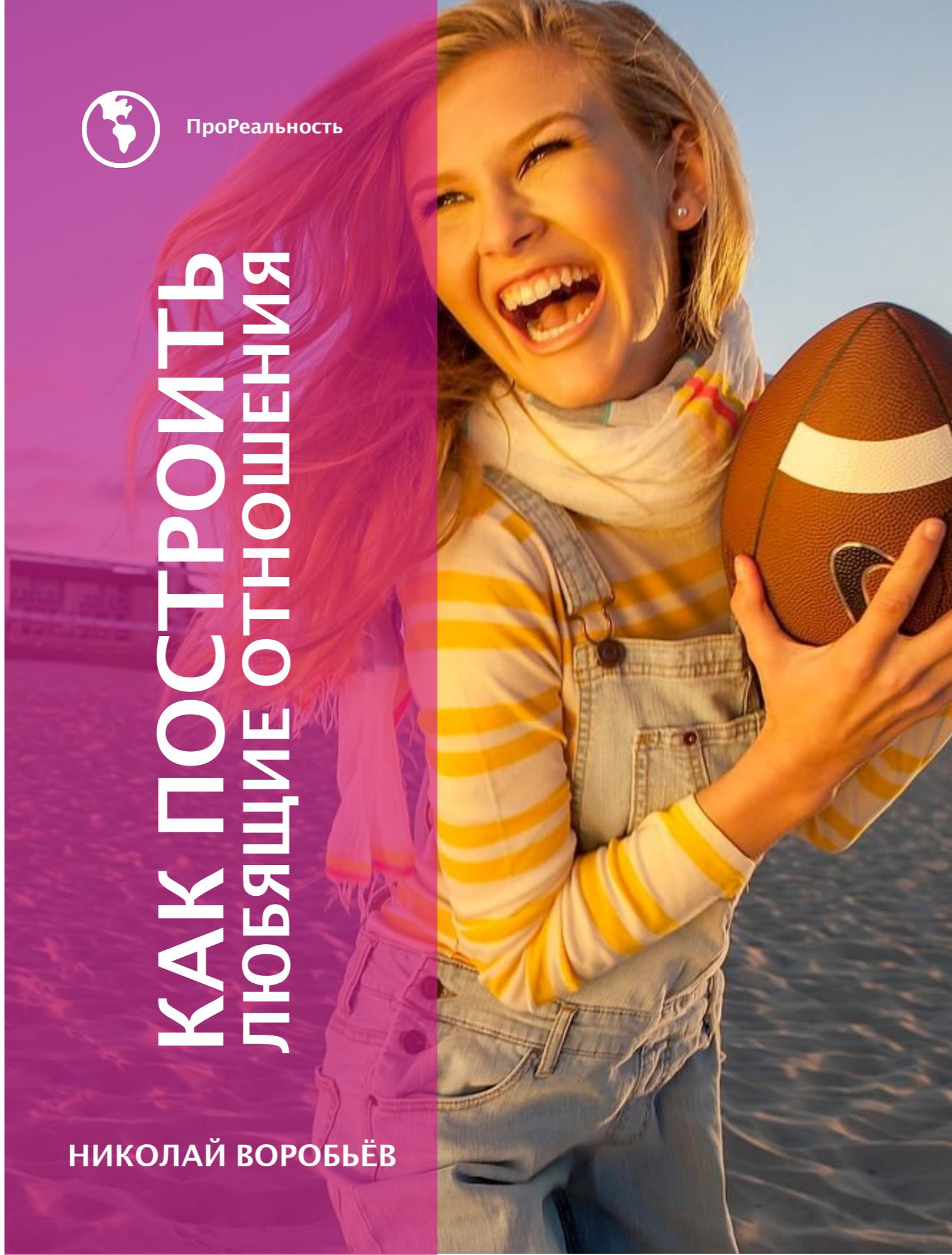




ПроРеальность

# КАК ПОСТРОИТЬ ЛЮБЯЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

НИКОЛАЙ ВОРОБЬЁВ

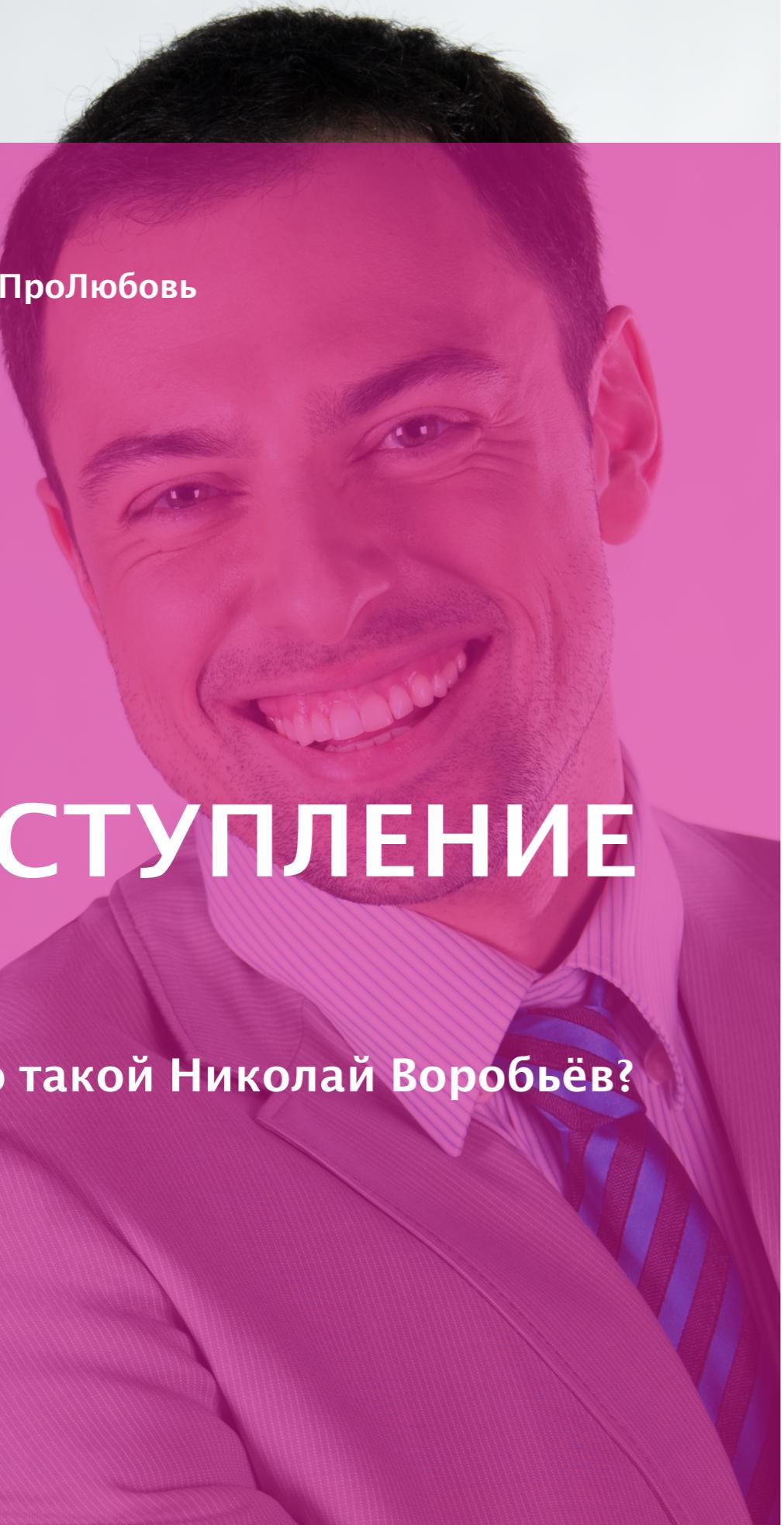




ПроЛюбовь

# ВСТУПЛЕНИЕ

Кто такой Николай Воробьёв?



Узнать подробности о тренинге  
«Искусство близких отношений»  
можно тут:

<http://prolubov.com>

**Привет!  
Меня зовут Николай Воробьёв**

Я — тренер с 13-летним стажем, из которых последние 5 лет я тренирую людей строить отношения.

За это время я провел тренинги по отношениям в России, Украине, Казахстане, Белоруссии, Болгарии, Чехии, Латвии и Германии.

Написал книгу «Реальная любовь».

Снял собственное реалити-шоу «ПроЛюбоФ» на канале 1+1 на Украине.

Создал тренинг «Техника глубоких отношений», для людей, которые столкнулись с трудностями в отношениях, хотят построить яркие и теплые отношения и быть в них счастливыми.

## Почему я решил учить тебя строить отношения?

Тому, как строить отношения, нигде не учат. Как быть в любви, в близости. Каждый вынужден учиться на своих ошибках. Иногда, пытаясь научится, люди совершают еще более серьезные ошибки. И эти ошибки стоят очень дорого, потому что проблемы в отношениях приносят очень сильные эмоциональные переживания. Дело усугубляется тем, что ты не учишься на своих ошибках, а снова и снова наступаешь на одни и те же грабли.

