

KROKI,
KTÓRE
ODMIENIA
TWÓJ
ZWIĄZEK

PATRYCJA MISIEWICZ

KROKI,
KTÓRE
ODMIENIA
TWÓJ
ZWIĄZEK

Patrycja Misiewicz

R O Z D Z I A Ł

1

Twoje możliwości

Rozdział 1

Twoje możliwości

Jesteś w stanie odmienić swój związek. Masz w sobie siłę, aby działać w taki sposób, by twoje działania przyniosły ci takie efekty, jakich pragniesz. Jeżeli chcesz tego wystarczająco mocno, uda ci się, bo będziesz w stanie dać z siebie wiele. Niektóre kobiety nie pragną tego, czego chcą wystarczająco mocno. Ale ty bądź tą, która jest zdeterminowana do zmiany i chce tego na tyle, aby zdobyć się na wysiłek i zadziałać.

Jaki jest sens życia na tym świecie, jeśli nawet nie spróbujesz zrobić czegoś niesamowitego?

Mario Novak

No właśnie. Sens ma to, by wykorzystać życie najbardziej, jak możesz. Sens ma to, by jeśli już żyjesz, to żyć na większą skalę. Jeżeli już jesteś w związku, to bądź w związku naprawdę dobrym. Dlaczego by nie wykorzystać swoich możliwości najlepiej jak możesz?

Zdecydowałaś się na to, aby odmienić swój związek, aby go udoskonalić i rozwinąć. To ty musisz tego chcieć i to jest do zrobienia! Możesz dokonać w swoim życiu zmiany, której potrzebujesz. Zmiana jest tym, czego często się boimy. Ale nie warto ulegać strachowi. Człowiek, który zmienia swoje życie nie jest człowiekiem, który niczego się nie boi. On działa pomimo swojego strachu.

Zmiana oznacza także lepsze życie i rozwój. I o tym nie można zapomnieć, że zmiana, którą chcesz wprowadzić, może być taką zmianą, która całkowicie odmienia życie. Jeśli na przykład często kłócisz się ze swoim mężczyzną i nie możecie dojść do porozumienia, to zmień sposób, w jaki do niego mówisz. To może okazać się trudne, bo reagujesz odruchowo i w sposób, do którego się przyzwyczaiłaś. Ale próbując nowego zachowania przez pewien czas możesz zauważyć, że druga strona także zacznie zachowywać się inaczej.

Kiedy zabierasz się za poprawę swojego życia ważne jest też jeszcze jedno. Nie pracuj nad sobą i nad swoim związkiem tylko dlatego, że ktoś powiedział, że do czegoś się nie nadajesz, albo że twój związek jest beznadziejny i powinnaś coś ze sobą zrobić. To nie jest dobry powód, bo będziesz próbowała spełnić zachcianki kogoś innego. Będziesz próbowała sprostać pragnieniu innego człowieka, a nie swojemu. Ważne jest to, byś to ty wiedziała, dlaczego chcesz się podjąć zmiany i robiła to dla siebie, a nie dla ludzi z zewnątrz. Zastanów się też nad tym, co chcesz osiągnąć w tej dziedzinie. Zadaaj sobie pytanie: „Co chcę naprawić w moim związku? Jaki mam cel?”.

Wielu ludzi zdobyło się na odwagę, by podjąć się działania i wysiłku dlatego, że mieli silne „dlaczego”. Zapytali samych siebie: „Dlaczego tak naprawdę chcę to zrobić?”. I to twoje „dlaczego” powinno cię motywować do zmian i do podejmowania prób. Pamiętaj o powodzie, dla którego chcesz to zrobić. „Chcę, aby mój mąż bardziej się zaangażował”, „Chcę mieć związek pełen napiętności”, „Chcę w końcu być szczęśliwa w swoim związku”.

Jeżeli zastanawiasz się, czy coś możesz zrobić, to nie tyle jest kwestia tego, czy możesz to zrobić. Chodzi o to, czy naprawdę tego chcesz. Myśli i przekonania na temat tego, co jest dla ciebie możliwe, a co nie najczęściej przejmowałaś od innych ludzi. Gdybym zadała ci np. takie pytanie: „Czy chcesz

być znaną aktorką?”, to mogą pojawiać się u ciebie myśli dotyczące tego, dlaczego miałabyś tego nie robić. I takich myśli nie powinnaś słuchać. Zwróć uwagę raczej na to, czy chcesz coś zrobić. Bo zapewne często, kiedy słyszysz tego typu zdania, to głównie pojawiają się u ciebie myśli dołączające typu „dlaczego nie nadaje się, by to zrobić”. Zwróć uwagę, czy nie jest tak, że jakaś część ciebie naprawdę czegoś by chciała, nawet jeśli masz pełno argumentów przeciwko temu.

Przełożmy to na związki. Gdzieś w tobie pojawiło się takie pragnienie, by być w udanym związku. Uważasz, że tak jak każdy człowiek zasługujesz na to, by prowadzić szczęśliwe życie. Zasługujesz, by być zadowoloną ze swojej relacji z mężczyzną. Możesz mieć jednak różne wątpliwości i opory przeciwko temu. W twojej głowie pojawiają się zdania: „Po kilku latach bycia w związku to normalne, że jesteśmy oddaleni od siebie”, „Skoro jest tak źle, to znaczy, że nie pasujemy do siebie”, „Nie będę się wysilać, bo i tak nic z tego nie wyjdzie”. Możesz tego posłuchać i nie zrobić nic. Wszystko zostanie tak, jak do tej pory.

Ale możesz także zdecydować się na próbę zmiany, jeśli naprawdę chcesz żyć w szczęśliwym związku. I to jest ta różnica. **Nie jest tak, że czegoś nie możesz zrobić. Istotne jest to, jak bardzo czegoś chcesz.** Co to znaczy naprawdę czegoś chcieć? Gdybyś musiała nauczyć się jakiejś umiejętności, bo w przeciwnym razie ktoś dla ciebie ważny umrze w przeciągu najbliższego roku – czy wtedy stwierdziłabyś, że nie jesteś w stanie tego zrobić i że to nie ma sensu? Prawdopodobnie chciałabyś dać z siebie wszystko, by tego dokonać. Znaczenie ma to, czy czegoś pragniesz. Nie to, czy można coś zrobić, czy nie.

Lepiej jest czegoś spróbować i sięgnąć po coś, niż nie zrobić niczego i tkwić wciąż w tym samym miejscu. Dlatego zachęcam cię do podjęcia działań w kierunku ulepszenia swojego związku.

