Привет Друзья! Очень рада вас видеть на этой встрече!

**То, что вы нашли время и присоединились к этой встрече, говорит о вас, как о неравнодушных, заинтересованных и активных личностях.**

Вам не безразлично, что происходит в ваших отношениях и вы хотите влиять на них позитивно и это потрясающе здорово!

Раз вы здесь, значит готовы поработать над тем, чтобы отношения вышли на новый уровень любви и взаимопонимания и это реально достойно уважения.

***Если у вас по ходу нашей встречи будут возникать вопросы или пожелания, то вы можете писать их в чате***. Я постараюсь, по мере возможности на эти вопросы отвечать.

**Сегодня мы с вами будем говорить о ЛЮБВИ.** Что же это за чувство такое? Почему так многие пары ощущают, что любовь прошла и не знают, **возможно ли это удивительное чувство вернуть.**

Люди влюбляются друг в друга и испытывают невероятные эмоции, ***«бабочки в животе», «огонь в сердце», «туман в голове»***. Нам нравится испытывать подобные ощущения, сильные эмоции, потому что они помогают нам ощутить, что мы живем.

И конечно, с одной стороны такие чувства помогают нам любить жизнь, радоваться, быть вдохновленными, но, с другой стороны, наш организм не может долго жить на таких высоких оборотах.

**Испытывая такие интенсивные эмоции,** мы практически не можем нормально функционировать, **нам сложно сосредоточиться** на обычной повседневной деятельности. Кроме того, в нашей жизни есть еще множество других задач, кроме отношений и невозможно быть постоянно сконцентрированным только на них.

Именно поэтому очень важно понимать, что **настоящая любовь** – **это не только чувство или эмоция, но еще и сознательный выбор, решение быть с определенным человеком на протяжении всей жизни**, потому что вы считаете его прекрасной личностью, потому что вы видите в нем множество положительных качеств, потому что вы доверяете ему и вам приятно находиться рядом с ним.

**СЛАЙД 2**

**Любовь состоит из решения и чувства.** И в настоящей любви обязательно **должны быть обе эти составляющие**. Если люди принимают рациональное решение, основываясь только на доводах разума и не обращают внимание на свои чувства, то можно жить вместе, но про удовольствие и счастье в отношениях говорить не приходится (пример: если есть только рациональная часть, то это как будто в доме есть только бетонные полы и кирпичные стены – там неуютно, однако это основа. Эмоции делают наши отношения наполненными и радостными). Кроме того, есть серьезная опасность, что чувства появятся к кому-то другому и это поставит такие отношения под угрозу.

Но на эмоциях отношения тоже долго не продержатся. Проблема эмоций в том, что они не постоянны. Эмоции – это реакция нашего организма на обстоятельства нашей жизни. Эмоции – это не постоянная величина. Они то появляются, то исчезают. То переполняют нас, то становятся еле заметными.

Кроме того, то, насколько сильные эмоции мы испытываем зависит от нашего здоровья, бодрости, благополучия и количества тех или иных гормонов в организме. В молодости мы здоровы, у нас много сил и энергии, много свободного времени, мало забот и проблем, поэтому чувства имеют большую интенсивность. Но мы взрослеем, появляется огромное множество забот, тревог, проблем. Мы теряем постепенно здоровье и силы. Все это приводит к тому, что на эмоции остается все меньше времени и сил.

Тем не менее **это не приговор** – эмоции в браке очень важны и очень нужны. И нам необходимо что-то предпринимать, чтобы они были.

Что именно? Мы поговорим об этом чуть позже.

Я понимаю, что многим может быть обидно: *раньше все было само собой, ничего делать не надо было*, *а любовь была. А теперь надо трудиться, чтобы чувствовать позитивные эмоции*.

Но это динамика жизни. В детстве нам ничего не нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, но так не может продолжаться всю жизнь. Когда мы вырастаем, взрослеем, мы начинаем понимать, что необходимы сознательные усилия для поддержания бодрости и здоровья своего тела. То же касается внешности и других сфер нашей жизни. И этот же закон работает в сфере отношений. **Чтобы отношения были прекрасными мы должны предпринимать не мало усилий.**

Каждый из вас идет верным путем, потому что сейчас вы именно этим и занимаетесь – работаете над улучшением отношений в своей паре.