Я сам наступал на эти грабли очень много раз. Но я твердо решил добиться счастья в своей жизни и построить любящие отношения. Это решение стоило мне очень много страданий, слез, разочарований. Но благодаря этому я понял, как работают отношения.

Прямо сейчас я нахожусь в очень теплых любящих отношениях с чудесной женщиной, мы «по уши» друг в друге, и у нас всё здорово.

В этой инструкции мы поговорим о 6 важных шагах, делая которые можно стать счастливым самому и сделать счастливым своего партнёра. Ты получишь практические рекомендации по выполнению этих шагов.

С любовью,  
Николай Воробьёв  
[prolubov.com](http://prolubov.com)



ПроЛюбовь

# КАК ПОСТРОИТЬ ЛЮБЯЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

ВАЖНО!  
мы будем не разбираться с  
последствиями, а устранять  
причину проблем



**Николай Воробьёв**

**«Большую часть проблем, непонимания, претензий, обид ты приносишь из прошлых отношений»**



## ШАГ №1 – ОТПУСТИ ПРОШЛЫЕ ОБИДЫ

Большую часть проблем, непонимания, претензий, обид ты приносишь из прошлых отношений.

Когда ты начинаешь с кем-то сходиться, приглядываться, строить отношения, то в этот момент за тебя говорит твоё прошлое.

Поэтому первое, что тебе нужно сделать на пути к твоим успешным счастливым отношениям, это вылечить полученные ранее раны и обиды.

Для того, чтобы построить счастливые отношения, тебе нужно быть счастливым / счастливой самому. Пока у тебя есть обиды, ты не счастлив в полной мере.

### Как это сделать?

Для начала, составь перечень этих обид. Вспомни свои последние, предпоследние отношения. Каким образом прошлые отношения мешают тебе сейчас строить новые отношения. Эти обиды важно проработать и отпустить.



**Николай Воробьев**

То, какой человек с тобой, гораздо сильнее зависит от тебя, чем от него.

## ШАГ №2 – ПРАВИЛЬНО ВЫСТРАИВАЙ РАМКИ

То, какой человек с тобой, гораздо сильнее зависит от тебя, чем от него.

Если ты, к примеру, боишься, что человек тебе изменит, ты выстраиваешь для него рамку: недоверие, подозрения, отсутствие полной честности.

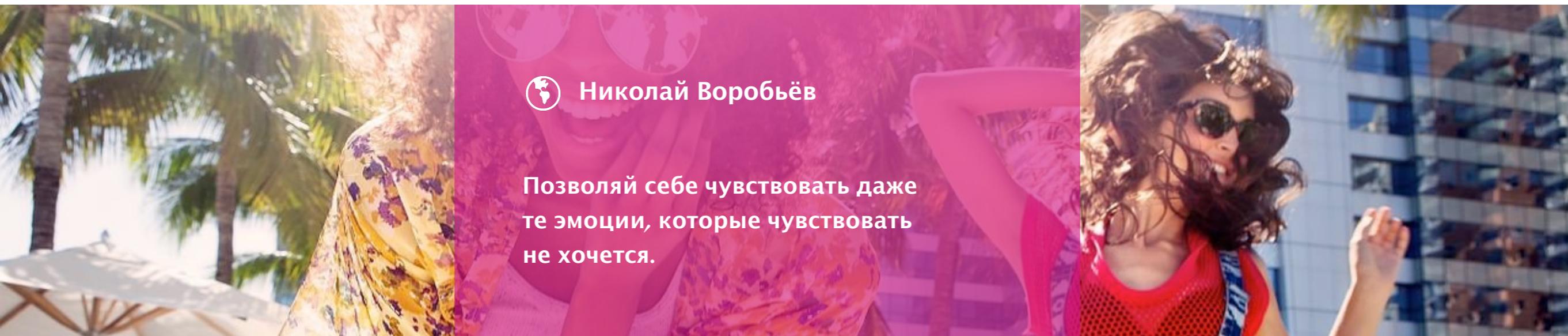
И когда ты выстраиваешь эту рамку для человека, он начинает в эту рамку «помещаться» и соответствовать этой рамке.

### Что с этим делать?

Просто исследуй этого человека, наслаждайся его разнообразием, поддерживай его в его росте, и доверяй этому человеку.

Если ты считаешь этого человека негодяем, то у меня к тебе вопрос, а зачем ты в отношениях с негодяем? Найди того, кого ты будешь считать хорошим.

Если ты человека считаешь хорошим и «взращиваешь» его исходя из контекста «ты – хороший и сейчас станешь еще лучше», то он вырастает рядом с тобой и становится для тебя классным.