R O Z D Z I A Ł

2

Na czym się skupiasz?

Rozdział 2

Na czym się skupiasz?

Odpowiedz sobie na kilka pytań. Czy chcesz mieć zdrowe i piękne ciało? W jakim domu chcesz mieszkać? Chcesz mieć garderobę pełną pięknych ubrań? Kiedy zadajesz sobie tego typu pytania i odpowiadasz na nie, wtedy jesteś skupiona na tym, czego chcesz. Skupiaj swoją uwagę na wszystkim tym, czego chcesz i tym, co już dobrego masz.

Nie skupiaj się na tym, że nie chcesz już być w takim związku. Że nie chcesz mieć takiego partnera. Nie mów o tym, czego nie chcesz, np. „Nie chcę, żeby on tak się zachowywał”. Człowiek, który całe życie skupia się na problemach nie dojdzie do szczęśliwego i spełnionego życia. To jest logiczne.

Wyobraź sobie po przeciwnych stronach dwóch ludzi.

Jeden z nich mówi: „Nie chcę być biedny, nie chcę być chory, nie chcę tam pracować, nie chcę mieć długu”. Czy życie takiego człowieka z dnia na dzień nagle zmieni się na cudowne? Odpowiedź jest oczywista. Z czegoś takiego nie można przejść do dobrego i spełnionego życia. Jeżeli mała błahostka sprawia, że źle się z nią czujesz i już powstaje problem jeden za drugim, to nie jesteś w stanie skupić się na wybieraniu tego, co doprowadziłoby cię do tego, co dobre.

Drugi człowiek codziennie mówi sobie: „Chcę mieszkać tam, chcę osiągnąć taki wynik, chcę stworzyć taki związek”. Takiego człowieka bez problemu można zobaczyć za kilka lat w tym miejscu, jakiego pragnie. Bo on **wie, czego chce i szuka sposobów, by się tam dostać.**

Skup się na tym, jaki chcesz mieć związek. Skupiaj się na tym, co możesz zrobić, aby ta sfera twojego życia była udana. Skupianie się na problemach niczego dobrego ci nie przyniesie. Nie patrz na swój związek jak na źródło problemów. Popatrz na to, jak na jedną z części twojego życia, na którą możesz wpłynąć. A możesz wpłynąć dlatego, że ty tworzysz związek, a masz wpływ na to, jaka jesteś, jak się zachowujesz i co robisz. Skupiaj się na rozwiązaniach, a nie na problemach. Skupiaj swoją uwagę na tym, co jest naprawdę ważne.

Również to, że będziesz zazdrościł ludziom, którzy podobno mają idealne związki nie przyniesie ci niczego dobrego. Skupiasz się tylko na tym, że im jest dobrze a tobie źle. Zapytam: a co masz zamiar z tym zrobić? Ktoś ma lepszy związek, bo zabrał się do pracy i coś z nim zrobił. Nie siedział w miejscu ze swoim problemem i nie użalał się nad nim. A ty, jeżeli potrafisz tylko patrzeć na innych ludzi i zastanawiać się, jakim prawem oni mają coś, czego ty nie, to ustawiasz siebie w pozycji ofiary, która nie chce niczego robić ze swoim życiem. Musisz wziąć się w garść i to zmienić, a nie być tylko bierną obserwatorką swojego życia. Bądź jego kreatorką.

Istnieje coś takiego, jak prawo przyczyny i skutku. Chodzi w nim o to, że nic w naszym życiu nie dzieje się przypadkowo. To, co się dzieje, jest skutkiem czegoś, czyli ma swoją przyczynę. Co to dla ciebie oznacza? To, co masz teraz jest rezultatem twoich decyzji, które podejmowałaś w przeszłości. A w tej chwili masz wybór, możesz podejmować inne decyzje, które przyniosą inne rezultaty niż te, których doświadczałaś do tej pory.

Jeżeli będziesz skupiać się na działaniu w nowy sposób, który mógłby doprowadzić do twoich upragnionych celów, to właśnie wtedy wybierasz te dobre decyzje. Twoje życie nie jest dziełem przypadku, tylko konsekwencją

świadomie dokonanych wyborów. Pozytywnych wyborów, ponieważ skupiałaś się na tym, czego chcesz.

Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów.

Albert Einstein

Nie spodziewaj się, że robiąc wciąż to samo osiągniesz inny rezultat, np. będąc w nieudanym związku i wciąż krytykując swojego mężczyznę wasza relacja zmieni się na lepsze. Nawet jeśli masz powody do krytyki, to brak zmiany i postępowanie wciąż w ten sam sposób przyniesie ci tylko więcej tego, co jest dla ciebie problemem. **Musisz działać tak, jak działają ludzie, którzy tworzą udane związki.**

Bądź kobietą, która chce od życia czegoś więcej. Kobietą, która chce kochać swoje życie. Kobietą, która chce kochać to, jaką jest osobą. Kobietą, która chce kochać to, w jakim jest związku. Jeżeli jesteś w sytuacji w życiu, która cię frustruje, to nie inni ludzie to powodują. Ani nie twoja praca. Ani nie twoje obowiązki. To wszystko powodują decyzje, które podjęłaś. I w tej chwili masz możliwość, aby te decyzje zmienić. Bo zawsze masz wybór.

R O Z D Z I A Ł

3

Co cię powstrzymuje?

Rozdział 3

Co cię powstrzymuje?

Wolisz wierzyć w to, co mówią inni ludzie, czy wierzyć w siebie? Przekraczaj granice tego, co wydaje się niemożliwe innym ludziom, a nawet tobie. Jeżeli już jesteś w związku, to dlaczego nie być w związku naprawdę dobrym? Nie słuchaj ludzi, którzy wyznaczają ci jakieś granice i chcą wszystko określić w sztywnych ramach. To wszystko jest tylko czyimś poglądem, który wydaje się tej osobie słuszny. I niech to pozostanie dla tej osoby.

Nie bierz do siebie nawet tych granic, które sama sobie wyznaczasz. Te ograniczenia, które sama słyszysz w swojej głowie tak naprawdę przejęłaś kiedyś od innych ludzi, albo wyciągnęłaś wnioski na podstawie jakiejś sytuacji. A to, że jedna sytuacja taka była nie przekreśla wszystkich innych, które mogą pokazywać, że nie warto trzymać się ograniczeń. Że warto otworzyć się na to, że tak naprawdę do końca nie wiesz, jak wspaniałe rzeczy mogą się zdarzać i jak szczęśliwie można żyć.

