем до конца, путаем или используем их как синонимы, когда они не являются таковыми.

Сервис и сфера обслуживания — это два разных значения, которые стоят рядом. Иногда они дополняют друг друга, иногда нет.

Многие, я думаю, со мной согласятся, когда звучат слова «сервис» и «сфера обслуживания», сразу представляется дорогой ресторан с услужливыми официантами и вином или шикарный бутик с консультантами, где приносят шампанское.

Так как эти слова из одной ниши, люди часто заменяют одно на другое.

Когда мы говорим о сервисе, мы имеем в виду уровень удовлетворенности клиентов. Сервис — это про личное отношение, внимательность и заботу к человеку. Он включает в себя все: от приветствия до решения проблем и вопросов. Сервис ориентирован на клиента и его потребности. Важно, чтобы каждый чувствовал себя особенным и значимым.

Хороший сервис всегда проявляется в мелочах: внимание к деталям, вежливость, готовность помочь в любой ситуации, наполнить человека положительными эмоциями, чтобы укрепить его доверие к компании.

Сфера обслуживания носит более техническое понятие. Оно включает в себя множество аспектов, связанных с организацией работы всех видов деятельности, которые предоставляют услуги: это эффективное управление персоналом, всеми процессами и обеспечение качества продукта или услуги по определенным правилам и нормам.

Как упоминал мой гость на подкасте «По душам с самым сильным», эти понятия ни в коем случае нельзя путать, потому что сервис открывает огромные двери в тот мир, куда вы стремитесь попасть.

Став для многих известных людей другом, незаменимым человеком в своей профессии и идеальным исполнителем, который дает результат, а главное незабываемые эмоции, он знает о чем говорит.

Если ваша профессия так или иначе связана с предоставлением сервиса, то не стоит преуменьшать свою значимость. Вы можете быть не просто рядовым сотрудником, сухо выполняя функционал своей профессии и испытывать из-за этого негатив, а искусно предоставлять качественный сервис, благодаря которому сможете приобрести полезные знакомства с интересными людьми, стать для них другом и советником, открыть для себя двери к новым возможностям. И в конце концов сами станете той самой интересной личностью, с которой хочется соприкасаться и взаимодействовать.

А для вас сервис и обслуживание одно и тоже?

📌СТАТЬЯ

БИЗНЕС ИЛИ БРАК?

Знаете, где человек всегда готов находиться? Я приравниваю это к риторическому вопросу, потому что ответ на него очевидный — там, где всегда хорошо и много счастья.

Что-то из сказок, где после трудностей случается то самое “долго и счастливо”. Наверное поэтому хочется бежать оттуда, где есть стресс, и поскорей вернуться в благоприятную обстановку. Это сравнение работает и в сторону отношений.

Но правда жизни такова: в этом мире все циклично, хорошие дни сменяются плохими и наоборот. Но, к сожалению, не каждый союз выдерживает штормы плохих дней, а “лодка любви” порой разбивается о скалы непонимания.

Расскажите, случались ли в ваших отношениях подобные штормы, и удалось ли с ними справиться?

Легко быть с партнером, когда у каждого из вас все хорошо. Вы светитесь от счастья и наслаждаетесь моментами, проведенными вместе. Но что, если трудности родились не внутри отношений, а пришли, откуда не ждали. Например, у одного из партнеров возникают огромные сложности в работе или бизнесе, и он принимает решение отдать приоритет их решению. В этот момент отношениям предстоит непростая задача – пройти проверку проблемами.

В паре могут начаться конфликты, потому что в этот период один испытывает сильнейший стресс, страх и желание, как можно скорей решить проблемы. А у противной стороны может появиться непонимание: почему возник холод в отношениях. И тому, кто столкнулся с трудностями, может казаться, что будет проще, когда он отбросит все, что мешает ему решить возникшие задачи, и отношения прекратить.