## ШАГ №3 – РАБОТАЙ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Иногда тебя кто-то или что-то случайно «задевает». Ты напрягаешься. И когда ты сдерживаешь эту эмоцию, это напряжение начинает копиться.

Скандалы, истерики – это всегда о том, что было накоплено. Человек, который не копит, не может взорваться.

Но не чувствовать негативные эмоции не получится.

### Что делать?

Учиться чувствовать. Позволять себе чувствовать даже те эмоции, которые чувствовать не хочется.

Потому что если ты их не чувствуешь, это не значит, что ты их не будешь чувствовать никогда.

Ты просто откладываешь их на потом. И каждый вечер необходимо отпускать напряжение.



Николай Воробьёв

**Любить – значит в первую очередь принимать его, позволять ему быть таким своеобразным, какой он есть.**



## ШАГ №4 – ВЫБРОСИ ЧУВСТВА ВИНЫ И ОБИДЫ

Есть два самых ярких чувства, влияющие на твои отношения – чувство вины и чувство обиды.

Обида означает, что с другим человеком что-то не так. Он плохой, неправильный, не соответствует моим ожиданиям.

Вина – это значит со мной что-то не так.

Мы практически всегда обижаемся на то, что уже произошло. Мы никогда не обижаемся на будущее. Но ведь прошлое изменить не получится. Тогда зачем обижаться? Для того, чтобы «выдрессировать» своего партнёра. Но эта дресировка отправляет отношения и сильно отдаляет.

### Что делать?

Перестать оценивать, а начать любить партнёра. Любить, значит в первую очередь принимать его, позволять ему быть таким своеобразным, какой он есть. Начать исследовать этого человека.

Перестать защищаться от близкого человека. Если от партнёра прилетает боль и ты начинаешь защищаться, становится только хуже. Рассказывай партнеру о своих чувствах, о том, что тебе больно и неприятно.

# ШАГ №5 – УСТРАНИЙ КОНФЛИКТЫ СРАЗУ

Мы часто пытаемся принять участие в конфликтах. Когда возникает конфликт, ты начинаешь защищаться и воевать. Но это отравляет отношения. Если так будет продолжаться, вы разрушите их своими руками.

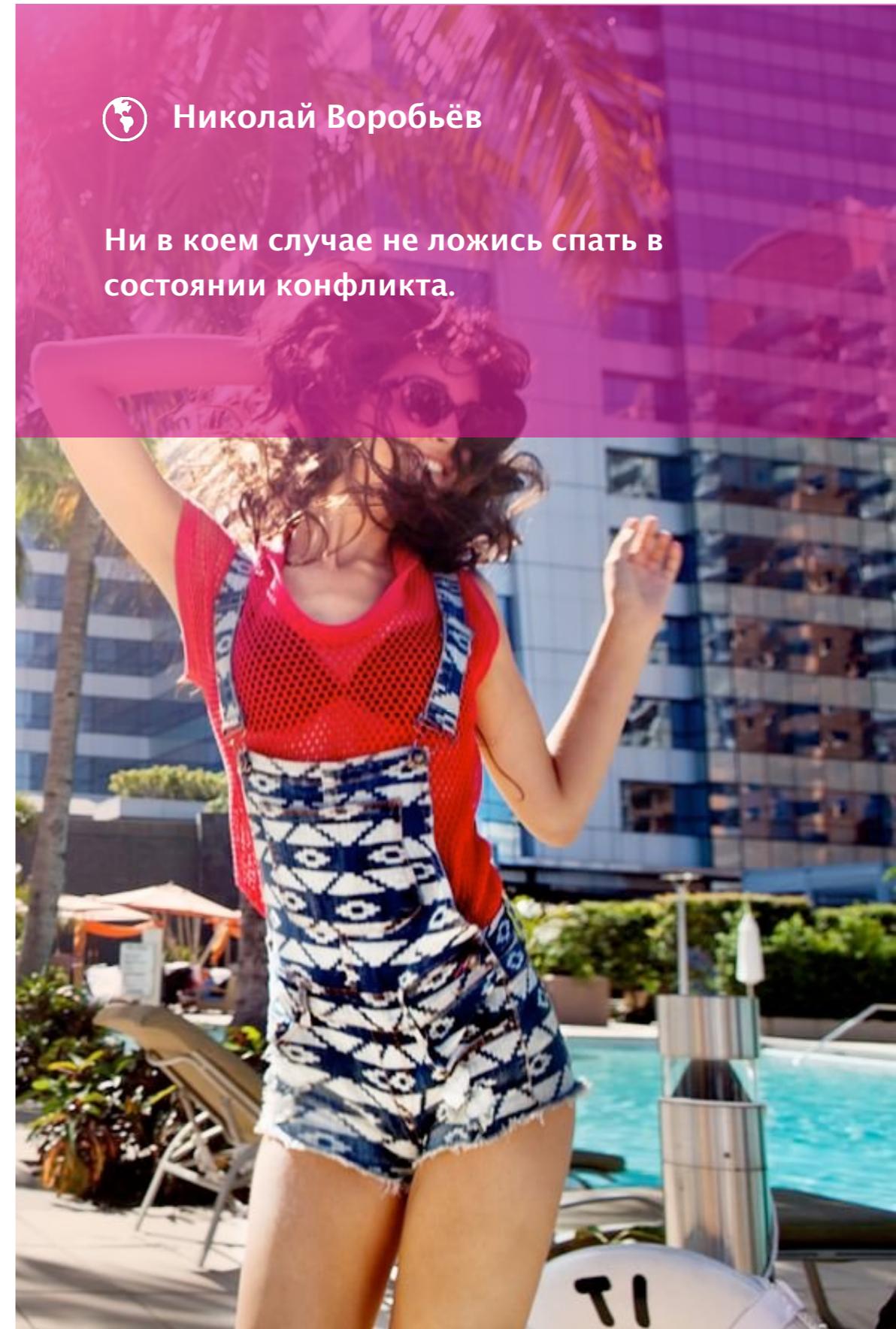
## Что делать?