Granice? Nigdy żadnej nie widziałem, ale słyszałem, że istnieją w umysłach niektórych ludzi.

Thor Heyerdahl

Są osoby, które wypowiadają stwierdzenia, typu: „Możesz coś z tym zrobić, ale popatrz na to realnie...” i przedstawiają ci swoje zawężone spojrzenie na to, jak możesz coś zastosować w życiu.

Pokazują, że owszem, możesz wprowadzić pewne realne zmiany, ale potem dodają sarkastycznie: „Oczywiście wchodząc do pokoju nie zobaczysz romantycznej scenerii tysiąca kwiatów i stu balonów czekających na ciebie”. A dlaczego nie? Co za problem powiedzieć mężczyźnie, co jest dla ciebie ważne?

Jeżeli marzy ci się coś takiego – kobieta i mężczyzna w związku powinni ujawniać przed sobą swoje potrzeby. Tak samo, jak on może powiedzieć ci o swoich, tak samo ty możesz powiedzieć o swoich (nieważne, jak szalone by były). Są na tym świecie ludzie, którzy osiągają niesamowite rzeczy. Czym w obliczu budowy wielkich, światowych firm, stawania się najlepszymi aktorami, sportowcami, kulturystami i piosenkarzami jest wprowadzanie do swojego związku takich urozmaiceń? **To, że coś jest trudne i wymaga włożenia więcej wysiłku nie oznacza, że jest nierealne.** Tak mówią ludzie, którzy widzieli próby, które się nie powiodły i wyciągnęli swoje wnioski.

Ludzie nie potrafią sami czegoś zrobić, więc mówią, że ty też nie możesz.

Cytat z filmu „W pogoni za szczęściem”

Nawet jeżeli coś ci się nie udaje, to odnoszenie porażek jest naturalną drogą do sukcesu. Najpierw czegoś próbujesz, zanim ci się to uda. Może nie udać ci się od razu. Tak samo, jak z nauką chodzenia, kiedy byłeś małym dzieckiem. Upadałeś, ale nie przeszkadzało ci to.

Masz w sobie większy potencjał niż to, co inni próbują ci wmówić. Częścią tego potencjału jest to, jaki związek tworzysz. Nie musisz żyć przeciętnie. Nie

musisz podejmować takiej decyzji. Bo przeciętne życie jest wynikiem wyboru. Być może wybrałaś tak dlatego, że ludzie wokół ciebie byli przeciętni.

Wspaniały związek nigdy nie jest przypadkiem. Wspaniały związek jest rezultatem działań i pracy nad nim ludzi, którzy zdecydowali się na lepsze i spełnione życie.

Dlaczego akurat ty miałabyś tworzyć udany związek? A dlaczego nie? Nie widzę powodu, dlaczego miałabyś nie mieć takiego związku, jakiego pragniesz. Dlaczego miałabyś nie wybierać w życiu tego, czego chcesz i do tego dążyć? Dlaczego miałabyś nie być spełnioną i szczęśliwą kobietą? Dlaczego miałabyś nie spróbować zrobić czegoś nowego?

Wszystko zależy od tego, czy pozwolisz sobie na przekroczenie granic, które tak naprawdę nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. Jeżeli zastanawiasz się, kto może ograniczyć twoje życie, albo zmienić je na lepsze nie do poznania, to spójrz w lustro. Nikt z zewnątrz nie może mieć na ciebie wpływu swoimi ograniczeniami, chyba że na to pozwolisz. Zwracaj uwagę na to, co możesz zrobić najlepszego w swoim życiu i trzymaj się swoich celów.

Jedynie całkowicie zdeterminowani ludzie odnoszą sukcesy.

Audrey Hepburn

R O Z D Z I A Ł

4

*Gdyby na pewno
miało się udać*

Rozdział 4

Gdyby na pewno miało się udać

Jeżeli uważasz, że zmiana twojego związku jest niemożliwa, to dam ci teraz trochę do myślenia.

Czy wiesz, że jest taki mężczyzna, który spotyka się z miliarderami i z nimi rozmawia? Ten mężczyzna to Polak, Rafael Badziąg, który pisze książkę z Jack'iem Canfield'em, współautorem bestsellerowej serii „Balsam dla duszy”. To właśnie po to, by żyć lepiej robi się rzeczy ponadprzeciętne.

Mógłby sobie powiedzieć: „Mam się kontaktować z takimi ludźmi? To nie dla mnie”, albo: „Na pewno żaden z nich nie będzie miał dla mnie czasu” i na tym skończyć. Ale wolał zrobić coś, co ma znaczenie nie tylko dla poprawy jego życia, ale także dla poprawy życia wielu innych ludzi.

Postawił sobie za cel, że robi coś, co wydaje się całkowicie niemożliwe. Będzie spotykał tych miliarderów i rozmawiał z nimi, by zawrzeć ich wypowiedzi, rady i przekaz w swojej książce. Oglądałam jego kilka materiałów. Wspominał, że jest ogromna różnica między milionerem, a miliarderem.

Milioner to przeciętny przedsiębiorca, a miliarder to ktoś, kto jest najlepszy na świecie w tym, co robi. Spotkanie jednego miliardera jest dosłownie tak prawdopodobne, jak trafienie szóstki w lotto. Jest to bardzo rzadki okaz i taki jeden człowiek przypada na pięć milionów ludzi. A on spotyka tych miliarderów i ucina sobie z nimi pogawędki. Zdobywa od kogoś numer telefonu do następnego i się umawia. Rzecz nieprawdopodobna, a jednak są ludzie, którzy to robią. I nie, nie mają jakichś nadzwyczajnych zdolności. Są tacy

jak ty, czy ja. Po prostu stawiają sobie za cel, że coś zrobią i to realizują. Próbują, szukają i działają. I robią w swoim życiu to, co naprawdę chcą zrobić.

Ludzie robią najróżniejsze, niesamowite rzeczy. Decydują się na coś pomimo swoich własnych oporów i głosów z zewnątrz. Zadam ci teraz bardzo inspirujące pytanie. **Co byś zrobiła, gdyby na pewno miało się to udać?** Gdyby na pewno miało ci się udać tak popracować nad związkiem, by odmienił się na lepsze nie do poznania?

Zastanów się, co byś zrobiła, gdybyś wiedziała, że możesz spróbować wszystkiego i gdyby na pewno to miało się udać. Na co byś się zdecydowała? Jakie swoje granice byś przekroczyła? To, by robić więcej niż zwykle wymaga odwagi, ale jeżeli chcesz zmienić swoje życie i związek to jest najlepsza droga.