Чаще всего, когда человек остается по-настоящему наедине с самим с собой и своими проблемами, приходит яркое осознание: сложности не решаются, а он оттолкнул человека от себя, который его понимал и любил. И хорошо, когда есть возможность исправить ситуацию и все вернуть. Но это произойдет только в том случае, если оба примут решение идти вместе, рука об руку, слышать друг друга и помогать, и не отворачиваться от любимого во время невзгод.

Я знаю, что всегда просто об этом говорить, но не испытывать на себе.

В наших отношениях с мужем был затяжной непростой период, который мы пережили вместе и сумели сохранить отношения, поэтому о трудностях , как выбраться из них, я знаю не понаслышке.

Нужно трезво осознавать свои ошибки прошлого поведения и понимать, как вы можете помочь партнеру, если ему это необходимо. Только не приносите себя в жертву и не пытайтесь причинить добро. Иногда помощь для партнера заключается в умении ненадолго отойти в сторону и позволить ему справиться с трудностями без вашего участия. Попробуйте поговорить с любимым, выслушать его варианты и предложить свои. Особенно, если вас скрепляет не только брак, но и совместный бизнес.

Я восхищаюсь людьми, которые решаются погрузиться с интересом в профессиональную деятельность своего избранника. Когда они становятся не только душевными спутниками, но и коллегами по работе. Ничего так не объединяет людей, как занятие одним делом.

Две головы в бизнесе — всегда лучше, чем одна. Это дает возможность на проблему и ее решение смотреть проще, еще и под разными углами. Решается она в разы быстрее, да и не так страшно, когда рядом с вами человек, которому вы можете доверить вообще все.

Не каждый готов в таком ключе поддерживать свою половину. Не каждый готов погружаться в чужие проблемы и помочь их решить. Не каждый готов менять свою модель поведения со своим партнером. Но выдерживают натиск сложностей именно те союзы, где партнеры готовы на все вышеописанное!

Я желаю встретить каждому любимого человека, с которым будут не страшны испытания судьбы!

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», на котором мой гость поделился, как он совмещает карьеру и семейные отношения, на что готов пойти, чтобы сохранить тепло с женой и дочерью.

Уверена, из моих подкастов вы сможете забрать для себя советы и опыт моих гостей, которые могут помочь вам решить непростые жизненные задачи уже сейчас.

Выпуск уже на канале! Подписывайте и ставьте колокольчик, чтобы не пропустить новые видео.

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ ПРОГРЕВ

СО МНОЙ ШУТКИ ПЛОХИ 😏

Сегодня я вам расскажу, как очередная шутка вышла из под контроля, благодаря первой родился мой подкаст “По душам с самым сильным”. 🔥

После серии подкастов с мужчинами я сообщила своей команде о том, что было бы очень интересно общаться не тет-а-тет, а послушать рассуждения с двух сторон и от парней и от девушек, на тему взаимоотношений.

Сперва мы обсуждали эту идею, как шутку. И казалось бы, посмеялись и забыли. Но на следующий день, уже всерьез стали продумывать концепцию и формат самого шоу, а через 2 недели сняли его! 👀

Две недели подготовки были очень насыщенными, честно говоря, сложно было представить, как это будет на самом деле, но так всегда, когда делаешь что-то впервые. Но мы все были одержимы идеей этот проект реализовать. 🎶

Ведь это очень интересно, когда два мира – мужчины и женщины встречаются на очной ставке и делятся своим взглядом на волнующие абсолютно всех вопросы. И кто знает придут ли они к соглашению или каждый останется при своем мнении. 🌝

Я решила пригласить 3 парней и 3 девушек, с абсолютно разными жизненными позициями и семейным положением, и поднять с ними на обсуждение самые актуальные вопросы, вызывающие конфликт полов, как в соц. сетях, так и в жизни. 😎

Скажу по секрету, некоторых героев шоу вы знаете и смотрите 😀

С большей частью гостей я лично никогда не встречалась, но во время съемок поймала себя на мысли, как будто знаю их очень давно. Настолько теплая была у нас атмосфера. 💕

А что в итоге получилось, вы сможете увидеть уже в этот четверг. А пока что делюсь с вами небольшим фрагментом.