Устранять конфликты немедленно. Не ввязываться в «драку». Не терять контроль над происходящим и стремиться моментально разрешить конфликт. И ни в коем случае не ложиться спать в состоянии конфликта.



Николай Воробьёв

Ни в коем случае не ложись спать в состоянии конфликта.



# ШАГ №6 – СОЗДАВАЙ БЛИЗОСТЬ

Принцип близких отношений – ты открыт и партнёр тоже открыт к тебе.

Если вы закрыты, вы не чувствуете друг друга. Если вдруг происходит измена, ты удивляешься, как это?

В близких отношениях вы очень хорошо чувствуете друг друга. И измена в таких ситуациях не возможна в принципе. Потому что, чтобы изменить, нужно соврать и для этого нужно закрыться. А если мы открыты друг другу и партнёр закрывается, я перестаю его чувствовать сразу же. Я уже знаю, что что-то не так.

Важный момент – не пропускать мимо ушей. Мы предпочитаем такие моменты не замечать. Что-то пошло не так, ну, ничего страшного, само пройдет.

Если ты создал близкие отношения, то как только партнёр начнет закрываться, ты это сразу же почувствуешь.

## Что делать?

Создавать близость. Для начала – начать делиться с партнером своими чувствами. Говорить о том, что тебя тревожит, волнует, реагировать. Если тебе что-то не понравилось, не закрываться, а рассказывать о своих эмоциях. Ведь близкий человек – это тот, с кем ты делишься своими переживаниями.

Если партнер говорит тебе: «Все нормально», но ты чувствуешь, что это не так – скажи ему об этом. Я чувствую, что что-то не так.



**Николай Воробьёв**

Начни больше говорить о своих чувствах





ЧТО ЕСЛИ ВСТРЕТИЛАСЬ

# РЕВНОСТЬ?

Инструкция, позволяющая  
убрать ревность из твоих  
отношений

Есть одни **самые распространённые «грабли»**, которые мешают строить счастливые отношения — это ревность.

Как можно быть счастливым, когда тебя или твоего партнёра грызут мысли о том, что ты обделён любовью, и что эта любовь достаётся кому-то другому?

**Я создал для тебя инструкцию по устранению ревности, благодаря которой ты:**

- узнаешь всё, что тебе надо знать о ревности, чтобы успешно с ней бороться
- перестанешь реагировать на провокации, вызывающие ревность, и увидишь настоящие причины ревности
- быстро определишь, откуда взялась ревность в твоих отношениях
- быстро устранишь ревность, используя пошаговый план
- узнаешь 5 фишек, которые позволят избежать самых распространённых ошибок и не портить свои отношения
- добавишь в отношения любовь, уважение и симпатию

- избавишься от недостаточности
- избавишься от зависимости и страха разрыва
- восстановишь доверие
- разберёшься с неуверенностью
- отпустишь прошлое
- узнаешь, что делать дальше

Проработка ревности позволит тебе выстроить шикарные отношения и быть в них счастливыми.

С человеком, который не ревнует, **очень хочется строить отношения.**

Скачать инструкцию по проработке ревности ты можешь тут:

<http://prolubov.com/products/jealousy/>