5. Attiecību veiksmes formula

1. Kad esam tikko iemīlējušies, partnerī viss šķiet tik iekārojams un mīļš. Taču, kad rozā brilles krīt, ievērojam to, kas mums nešķiet pieņemams. Sievietes kaitina tas, ka vīrietis mēdz vairākas dienas staigāt vienā un tajā pašā kreklā vai vakaros sēž pie datora, pētot auto lapas. Vīriešus tracina tas, ka sieviete stundām ilgi var staigāt pa veikalu un nevar vien izvēlēties sev kleitu vai zābakus. Tomēr vēl trakāk ir tad, ja nīgrums piemeklē abus. Tāpēc, lai kaisle un mīlestība nezustu, savam attiecību ugunskuram regulāri vajag piemest kādu pagalīti malkas. Aplūkojiet ieteikumus, kā to izdarīt!
2. Kaut arī esat kopā jau ilgāku laiku, nebūtu vēlams lietot dezodorantu vai tīrīt ausis otras pusītes klātbūtnē. Svaiga elpa un kopti nagi ir pašas par sevi saprotamas lietas, bet vai otrai pusītei noteikti jāzina, kā tas tiek panākts? Saglabājiet savu sievišķības vai vīrišķības noslēpuma oreolu! Līdzīgi ir arī ar apģērbu. Nav apstrīdams, ka vecās, izstaipītās sporta bikses, novalkāts T-krekls vai džemperis ir mīļš un nepārspējami ērts mājas tērps, bet vai šīs drēbes parāda jūs labākajā gaismā?
3. Rutīnā ieslīgt ir visnotaļ viegli: darbs, mājas, dārzs, rūpes par bērniem un vecākiem – un tā pa apli. Lai tā nenotiktu, negaidīti aizsūtiet savai otrai pusītei mīļu īsziņu, nopērciet biļetes uz teātri vai uzaiciniet romantiskās vakariņās. Tādā veidā jūs gūsiet jaunus iespaidus un varēsiet pavadīt laiku kopā. Ja neesi sporta fane, bet viņš grib skatīties kādu nozīmīgu sporta maču, pievienojies viņam (tikai iepriekš noskaidro, par kuru komandu jāfano!). Ja viņa skatās romantisko kino, painteresējies par filmas saturu un nekritizē to! Izrādiet mazliet iniciatīvas, un jūs redzēsiet, ka drīzumā arī otra pusīte centīsies jūs pārsteigt!
4. Jums ir kopīgs dzīvoklis, budžets un draugi, bet kad pēdējo reizi kopā skatījāties saulrietu, bezbēdīgi smējāties par muļķīgiem jokiem vai bezmērķīgi pastaigājāties, sadevušies rokās? Kad pēdējo reizi mīļi paķircinājāt savu otro pusi vai, citiem dzirdot, paslavējāt? Atjaunojiet attiecību sākumposmam raksturīgo novitāti un bezbēdību!

5. Attiecības, līdzīgi kā dialogu, uztur divi cilvēki. Ir jāprot runāt un jāprot klausīties. Atklāti atbildiet sev: vai vienmēr ieklausāties tajā, ko saka jūsu otra pusīte? Ja atzināt, ka ne, tad kāpēc gan domāt, ka viņam vai viņai vienmēr ir jādzird jūs? Kad jūs pēdējo reizi izrādījāt neviltotu interesi, kad viņš pie vakariņu galda stāstīja par savu dienu darbā, vai par to, kas noticis mašīnai? Vai tad, kad viņa sūdzējās, ka darbā ir ļoti nogurusi, bet šovakar bērnam vēl ir jāuzšuj karnevāla tērps, vai, ka nav paspējusi izņemt mēteli no ķīmiskās tīrītavas, jūs sapratāt, ka viņa nevis žēlojas, bet gan alkst mīļa glāsta un stipra pleca, kam pieglausties, lai iegūtu drošības izjūtu un smeltos enerģiju? Ir jāprot ne tikai klausīties, bet arī saprast.
6. Kompromisu māksla ir sarežģīta, tomēr attiecībās tā ir efektīva un iedarbīga. Sarunas, svarīgo un ne tik būtisko jautājumu apspriešana veicina tuvības un arī drošības izjūtas rašanos. Ļoti iespējams, ka šajās sarunās atklāsies jauni (vai arī jau aizmirstie!) dzīves mērķi, kurus jūs varat sasniegt kopā.

Materiāls sagatavots pēc Jevgēnijas Jakovļevas
http://cosmo.lv/par-viriesiem/16805-attiecibu-veiksmes-formula.htm)