Пишите комментариях, кого из моих гостей вы узнали?)

📌СТАТЬЯ

ЧЕГО ТЫ ОБИЖАЕШЬСЯ? Я ЖЕ ШУЧУ!

Каждый раз, когда мы общаемся с людьми, мы испытываем разный спектр эмоций. Это зависит от самого человека, его энергетики, настроения, места.

Обычно мы делим все на образы плохого и хорошего. Также происходит в общении: присутствует дружелюбный разговор между людьми или насильственный, где преобладает пассивная или активная агрессия, причем это может происходить с обеих сторон.

Как часто вы ощущали на себе насильственную коммуникацию? Со стороны каких людей?

Насильственная коммуникация — это форма общения, при которой один из собеседников использует слова и действия, чтобы подавить, унизить или контролировать собеседника. Это может проявляться в виде критики, сарказма, оскорблений, манипуляций и других форм психологического насилия.

К сожалению, подобный метод общения может происходить не только со стороны одного из оппонентов, но и в двухстороннем порядке, когда оба используют обесценивание и/или унижение в общении друг с другом. При такой коммуникации создается токсичная атмосфера, в которой страдают два человека.

Это может происходить как осознанно, так и на бессознательном уровне. Некоторые люди привыкли так общаться. Вероятно, среда в которой они проводили бОльшую часть времени, диктовала насильственную коммуникацию, как норму. Например, человек воспитывался в атмосфере психологического насилия, работал в коллективе, где по-другому нельзя существовать или круг друзей невольно подбивал его под определенную модель поведения.

Опять же, кто-то это делает намеренно, понимая всю суть происходящего, и получает заряд приятных эмоций от унижения оппонента. Другие могут отрицать проблему и двигаться по наитию, отмахиваясь, что они «со всеми так общаются».

Более сложный случай — это психические расстройства разного рода. Одно из распространённых видов — абьюз или по-другому, насилие и подавление партнера разными методами.

Что касается расстройств, они являются сложной и многослойной конструкцией, корректировать которую все же лучше со специалистом. Но есть формы насилия, которые практически легализованы в обществе.

Например, сарказм и оскорбления могут казаться безобидными, но на самом деле наносят глубокие раны. Они подрывают уверенность и вызывают чувство беспомощности.

Сюда же входят манипуляции и контроль — это способы подавления воли и свободы другого человека.

Есть очень тонкая грань в разговоре между шуткой и унижением, которую стоит научится замечать и пресекать. Если копнуть глубоко, то никакие нормы этики, иерархии, законов и человеческих норм не позволяют ни с одним человеком общаться в унизительной форме. Не важно, это ваш друг, член семьи, муж, парень, босс или прохожий.

Отслеживать насильственное поведение особенно важно, находясь в отношениях. Дом и семья — это место силы, вдохновения, любви и спокойствия. Из реального мира каждый человек забирает огромный объем негативный энергии и стресса, влияние которых колоссально и даже губительно. Именно поэтому так важно создавать эмоционально безопасную обстановку дома, и выстраивать комфортную коммуникацию с самыми близкими для Вас людьми.

Первым шагом к решению проблемы будет осознание того, что насильственная коммуникация имеет место в ваших отношениях. Признайте, что это происходит, и что это наносит вред вам обоим. Четко определите свои границы и дозволенные нормы поведения в общении. Это очень важная часть любых отношений.

Я всегда призываю всех сначала обсуждать свои чувства и переживания с партнером, чтобы не совершать поспешных действий.

Открытость и честность помогут вам лучше понять друг друга и найти общий язык. Не бойтесь говорить о том, что вас беспокоит.