Итак, любовь состоит из двух составляющих: рациональной и эмоциональной. Они существуют в очень тесной взаимосвязи, так что разделение, которое я попыталась сделать, несколько искусственно. Но тем не менее, мне кажется, что так будет проще понять.

Сначала мы посмотрим, как поддержать и укрепить рациональную часть: ЛЮБОВЬ – РЕШЕНИЕ, а затем поговорим о том, как усилить прекрасную часть ЛЮБОВЬ – ЭМОЦИИ.

Давайте теперь посмотрим, ***как поддержать рациональную часть любви?***

1. **Чтобы любви хватило на всю жизнь, она должна быть безусловной.**

Я люблю тебя, смотря на все, говорит мне мой муж. Мы видим много неприглядного, мы являемся свидетелями болезней, раздражения, неудач своих любимых. Наши партнеры не всегда могут выглядеть на все 100% и порой они лохматые, неопрятные, неприятно пахнущие, не в настроении, расстроенные, истерящие и т.д. Нам важно решить для себя, что мы принимаем человека целиком – и хорошее и плохое, что есть в нем. Принять человека таким какой он есть – это очень важное условие! Мы любим родителей, хоть они не идеальные, любим детей, не зависимо от того, что и как они делают. Так же нам необходимо относиться к своим супругам, которых мы однажды выбрали.

Легче принимать супруга, когда понимаем, что сами мы тоже не идеальные и часто делаем что-то не то и не так.

1. **Любовь сопровождается прощением и терпением.**

Причем все это должно быть обоюдным. Вы прощаете и терпите в чем-то своего супруга, а он прощает и терпит вас. Вы в ответ на это испытываете радость и благодарность, которые сами по себе являются составляющими любви. Вам хорошо и спокойно с человеком, который принимает вас, не отвергает и снова и снова дает вам шанс.

У меня проблемы с тем, чтобы быть дисциплинированной в отношении финансов. Меня не приучили к этому родители и сейчас мне это дается не просто. При этом четкость в этом вопросе очень важна для моего мужа. Он много раз просил меня записывать затраты, но всякий раз, когда я этого не делаю, потому что забываю или еще по каким-то причинам, он готов простить меня и дать мне новый шанс.

Его любовь побуждает меня измениться. То, что он принимает меня вместе с моими недостатками - вдохновляет меня менять свое поведение, потому что мне хочется доставить ему радость.

Но важно понимать, что есть вещи, которые вряд ли когда-то изменятся. Если что-то, что вам не нравится не изменяется – смотрите пункт первый – полное принятие партнера таким, какой он есть.

1. **Любовь ставит свои границы, отстаивает их и не нарушает границы партнера**

При этом любить вовсе не значит позволять партнеру заставлять вас страдать или причинять вам серьезную боль. Точно так же и вам нельзя думать, что партнер полностью принадлежит вам. Мы действительно принадлежим друг другу, но тем не менее у каждого из нас должно быть свое собственное личное пространство: собственные увлечения, дела, друзья. То, что два человека пара, не значит, что у них теперь абсолютно все должно быть общим.

Дело в том, что любовь невозможно представить себе без свободы. Если нарушаются ваши границы, вы теряете свою свободу и это уже не любовь, а зависимость. Если вы нарушаете границы своего партнера, то значит нарушаете его свободу и это уже не любовь, а террор.

1. **Любовь это всегда ответственность**

Когда люди вступают в отношения и решают вместе строить быт, воспитывать детей, наживать имущество, то они делят ответственность. Каждый берет на себя часть забот и тревог, часть обязанностей и дел. Важно выполнять честно и аккуратно свою часть обязанностей. Но не в коем случае не берите на себя ответственность своего партнера. Когда вы берете на себя ответственность своего любимого человека, вы унижаете его, потому что, получается, что вы не верите, что он справится со своей частью работы.