Weź pod uwagę to, że najwięcej ograniczeń nakładamy sami na siebie. Albo godzimy się na to, by ktokolwiek z zewnątrz swoim zachowaniem hamował w nas to, by sięgnąć po najlepsze. Pomyśl o tym, jak bardzo inspirujące jest znalezienie czegoś, co byś zrobiła, gdybyś miała pewność, że to się uda. Tak wiele wielkich rzeczy przychodzi do głowy, prawda? Liczę na to, że jedna z nich dotyczy stworzenia wspaniałego związku.

W marzeniach i miłości nie ma rzeczy niemożliwych.

Janus Arony

Jeżeli naprawdę chcesz zacząć tworzyć szczęśliwy i udany związek, to w kolejnych rozdziałach wskażę ci co jest ważne, aby tak się stało.

R O Z D Z I A Ł

5

Pierwsza ważna rzecz

Rozdział 5

Pierwsza ważna rzecz

Bądź wdzięczny za to, co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo.

Oprah Winfrey

Wdzięczność podniesie jakość twojego życia, a także związku. Dostrzeżesz nawet najmniejsze dobre sytuacje i zachowania, dzięki czemu będziesz szczęśliwsza. Możesz myśleć tylko o jednej rzeczy na raz, dlatego skupiając się na wdzięczności rezygnujesz np. z narzekania, które niczego nie wnosi, a wręcz pogarsza samopoczucie i relacje. Zwłaszcza narzekanie na mężczyznę mocno wpływa na pogorszenie relacji z nim. Poza tym, nie tylko on ma wady. Ty także je masz. Jeżeli widzisz w czymś problem, to zawsze zaczynaj od zmiany siebie.

Bądź wdzięczna za swojego mężczyznę. Za związek, który masz i za to, jaki jest już teraz. Znajdź w nim dobre strony. Docenianie tego, co już masz zaprowadzi cię do polepszenia twojego związku. Wiele kobiet niestety nie potrafi docenić dobrych cech mężczyzny, za to skupiają się na jego złych cechach, a potem jest już coraz gorzej. Spodziewają się po nim tylko najgorszego.

Tam, gdzie nie pielęgnuje się tego, co jest tego warte nie pojawi się tego więcej. Kiedy podlewasz kwiat czystą wodą, on może się rozwijać i rozkwitać. Gdybyś jednak podlewała go zanieczyszczoną wodą, jego stan pogarszałby się.

Nie mógłby stawać się coraz piękniejszy. Według mnie tak samo jest z człowiekiem. Masz wybór, czy chcesz „karmić” go ciepłymi słowami, które dodają mu wartości, czy zauważać w nim tylko to, co umniejsza jego wartość.

Ciągłe koncentrowanie się na tym, co nie działa tak, jak powinno i czego sobie nie życzysz daje ci: przygnębienie, bo wciąż zauważasz to, co złe; poczucie braku zmiany i postępu, bo nie skupiasz się na szukaniu rozwiązań, tylko na samym problemie; obniżaniu wartości mężczyzny, bo widzisz w nim tylko to, co wadliwe.

Gdy nie potrafisz być wdzięczna, to nie widzisz, że coś się poprawia i nie potrafisz tego docenić, nieważne, co by to było. Jeśli nie nauczysz się doceniania tego, co masz, to możesz nawet nie zauważyć, kiedy coś się poprawi. Nie będziesz też potrafiła się tym cieszyć.

Jeżeli chcesz, aby w twoim związku układało się coraz lepiej, to wręcz musisz być wdzięczna za swojego mężczyznę. Jeżeli będziesz wyrażała swoją wdzięczność, to on będzie robił więcej tego, co wywołało twoją pozytywną reakcję. Nie wspominając już o tym, że kiedy jesteś za coś wdzięczna i to zauważasz – dostajesz tego więcej, bo skupiasz na tym swoją uwagę. Tak, jak wspominałam wcześniej: kiedy skupiasz się na tym, co dobre i czego chcesz, to zauważasz i robisz to, co może dać ci tego więcej.

Jeżeli uważasz, że nie potrafisz być wdzięczna, to zastanów się, czy naprawdę te wszystkie złe rzeczy, które widzisz mają duże znaczenie? Czy nie lepiej jest zwracać uwagę na to, co dobre? A poza tym, powinnaś najpierw spojrzeć na siebie. Tak naprawdę wszystkie problemy, które cię spotykają mogą wiele powiedzieć o tym, co masz w sobie i co powinnaś poprawić. Często po spojrzeniu w głąb siebie okazuje się, że wiele problemów w związku nie było

winą tylko tej drugiej strony. Mimo, że początkowo wydaje się inaczej, często sama mogłaś wywoływać wiele niechcianych sytuacji.

Kiedy chciałybyś na coś ponarzekać, kiedy zauważyłaś, że coś powinno być inne, kiedy coś nie dzieje się tak, jak sobie tego zażyczyłaś – w jakimkolwiek z takich przypadków warto nauczyć się szukać rozwiązania i nie zapominać o tym, co działa dobrze.

Sama wdzięczność nie oznacza godzenia się na to, co złe. Oznacza tylko zauważanie tego, co ktoś ci ofiaruje, jaki jest i co dla ciebie robi. Zauważanie tego oznacza, że jesteś w stanie lepiej radzić sobie z trudnościami. Nie skupiasz się wciąż na krytykowaniu, obwinianiu i narzekaniu. To, co wymaga naprawy albo wyjaśnienia istnieje dalej i wiesz o tym, ale nie zaćmiewa ci to wszystkich innych rzeczy. Nie zakopujesz i nie ignorujesz problemu. Widzisz wszystko, jakim jest naprawdę: i dobre i złe strony. Jednak zauważanie tych dobrych tak naprawdę pomaga przy rozwiązywaniu problemów. Możesz współpracować z drugą osobą, kiedy jej nie atakujesz.

Jest takie powiedzenie, że ludzie doceniają to, co mają dopiero wtedy, kiedy to tracą. Dobrym ćwiczeniem jest, aby właśnie postawić się w takiej sytuacji: wyobraź sobie, że twój mężczyzna nie ma tych wszystkich cech, które lubisz. Że nie robi dla ciebie tych kilku rzeczy, które są dla ciebie ważne. A bardziej ekstremalnie: wyobraź sobie, że go straciłaś. Kiedy stawia się siebie w takiej sytuacji, wtedy otwierają się oczy na to, co się ma i za co powinno się być wdzięcznym.