Учитесь уважать друг друга и понимать чувства и потребности партнера. Важно помнить, что отношения — это работа двух людей, результат которой зависит только от них самих. Работайте над своими эмоциями и поведением. Контролируйте свои реакции и избегайте насильственного общения. Это поможет вам создать более здоровые и гармоничные отношения!

Уже в этот четверг на моем Ютуб канале выйдет новинка — шоу «Правильное неправильно», где парни и девушки рассуждают на темы, вызывающие “конфликт полов”.

Приглашаю вас к просмотру! Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски.

Я в социальных сетях:

📌ПОСТ

СВОБОДНОЕ СЕРДЦЕ!

Количество одиноких людей с каждым годом растет в геометрической прогрессии. Ритм больших городов диктует свои условия, многие поглощены выстраиванием карьеры и попросту не имеют представления, где, а главное, как знакомиться с противоположным полом. Вариантов, на самом деле, огромное количество и для каждого точно найдется подходящий. Ведь мы с вами знаем, что использовать только один инструмент для достижения результата недостаточно.

В современной реальности огромной популярностью пользуются сайты знакомств. Мнения по этому поводу довольно противоречивы: одни считают, что date-приложениями пользуются только неадекватные, другие же могут похвастаться настоящими историями любви, взявшими старт именно оттуда. Все очень легко поддается объяснению: на сайтах знакомств происходит такой же фильтр людей как в живом мире. Когда вы видите человека воочию, ваш мозг молниеносно определяет, нравится он вам или нет, считывая эмоции, голос, внешний вид, поведение человека и так далее.

Есть еще один очень известный способ — знакомства через соцсети. Вероятно, вы помните тренд в запрещенной сети, который был популярен около полугода назад, где парни и девушки выкладывали собственные видео или несколько фотографий ролик с кратким описанием: имя, рост, возраст, знак зодиака, хобби. В комментариях было много откликов от противоположного пола. Очень хороший, и в то же время, забавный способ сообщить людям о своем свободном сердце.

Самые частые по статистике места для оффлайн знакомств — различные мероприятия, которые вам интересны. Например, театры, концерты, выставки, мастер-классы, спортивные мероприятия, если вы часто путешествуете — аэропорты и вокзалы идеально подойдут. Это отличная возможность встретить людей, которые разделяют ваши интересы и увлечения. У вас есть хобби? Прекрасно! Посещайте курсы, тренировки, которые тесно с ними связаны, и обязательно найдете единомышленников.

Самый старый и проверенный способ для знакомств — учеба, работа или один круг друзей. Комфорт этого способа заключается как раз в том, что это то самое пространство, где вы проводите бОльшую часть времени, соответственно, вам предоставляется возможность лучше узнать того или иного человека и сблизиться с ним. К тому же, как минимум часть интересов у вас точно совпадает!

Я как живой пример последнего варианта. Мы с мужем общались в одной компании, а потом вышли на более серьезный уровень отношений, а на сегодняшний день мы с ним уже 19 лет в браке и растим двух прекрасных дочерей.

Если вы возымели желание, как минимум расширить круг друзей, то не бойтесь проявлять инициативу. Открытость и дружелюбие привлекают людей и помогают наладить контакт. Можно бросить себе вызов, если вы испытываете сильнейший страх перед общением. Например, раз в неделю заводить small-toke с незнакомым человеком.

Самое главное — быть собой и пробовать выйти из зоны комфорта. Кто знает: окажется ли ваше новое знакомство мимолетным увлечением, или этот человек станет тем самым, с которым вы проживете всю оставшуюся жизнь…

Поделитесь в комментариях, где предпочитаете знакомиться или при каких обстоятельствах встретили вашего нынешнего партнера?