Точно так же, если вы не несете свою ответственность, вы теряете уважение в глазах своего партнера. Не позволяйте своему супругу перекладывать на вас его ответственность. Наоборот, вдохновляйте, выражайте уверенность в его силах и способностях.

Обсуждайте, будьте гибкими, меняйте условия договора, но на взаимовыгодных условиях.

***Как поддержать эмоциональную часть любви?***

1. **Следите за своими мыслями.**

То, что мы думаем и то, что мы чувствуем взаимосвязано невероятно. Наши эмоции и чувства проистекают из наших мыслей. Если вы хорошо думаете о своем партнере, то будете испытывать к нему приятные чувства. Если же вы плохо думаете о партнере, то испытываете негативные эмоции по отношению к нему. Наши мысли подвластны нам. Мы можем выбирать что и как думать. Мы можем оправдывать своего партнера в мыслях или обвинять его и от этого зависит наше к нему отношение, то что мы к нему чувствуем.

1. **Создавайте эмоции**

Эмоции зависят от обстоятельств. Чаще всего мы считаем себя рабами обстоятельств. Но правда заключается в том, что чаще всего мы сами создаем эти обстоятельства и обстоятельства являются результатом нашего выбора.

Поэтому, хоть это и кажется нам трудным, но создавайте обстоятельства: романтическая обстановка, сюрприз, забота, внимание, ласка, добрые нежные слова, прогулка вдвоем, поездка, поход и т.д.

1. **Делайте то, что приятно вашему партнеру**

Если вы до сих пор не читали книгу «Пять языков любви», то скорее сделайте это. Необходимо знать, в каком случае партнер чувствует себя любимым. И точно также важно знать, а что помогает мне чувствовать себя любимой. Для кого-то это общение, для кого-то это прикосновения, для другого подарки, слова поощрения или помощь.

Чаще всего мы склонны делать для партнера то, что было бы приятно нам самим. Любим подарки получать и с уверенностью считаем, что наш партнер тоже оценит наши усилия, если мы будем дарить подарки. Но у супруга могут быть совсем другие вкусы и желания. Может быть он хочет, чтобы вы больше помогали ему в его делах, или для него очень важны прикосновения и именно через этот канал он больше всего ощущает себя любимым.

1. **Отдайте партнеру приоритетное место в своей жизни**

Однажды я услышала такую фразу. Мужа можно поменять, а вот дети они родные на всю жизнь. И это, перевернутое представление о жизни и мире. Все ровным счетом наоборот. Дети родились, они с нами какое-то время, а потом они уходят и хотят быть самостоятельными. Они даже должны отделиться, чтобы построить свою семью, и мы перестаем иметь к ним прямое и непосредственное отношение. А вот отношения с супругом в идеале должны длиться всю жизнь. Поэтому, родились дети или нужно ухаживать за пожилыми родителями, показывайте партнеру, что он по-прежнему дорог для вас. Дарите друг другу, не зависимо от тяжести обстоятельств, свое время и внимание. Он должен чувствовать, что он важен для вас, важнее, чем все и все остальные.

Хочу подвести некоторые итоги: любовь – это не только чувство. Любовь состоит из двух составляющих: рациональной и эмоциональной. Обе составляющие важны и ими нельзя пренебрегать. Важно учитывать эти моменты и развивать их в своих отношениях.

В любом случае, чтобы любовь жила и процветала нужно владеть искусством построения отношений.

И первое задание, которое поможет вам задать направление своему позитивному мышлению о партнере: запишите не менее 5 качеств, которые нравятся вам в вашем супруге, в вашем партнере. Чем вы восхищаетесь в нем?

И я предлагаю вам поделиться друг с другом тем, какие у нас замечательные партнеры и выложить эти записи в телеграмм канале.

Второе задание: расскажите партнеру о том, что узнали сегодня на встрече о любви.

Третье задание: сделайте для него то, что поможет ему почувствовать себя любимым.