R O Z D Z I A Ł

6

*Czego możesz
się spodziewać?*

Rozdział 6

Czego możesz się spodziewać?

Kiedy zaczynasz być naprawdę wdzięczna, o wiele lepiej przyjdzie ci spodziewanie się dobrego po mężczyźnie. Spodziewanie się dobrego oznacza zaufanie i wiarę w to, że stać go na więcej. A jest jeszcze lepiej, kiedy pokazujesz mu, że spodziewasz się po nim tylko tego, co wielkie i niezwykle.

Dlatego po swoim mężczyźnie spodziewaj się najlepszego. Spodziewaj się tylko tego, co naprawdę dobre. Zwróć uwagę na to, co może zrobić lepiej. Zwróć uwagę na jego pozytywne cechy i mocne strony. W przypadku, kiedy ludzie spodziewają się czegoś najgorszego, często staje się to samospełniającą się przepowiednią. Po co skupiać się na tym, co złe? Nie przynosi ci to niczego pożytecznego. I twojemu związkowi także.

Swoim wspierającym podejściem możesz obudzić w mężczyźnie chęć do działania i osiągania. Będzie chciał sprostać twoim pozytywnym oczekiwaniom wobec niego. Pomagasz w ten sposób i sobie i jemu. Wiara w jego możliwości i przepowiadanie jego sukcesów jest tym, czego potrzebuje.

Kobieta i mężczyzna w związku, kiedy wzajemnie się wspierają i w siebie wierzą, rozbudowują swoją więź na jeszcze silniejszą. Dlatego wierz w niego i dodawaj mu siły swoim wsparciem. A kiedy stanie się to, czego się po nim spodziewałaś, to koniecznie go docień. Docenienie za podjęte wysiłki i osiągnięcia jest jak balsam dla duszy mężczyzny.

To może go niesamowicie zmotywować do podjęcia się różnych wyzwań. Pokazujesz mu także, że jest wiele wart, skoro tak dobrych rzeczy można się po

nim spodziewać. A wszystko dzięki temu, że ukochana osoba pokłada w nim tyle nadziei.

Zauważyłam, że niektórzy ludzie wierzą w to, że nie można zbyt często czegoś chwalić i cieszyć się czymś dobrym zachowaniem, bo się „zapeszy” i ktoś niebawem zachowa się gorzej. Moim zdaniem to bardzo niszczące i fałszywe przekonanie. Zamyka ludzi na to, by doceniali to, co dzieje się dobrego w ich życiu. Na skupianie się na tym, co jest naprawdę ważne. Kiedy się kogoś pochwali i ucieszy jego zachowaniem, to tej osobie może się jeszcze zdarzyć zrobić coś niepożądanego, co robił wcześniej nawykowo.

Przyzwyczajenia i nawyki nie zmieniają się od razu. Zmieniają się z czasem i w wyniku częstego powtarzania. Dlatego komuś, kto został doceniony za coś, co zrobił dobrze może się jeszcze „powinąć noga”. Nie zacznie od razu przez cały czas zachowywać się idealnie. Jednak chwalić trzeba jak najczęściej, a nie tego unikać, bo tak kształtują się dobre nawyki i najlepsze zachowania.

Bycie wdzięczną za mężczyznę, chwalenie go i spodziewanie się po nim najlepszego jest niezwykle ważne. Poprawia jakość twojego związku i wprowadza atmosferę pełną zaufania i miłości. Ty zauważasz, co on z siebie daje, a on może robić tego więcej. Ty stwierdzasz, do jakich rzeczy jest zdolny, a on chce temu sprostać. Ty jesteś dumna z jego dokonań, a on chce osiągnąć jeszcze więcej.

W udanym związku obie strony wierzą w siebie, wspierają się wzajemnie i spodziewają się po sobie najlepszego. Jeżeli jesteś w takim związku, to szczęście partnera jest dla ciebie równie ważne, jak twoje własne. I on ma tak samo. A **miłość jest wtedy, kiedy najbardziej cieszy cię czyjeś szczęście.**

R O Z D Z I A Ł

7

*Od tego zależy
siła związku*

Rozdział 7

Od tego zależy siła związku

Jesteś prawdziwie zaangażowana w swój związek? Kiedy obie strony nie są zaangażowane, zaczynają się od siebie coraz bardziej oddalać. Brak zaangażowania można zauważyć po tym, że jedna ze stron chce podjąć jakieś działanie tylko wtedy, kiedy druga również da coś od siebie. To zachowanie w stylu: „Kiedy ty coś zrobisz, to wtedy i ja coś zrobię. Ty zrobisz to, a ja zrobię tamto”. Wynika to ze strachu przed zaangażowaniem, bo jest możliwa porażka. Możliwe jest to, że ja dam coś od siebie, a druga osoba mnie odrzuci. Ma miejsce przypuszczenie, że jednak może coś się nie udać.

Być może nie czujesz się wystarczająco dobra, atrakcyjna i wartościowa by ktoś chciał z tobą być? A może twój mężczyzna ma problem z tym, by się zaangażować? Może mieć właśnie tego typu problemy: poczucie, że nie jest wystarczająco wartościową osobą, by ktoś chciał z nim być na poważnie i na dłużej, dlatego boi się całkowicie oddać związkowi.

W takiej sytuacji konieczne jest to, aby zrobić coś na przekór tej swojej barierze, czyli zaangażować się. Zaufać, że można w związku dać siebie. Wtedy dzieją się rzeczy niesamowite. Wiesz dlaczego? Ludzie, kiedy czują się naprawdę kochani przez partnera stają się całkowicie inni, często zmieniają się nie do poznania. Potrafią o wiele bardziej cieszyć się życiem i kochać o wiele mocniej.

Jak zaangażować się w związek? Próbuje i szukaj tego, co sprawia, że oboje czujecie się przez siebie kochani. Być może ty czujesz się najbardziej kochana wtedy, kiedy ukochany daje ci prezenty? A może twój mężczyzna czuje się przez

ciebie najbardziej kochany, kiedy go przytulasz i mówisz, jak bardzo go podziwiasz?

Pamiętaj, że nie chodzi tutaj o to, by wszystko kalkulować. W miłości istotne jest to, by dawać od siebie to, co najlepsze i by obie strony tak postępowały, bez oczekiwań dostania czegoś w zamian. W przeciwnym razie to przestaje być miłość, a zaczyna być transakcja.