📌СТАТЬЯ

ТЫ МЕНЯ НЕ ДОСТОИН

Последние несколько лет люди только и говорят о сложности поиска подходящего, достойного партнера для отношений: то «абьюзер», то «токсик», то характер не такой, то поступки не те, подарки не дарит и так до бесконечности...

В мире, где все такие разные и так много противоречивой информации об отношениях, бывает сложно разобраться: с кем сблизиться, а кого обходить стороной.

Девушки, поделитесь в комментариях, по каким критериям вы определяете достойного мужчину?

Конечно, не существуют никакого юридического документа, в котором прописано точное определение достойного человека и его характеристика, как партнера. Эти требования рождаются у каждого, исходя из прошлого опыта, своих ожиданий и желаний. Т.е образ идеального и достойного партнера у каждого свой.

На мой взгляд формулировка «достойный» не совсем корректна, потому что это означает, что человек должен чему-то соответствовать. Если ожидания одного из партнеров не совпадают с реальным проявлением другого, то это совершенно не характеризует его, как плохого, недостойного человека.

Прежде чем вешать ярлыки «не тот» и «не такой», спросите себя: что для вас, в первую очередь, важно в выборе избранника. Например, вы понимаете, что вам хочется, чтобы партнер был добрым, честным и заботливым.

Как только вы распределите все качества по пунктам, вы быстрее будете определять, подходит ли этот человек для выстраивания благоприятных и прочных отношений с вами или нет. Спешить с решением тоже не стоит. Дайте человеку раскрыться.

Дальнейшее развитие вас, как пары, будет зависеть только от вас двоих. Но важно помнить, что любые отношения вы начинаете с себя. Когда у человека налажен контакт с собой, он знает о своих истинных потребностях и желаниях, для него нет ничего сложного в том, чтобы рассказать о них своему партнеру, а также узнать, чего хочет он. Только во взаимодействии и взаимном желании сделать жизнь друг друга лучше рождается почва для любви. В одностороннем порядке и без любви невозможно построить счастье.

И все же, из многообразия характеристик и требований, мне удалось выявить топ-3 качества, определяющих достойного человека:

Одно из таких — УВАЖЕНИЕ. Человек, уважающий себя, способен проявлять уважение к другим. Такие люди хорошо чувствуют свои и чужие границы и внимательны к чувствам окружающих. Они прекрасно понимают, что каждый человек является отдельной личностью и принимают, как данность, что и проявляться каждый будет по-своему.

Честность и открытость создают доверие, которое является фундаментом крепких отношений. Согласитесь, гораздо приятнее взаимодействовать с человеком, о чувствах которого вы знаете, и рядом с которым у вас не возникает необходимости строить догадки о мотивах того или иного его поступка.

И из наиболее частых характеристик встречается — комфорт и чувство безопасности.

Тот самый момент, когда с вашим человеком у вас есть возможность быть любым. Рядом с такими людьми безопасно быть настоящим, и нет нужды оправдываться за желание подурачиться, или что, например, сегодня вы проснулись не с той ноги.

Исходя из вышесказанного, я прихожу к выводу, что не так-то и сложно быть достойным человеком. Достаточно, всего лишь, проявлять уважение к себе и окружающим, открыто говорить о собственных чувствах и желаниях и позволять себе и другим людям просто быть собой.

Но тогда почему такое большое количество одиноких людей, у которых не получается построить отношения? На мой взгляд у этих людей опасный недуг, и имя этого недуга – ОЖИДАНИЯ.

Мы люди – большие фантазеры. Многие из нас выращены на Диснеевских сказках, а благодаря им родились и фантастические стандарты и несбыточные ожидания от потенциальных партнеров. И чаще всего, сложно смириться с тем, что реальность совершенно не соответствует фантазиям, а принцы и принцессы являются вымышленными персонажами. Но не стоит расстраиваться! Мир, в котором мы живем, не так уж и плох, и может подкидывать непредсказуемые повороты поинтересней, чем в самом громком блокбастере.