Kiedy dbasz o swoje szczęście, a twój partner może się tym cieszyć, to również jest przejaw twojego zaangażowania w związek. Jest to oczywiście bardziej pośrednie zaangażowanie, bo tak naprawdę to sobą się zajmujesz i swoim zadowoleniem. Gdybyś jednak była nieszczęśliwą i przygnębianą kobietą, która widzi tylko ponure strony życia nie sprawiłabyś, że on czułby się z tobą dobrze. A kiedy ty emanujesz pozytywną energią, to związek może się od razu o wiele lepiej i szybciej rozwijać!

Jednak w tym przypadku należy pamiętać o tym, że najlepiej dogadują się osoby, które mają takie samo podejście do świata. Chodzi o to, że ktoś pozytywny najlepiej „dogada się” z kimś równie pozytywnym, ale też pesymista będzie się świetnie porozumiewał z drugim pesymistą. Będą dzielić się swoimi problemami i wspólnie narzekać.

Zakładam jednak, że w twoim przypadku najlepszym rozwiązaniem będzie bycie kobietą pełną szczęścia, bo w większości przypadków to zadowolonej z życia kobiety pragnie mężczyzna. To dla niego komplement, że będąc z nim w związku jesteś szczęśliwa. Przy okazji dbasz przecież o siebie i nadajesz większy sens swojemu życiu.

Zaangażowanie oznacza także wspieranie się nawzajem. Ważne jest dla ciebie to, by twój mężczyzna radził sobie jak najlepiej, dlatego w niego wierzysz

i go dopingujesz. Kiedy czegoś się podejmuje, to może liczyć na twoją wiarę w jego siły i umiejętności. I działa to w obie strony. Dla niego także powinno być ważne, by wspierać cię w tym, do czego dążysz.

To, że ludziom w związku zależy na swoich sukcesach świadczy o tym, że zależy im na swoim szczęściu i spełnieniu. Ważne jest dla ciebie to, by ukochany był zadowolony. Jego szczęście jest dla ciebie równie ważne, jak twoje własne. I on ma tak samo. Dbasz o niego, a on o ciebie i to także jest oznaką całkowitego zaangażowania.

Dbanie o kogoś dla każdego oznacza coś innego i każda osoba potrzebuje innych przejawów troski. Może to być np. przytulanie po obudzeniu i przed zaśnięciem, przyniesienie kawy, ugotowanie ulubionego dania albo zabranie na obiad do restauracji by wyręczyć w gotowaniu, zaproponowanie intymnej rozmowy albo zaoferowanie swojej pomocy przy sprzątaniu. Najważniejsze jest to, by odnaleźć, co jest ważne dla drugiej osoby, a potem chcieć jej to dawać.

Aby lepiej angażować się w związek, powinniście mieć wyznaczony czas na to, aby spędzać go razem. Kiedy oboje dbacie o związek, zależy ci na tym, aby wygospodarować kilka chwil na spędzenie ich tylko z twoim mężczyzną. I jemu także na tym zależy. Nawet, kiedy jesteście zajęci przez cały dzień, to ważnych jest dla was nawet kilka chwil razem. Zdajecie sobie sprawę z tego, że miłość trzeba pielęgnować. Podczas spędzania wspólnego czasu potraficie się razem śmiać i rozmawiać.

Posiadanie wielu wspólnych tematów i zainteresowań niesamowicie pomaga przy pielęgnowaniu zaangażowania w związku. Poza tym pokazuje, że jesteście do siebie dobrze dopasowani. Najlepiej jest wtedy, kiedy macie takie samo podejście do życia, do pieniędzy, ulubioną muzykę, a nawet poglądy

polityczne. Wtedy wasze rozmowy są dla was interesujące i budują coraz większą więź.

Im większe jest wspólne zaangażowanie, tym silniejsze uczucie łączy dwoje ludzi. Kiedy oboje się staracie i dajecie od siebie, to wtedy w związku zachodzi równowaga. Nie można wymagać, by tylko partner coś zrobił, bo to on powinien się zmienić. Najlepiej samej spróbować czegoś nowego i zainspirować go swoim zachowaniem.

W miłości chodzi przede wszystkim o zaangażowanie, poświęcenie i wiarę, że lata spędzone z określoną osobą stworzą coś więcej niż suma dokonań każdej z osobna.

Nicholas Sparks „Prawdziwy cud”

R O Z D Z I A Ł

8

Mimo wszystko

Rozdział 8

Mimo wszystko

Przeszkadzają ci jakieś drobne zachowania partnera i jego niektóre cechy? A może wspominałaś mu, aby coś u siebie poprawił? Możesz odczuwać chęć, by wszystko było coraz lepsze, coraz bardziej do ciebie dopasowane. Kobieta chce ulepszać i widzi w tym troskę, że pokazuje partnerowi, co mógłby w sobie zmienić i poprawić. Mężczyzna jednak uważa, że nie trzeba ulepszać czegoś, co dobrze działa. Najwyraźniej on „nie działa dobrze”. I nie jest zachwycony, że do takich wniosków doprowadziły go słowa ukochanej.

Jeżeli chcesz go zmienić i podejmujesz próby, by to zrobić to pokazujesz mu, że nie jest wystarczająco dobry. Że nie ma odpowiednich cech, wystarczających umiejętności. Że nie jest dobry taki, jaki jest. Wyjątkowo źle odbierają to mężczyźni. Czują, że są wadliwi. Jest w nich coś, co trzeba naprawić, więc może są bezużyteczni?

Chodzi o to, by nie zmieniać człowieka, z którym zdecydowałaś się być. Skoro się na niego zdecydowałaś, to przyjęłaś do wiadomości, jaki jest. Razem z wszystkim, co go dotyczy zaangażowałaś się w związek z nim. Mogłaś podjąć decyzję, że coś nie jest odpowiednie dla ciebie. Jeżeli wchodzisz z kimś w związek to próby zmiany po prostu nie mają sensu. Nie są spójne z twoim wyborem. Bo wybrałaś drugiego człowieka z tym, jaki jest. Po co decydować się z kimś być, skoro i tak chce się go zmienić?

Chęć zmiany kogoś jest formą odrzucania go. Mężczyzna nie może czuć, że jest godzien być z tobą, kiedy zauważa, że nie dorasta do twoich oczekiwań. Czuje się za to beznadziejny, czuje, że ci nie odpowiada i że go nie akceptujesz.

Jaka jest na to rada? **Uznaj jego wady i całkowicie go zaakceptuj.** Łatwo jest kochać coś, co jest perfekcyjne i nie ma wad. To sztuka i wyzwanie kochać kogoś niedoskonałego. Wtedy uczucie i połączenie między ludźmi zaczyna być naprawdę silne.

Kiedy nie próbujesz zmieniać swojego mężczyzny, to mu pokazujesz, że kochasz go takim, jaki jest. On będzie mógł tracić dla ciebie głowę, kiedy poczuje, że potrzebujesz i chcesz go całego. Jeśli spróbujesz go kochać razem ze wszystkim, co go dotyczy, wprowadzisz całkowicie inną atmosferę do związku. Atmosferę swobody, wolności i wzajemnego oddania. I wtedy związek może się rozwijać. Nikt nie czuje się ani lepszy, ani gorszy.

Jest coś, co pomoże ci zaakceptować jego wady i sprawić, że otrzymasz więcej tego, czego potrzebujesz. Zwróć uwagę na to, co on ma w sobie naprawdę dobrego. Każdy ma jakieś wspaniałe cechy. To, co chciałabyś, aby się zmieniło nie może ci zasłaniać tego, co w nim uwielbiasz. Znaczenie ma tutaj też to, na czym się skupiasz. Nie mówisz mu: „Nie bądź taki, rób to inaczej, zachowaj się w inny sposób”. Skupiasz się na tym, co robi dobrze: „Podobało mi się to, co powiedziałeś”, „Lubię, kiedy taki jesteś”, „Jesteś w tym świetny”. Skupiając się na tym, czego chcesz sprawiasz, że jest tego więcej. On chce robić więcej tego, w czym jest dobry i tego, co wywołuje twoją radość i zachwyt. I wtedy może stać się coś niezwykłego: on może sam zdecydować, aby zmienić coś, co tego wymaga. Uznajesz go takim, jaki jest, dlatego może mieć ochotę jeszcze bardziej cię uszczęśliwić. I w takich warunkach może dochodzić do niewymuszonych, szczerych zmian.

Kontrolę masz tylko nad sobą, nie nad innymi ludźmi. Dlatego nie zmusisz mężczyzny do tego, by się zmienił. A jeżeli miłe byłoby dla ciebie, gdyby się zmienił, to najlepszym sposobem paradoksalnie jest to, że go akceptujesz.

Wtedy on czuje się kochany, rozumiany, czuje się po prostu dobrze. Dopiero w takich warunkach może dochodzić do zmian. Zmiana może nastąpić także wtedy, kiedy on wie, co jest nie tak i razem dochodzicie do wniosku, że trzeba to zmienić, bo np. to niszczy wasz związek.

Jest jeszcze jeden rodzaj sytuacji, w której mężczyźni się zmieniają. Muszą czuć, że naprawdę tracą albo stracili kogoś, na kim im bardzo zależy. Są to bardziej skrajne przypadki, np. kiedy kobieta nie jest w stanie wytrzymać układu, jaki panuje w związku. Jeżeli będzie pozwalała na traktowanie, które jest dla niej niedopuszczalne, to nic się nie zmieni. Ale jeśli postanowiłaby się oddalić, bo szanuje siebie i swoje zasady, to nagle coś mogłoby się zmienić. Nawet bardzo wiele. Gdyby do niego dotarło, że ją stracił, mógłby podjąć się próby zmiany siebie, by ją odzyskać.

Akceptacja siebie nawzajem jest jedną z podstaw do tego, by tworzyć szczęśliwy związek. Mężczyzna, który wie, jakie są jego wady, a usłyszy od ukochanej: „Mogę z nimi żyć. Chcę ciebie z wszystkim, co jest częścią ciebie” czuje się naprawdę kochany. Ona pokazuje mu, że może być taki, jaki jest i że decyduje się być z nim razem z wszystkim, co go dotyczy.

R O Z D Z I A Ł

9

*Krótko, prosto
i na temat*

Rozdział 9

Krótko, prosto i na temat

Para jest w galerii handlowej na zakupach. Przechodzą właśnie obok restauracji i kobieta mówi do mężczyzny: „Jesteś głodny?” Na co on odpowiada: „Nie, nie jestem” i idzie dalej (wiem, że rzadko się zdarza, aby mężczyzna nie był głodny, ale powiedzmy, że przed chwilą zjadł wielką pizzę w pojedynkę). Co się stało w tej sytuacji? Ona chciała, żeby on zabrał ją do tej restauracji. A on odebrał jej pytanie w prosty sposób i w taki sposób też odpowiedział. Nie wziął pod uwagę, że ona ma na myśli co innego. Wiem, wiem, troskliwy mężczyzna powinien zapytać: „Ja nie jestem, a ty jesteś? Jeśli tak, to chodź do tej restauracji”. Ale nie jest dla niego naturalne to, by szukać w wypowiedzi kobiety „drugiego dna”, dlatego może się zdarzyć taki brak troski. O wiele lepiej byłoby do niego powiedzieć: „Podoba mi się ta restauracja. Chciałabym do niej pójść i coś zjeść”. Przekażesz to prosto i na temat, a do niego łatwo to dotrze. I będzie miał słodką możliwość zrobić coś dla ciebie.

Kobiety mają o wiele bardziej złożone i skomplikowane życie wewnętrzne w porównaniu do tego, jakie mają mężczyźni. Mężczyźni myślą w sposób prosty i to, co się do nich mówi też odbierają w taki sposób. Nie szukają głębszego sensu tego, co słyszą ani nie zauważają tak łatwo ukrytych potrzeb danej osoby. Kobiety często myślą o wielu sprawach jednocześnie i przeskakują w rozmowie z jednego tematu na drugi. Potrafią też w czyjejś wypowiedzi doszukać się czegoś więcej.

Z jednej strony kobieta powinna spróbować lepiej zrozumieć swojego mężczyznę i nie oczekiwać, że wszystkiego się domyśli. Z drugiej strony to

mężczyzna powinien także zwracać większą uwagę na to, by pytać o myśli i uczucia swojej kobiety. Jednak kiedy powiesz mu, czego potrzebujesz, to dowie się o twoich potrzebach i jest większe prawdopodobieństwo, że będzie chciał dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

Tym bardziej robi to wtedy, kiedy zachwycisz się tym, że zaspokoił twoją potrzebę. Będzie chciał wiedzieć jak się czujesz, co o czymś myślisz, albo czy chciałybyś zrobić coś, co proponuje.