Постарайтесь смотреть на жизнь и людей не через призму собственных ожиданий, а через открытое сердце, и не пытайтесь подстроить кого-либо под собственные стандарты. В каждом, в том числе и у вас, есть как положительные черты, так и полная противоположность им. Главное в союзе — это любовь, взаимопонимание, коммуникация, общие цели и похожие нравственные понятия.

Я хочу пригласить вас к просмотру моего нового шоу «Правильно / Неправильно», где парни и девушки в открытом диалоге обсуждают темы, вызывающие конфликт полов и находят компромисс.

Желаю всем приятного просмотра! Не забывайте подписываться и ставить колокольчик, чтобы не пропустить новые выпуски.

Я социальных сетях:

📌ПОСТ

ЛЕКАРСТВО ОТ ГРУСТИ ИЛИ СПОСОБ ИЗБЕГАНИЯ РЕАЛЬНОСТИ?

Вы знали, что за употреблением алкоголя стоит по большей части не расслабление и отдых, а уход от реальности? Иногда хочется хотя бы на мгновение забыть о навалившихся проблемах и побыть другим человеком, наконец, отвлечься от того, что тревожит и угнетает. Кто-то выпивает редко, “по праздникам”, а кто-то живет каждую неделю с ожиданием пятницы, чтобы раз за разом проживать «приятные» ощущения.

Одной из ярко выраженных причин подобного ухода является неудовлетворенность жизнью и ощущение, что она не совпадает с тем, какой представлялась когда-то. Кто-то пытается в алкоголе найти утешение, оправдываясь, что для достижения результатов им чего-то не хватает, что уже слишком поздно, что родились они не в то время и не с тем стартом. Для кого-то это единственный способ ослабить накопленное напряжение и тревожность, и возможность ненадолго почувствовать себя свободным человеком. Другие же наоборот ищут любую лазейку, чтобы выбраться из ситуации, которая их не устраивает.

Я заметила один любопытный момент среди людей, стремящихся построить лучший мир вокруг себя — бОльшая часть из них избегает любого столкновения с изменением сознания, потому что для исполнения целей и желаний нужны рабочие извилины и ясная голова. В этом есть своя логика, потому что алкоголь негативно влияет на память и способность концентрироваться. После его употребления люди порой забывают важные вещи, теряют нить разговора и испытывают трудности с выполнением задач, требующих внимания. Под воздействием алкоголя часто можно принять импульсивные и необдуманные решения, которые могут привести к негативным последствиям. К тому же он является сильнейшим депрессантом, и как раз из-за него происходят перепады настроения, вспышки агрессии и депрессивные эпизоды, что делает людей более уязвимыми и менее способными справляться с жизненными трудностями.

Алкоголь пагубно и практически безвозвратно влияет на мозг и забирает физические и эмоциональные силы. После его употребления человек зачастую чувствует усталость и истощение. Это связано с тем, что он на самом деле нарушает сон и вызывает обезвоживание. В результате, после приема бокальчика другого за ужином, на утро вы можете обнаружить себя разбитым и без энергии.

Также он ослабляет иммунную систему. Человек таким образом может стать менее устойчивым к стрессу, терять мотивацию и интерес к жизни.

Люди, которые ищут причины для улучшения бытия и стремятся достичь поставленных результатов, выбирают трезвый образ жизни, дабы не тратить драгоценное время на восстановление организма и эмоционального фона. Также они стремятся делать себя сильнее, здоровее и счастливее.

Каждое осуществляемое нами действие несет за собой последствия. А они могут быть очень благоприятными, если направить их в нужное русло. Как, например, сделал мой гость на подкасте «По душам с самым сильным» — в определенный момент он понял, что его пагубная привычка не приведет его в ту жизнь, о которой он мечтал. С этим пониманием у него сильно поменялось отношение к алкоголю и взгляды на использование ресурсов и времени. А о том, к какой жизни ему удалось прийти, вы сможете узнать в уже этот четверг, посмотрев новый выпуск моего подкаста!