Zatem zasada jest prosta: **mów jasno, a nawet bezpośrednio, czego byś chciała**, np.: „Mógłbyś mi pomóc? Jestem zmęczona” zamiast: „Tyle jest do zrobienia. Mam tak dużo na głowie”. On może nie zrozumieć, że potrzebujesz jego pomocy. Bardzo często kobiety próbują w taki sposób komunikować swoje potrzeby, a potem narzekają, że mężczyzna jest dla nich nieczuły. A naprawdę nie trzeba przez to przechodzić, bo wystarczy „wyłożyć kawę na ławę”. Wtedy przynajmniej już nie będzie miał wymówki, że nie zrobił czegoś dlatego, że powiedziałaś to niejasno. 😊

Przedstawię ci więcej zdań, które wypowiadają kobiety licząc na to, że mężczyzna zrozumie, o co im chodzi. Do każdego zdania dołożę przykład prostego i jasnego komunikatu.

Kiedy chciałybyś spędzić z nim czas i mówisz: „Czuję się samotna. Nie mam co robić” on może pomyśleć, że tęsknisz za towarzystwem przyjaciółki, niekoniecznie pomyśli o sobie. Może ci też zaproponować rozwiązanie, np. żebyś pobawiła się z kotem albo poszła na zakupy. Lepiej powiedzieć: „Stęskniłam się za tobą. Przytul mnie i spędźmy dzisiaj czas razem”.

Kiedy coś wyprowadziło cię z równowagi i chcesz o tym porozmawiać, a mówisz: „Wszystko w porządku” będąc zdenerwowaną, on może się nie

domyślić, że rzeczywiście coś cię gryzie, tylko że chcesz mieć spokój i dlatego tak odpowiadasz. Lepiej wyjaśnić: „Zdenerwowała mnie zła obsługa w sklepie internetowym. Chciałabym o tym pogadać”.

Kiedy jesteście na przyjęciu, a tobie się na nim nie podoba i chciałabyś wrócić do domu, a pytasz: „Dobrze się bawisz?”. Być może oczekujesz, że on zwróci uwagę na to, by zapytać jak ty się bawisz, ale często może po prostu tylko odpowiedzieć. Aby lepiej zakomunikować mu swoją potrzebę, powiedz: „Jestem znudzona. Może wrócimy do domu? Będziemy się lepiej bawić sami”.

Kobiety komunikują się w bardziej pośredni sposób, nie mówią wszystkiego wprost i bez problemu rozmawiają tak ze sobą. Dlatego może ci być początkowo trudno przestawić się na takie konkretne wypowiedzi. Jednak naprawdę warto poćwiczyć i częściej wypowiadać jasne komunikaty. Unikniesz wielu nieporozumień i ułatwisz mężczyźnie rozmowę z tobą. Dasz mu także okazję, by cię zadowolił.

R O Z D Z I A Ł

10

Twoja prawda

Rozdział 10

Twoja prawda

Pokazałam ci, że jest możliwe, aby robić w życiu więcej, niż dotychczas. Przedstawiłam też podstawy tego, by twój związek był udany i szczęśliwy. Ale pamiętaj, by żyć według własnych zasad. Nawet jeśli poszukujesz porad u innych ludzi, to powinnaś na wszystkie „nanosić poprawkę”. Dostosować je do siebie i do własnych poglądów. **Ważne jest to, aby zawsze myśleć samodzielnie.** Ja przekazałam ci to, co według mnie działa i jest sprawdzone. Daje też niesamowite rezultaty i zmienia związki. Po prostu się sprawdza i dla mnie są to fundamenty spełnienia w miłosnej relacji z drugim człowiekiem.

Zauważyłam, że tyle, ile jest książek i ich autorów, tyle jest poglądów i sposobów na życie. A najśmieszniejsze jest to, że nawet kiedy dwójka ludzi zajmująca się tą samą branżą ma wręcz przeciwne poglądy, to żyjąc po swojemu, obie strony są zadowolone z życia! A żyją całkiem inaczej od siebie. Radzą ludziom co innego i to w tej samej dziedzinie.

Zauważyłam też, że ile jest par, tyle jest sposobów na związek. Przykładem są najróżniejsze zdania w książkach, które czytałam. Każdy autor uważa, że jego sposób jest dobry i się sprawdza, a często potwierdzeniem są setki udanych par, które z niego skorzystały. Oznacza to, że poza tym, że jest tak wiele sposobów, to jeszcze każdy działa i się spisuje dla danego związku! Zależy, co wybierasz i co jest dla ciebie najlepszym rozwiązaniem.

Istnieje bardzo wiele sposobów na życie. I kiedy dowiadujesz się czegoś nowego, możesz coś zachować dla siebie i wprowadzić w życie, a to, co ci nie odpowiada odrzucić. I to jest samodzielny i świadomy rozwój. Nie traktuj tego,

czego cię uczyć jako jedyną słuszną prawdę. Eksperymentuj. Trzeba znaleźć swoją prawdę i nie przejmować się tym, czy jest ona słuszną, czy niesłuszną. Po prostu to sprawdzić.

Nie ma tylko jednej słusznej drogi i sposobu na życie i związek. Nawet, jeśli ktoś przekazuje swoją wiedzę i doświadczenie w taki sposób, jakby to było jedyną słusznnością, to nie musisz tego traktować jako jedynej możliwości.

Możesz nakładać na siebie własne zasady. Nie jesteś w niczym gorsza od ludzi, którzy wymyślili ramy, z których większość ludzi korzysta. Stwórz własne sposoby działania wprowadzając po swojemu zdobytą wiedzę w życie. To twoje życie, a nie innych ludzi. Nie pozwalaj sobie też na wyrzuty sumienia tylko dlatego, że postępujesz inaczej niż oczekuje tego otoczenie.

Nie musisz się zastanawiać, kiedy się na coś decydujesz, czy to jest na pewno dobre. Dla każdego człowieka dobra jest inna droga. Każdy ma własną prawdę. Ważne w życiu jest to, aby ją odnaleźć.

Wierzę, że pomogłam ci w odnalezieniu kilku dobrych sposobów na ulepszenie twojego związku. Teraz pozostaje je stosować i sprawdzać, jak zadziałają. Życzę ci wspaniałych efektów! 😊

Spis treści

Rozdział 1 Twoje możliwości	3
Rozdział 2 Na czym się skupiasz?	7
Rozdział 3 Co cię powstrzymuje?	11
Rozdział 4 Gdyby na pewno miało się udać	15
Rozdział 5 Pierwsza ważna rzecz	18
Rozdział 6 Czego możesz się spodziewać?	22
Rozdział 7 Od tego zależy siła związku	25
Rozdział 8 Mimo wszystko	30
Rozdział 9 Krótko, prosto i na temat	34
Rozdział 10 Twoja prawda	38