А какие отношения с алкоголем у вас?

📌СТАТЬЯ

ЛУЧШЕЕ МЕСТО ЗДЕСЬ, ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ СЕЙЧАС

Сколько у каждого из нас желаний, которые могут никогда не осуществиться. Главная причина их несбыточности — привычка откладывать свои мечты на потом, в надежде, что настанет правильное и свободное время. Парадокс в том, что нужный момент сам по себе не наступит никогда...

Поделитесь в комментариях, живете ли вы настоящим или чаще вы в мыслях о прошлом и будущем?

Я считаю, что жить сегодняшним днем или, по-модному “в моменте” — это навык, требующий, как и любое мастерство, сосредоточенности и дисциплины. Вы можете сейчас отреагировать недоверием на мои слова, но поверьте, жить настоящим не равно безответственно относиться к своей жизни.

Вспомните свое детство. С каким будоражащим предвкушением вы ждали какого-то праздника или похода в магазин за желанной игрушкой, как будто бы, вычеркивая всю жизнь до дня "Х". Этот процесс закрепился в сознании, как мышечная память. Если у детей жизнь протекает медленнее по ощущениям и практически вся зависит от их родителей, то у взрослого человека год пролетает словно неделя, он уже становится самостоятельным творцом своей судьбы. Но привычка ждать нужный момент или разрешение в большинстве случаев остается. Неужели она стоит того, чтобы дожидаться двух-трех определенных дней в году, чтобы исполнить свои мечты и цели, проживая остальное время так, будто впереди вечность и бесконечные здоровье и молодость?

Как только вы станете проживать настоящее, то начнете замечать детали, которые раньше могли упускать, ценить простые радости жизни. Таким образом вы рискуете стать счастливым и удовлетворенным человеком, уровень стресса и тревоги значительно снизится. Вы не заметите, как с окружающими станете более глубоким и искренним, потому что проводя время с ними, вы будете вовлечены в них, а не в беспокойство за будущее, или, например, в рабочие чаты в нерабочее время. Ваши близкие также заметят изменения в вашем поведении и ответят взаимностью.

Только представьте, сколько запоминающихся моментов, встреч с дорогими людьми, важных задач, которые приведут вас к осуществлению ваших целей, можно просто отложить на потом, если не начать проживать каждый день, как важный и единственный!

Знаете, какое значение несет за собой слово «будущее»? Это гипотетический отрезок линии времени, множество событий, которые ещё не произошли, но могут произойти. Проще говоря, это то, что еще не наступило. Как с котом Шрёдингера: живой он или нет вы узнаете только, когда откроете коробку. Строить планы на долгосрочное будущее важно, но пока вы ничего предпримите в настоящем, оно может настать, а вы и не заметите. Что еще хуже оно может быть не таким, каким вы его представляли.

За беседой с гостем на моем подкасте «По душам с самым сильным» мне откликнулось его выражение «у меня есть только сегодня, а будущее наступает сейчас».

И ведь это правда! Каждая секунда, которую мы проживаем – будущее, которое наступило.

Так может не стоит откладывать его на потом, а проживать свою жизнь сейчас, каждый ее момент, и шаг за шагом воплощать в реальность свои мечты в настоящем, а не когда-нибудь потом, которое и вовсе может никогда не случиться.

Я приглашаю вас к просмотру моего подкаста «По душам с самым сильным», который выйдет уже в этот четверг, где гость поделился со мной, как изменились его отношения со временем, и какое влияние они оказали на его жизнь. История этого героя может стать для вас подсказкой на непростом пути к изменениям, и, быть может, кто-то из вас начнет действовать уже сейчас.

Подписывайтесь и ставьте колокольчик, чтобы не пропустить премьеру этого выпуска!

Я в социальных сетях: