

Jak dbać o emocje w związku?

Witaj.

W związku doświadczamy bardzo różnych emocji. Może pojawiać się radość, smutek, złość, satysfakcja, poczucie bezpieczeństwa, lęk czy niepokój. Może być poczucie zadowolenia, albo i wstyd.

Można się zastanawiać - do czego służą emocje? Skąd się biorą? Jak je regulować? Możemy mówić o pewnych mitach związanych z emocjami.

Możemy uczyć się jak nazywać emocje ...Co to znaczy, że czuję ciężar w klatce piersiowej? O czym informują mnie motylki w brzuchu? Czy to jest pożądanie, zakochanie, zafascynowanie? O czym mówi ucisk w żołądku, i czy to jest lęk i niepokój?

Możemy odkrywać to, co kryje się pod emocjami. Jakie informacje one nam przynoszą? Jakie należy podjąć działanie? Możemy sprawdzać, zastanawiać się, czy reagujemy zgodnie z faktami i czy nam to przynosi korzyść?

Co to są emocje? Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę, że emocje to są Twoje reakcje na myśli, na interpretację zdarzeń, ale niekoniecznie na fakty.

Na przykład - ktoś znajomy idzie ulicą i nie odwraca do Ciebie głowy. Nie patrzy na Ciebie. Chętnie byś porozmawiał, ale nie masz takiej możliwości. Wygląda na to, że nie zostałeś zauważony. Znajomy pogrążony jest w swoich myślach. Być może snuje w głowie jakieś plany albo rozważa, co się wydarzyło w pracy. Może o czymś marzy... Możemy jednak sobie pomyśleć, że być może znajomy nas zobaczył, ale nie chce z nami kontaktu. Miała miejsce jakaś trudna sytuacja między wami. Coś się wydarzyło, wypowiedziane zostały niepotrzebne słowa. Wydawało Ci się, że jest to już wyjaśnione. Teraz widzisz, że ta osoba nie chce z Tobą kontaktu. Nie odwróciła głowy. Pewnie Cię widziała. Pojawia się w Tobie żal, rozczarowanie, być może złość i gniew.

Zwróć uwagę, że ta sama sytuacja wywołuje bardzo różne emocje. Od Twoich wcześniejszych doświadczeń i od Twojej interpretacji, od Twoich myśli zależy to, co czujesz.

Podobnie jest z emocjami w małżeństwie. Masz wpływ na to, jakie one są. Możesz je regulować w sobie, jak również masz możliwość wpływu na emocje partnera. Twoje słowa, gesty, sposób zachowania się, to co robisz – ma to wpływ na waszą relację, a tym samym na rodzaj emocji, których doświadczacie. Poprzez zmianę Twojego myślenia i Twojej reakcji – masz wpływ na jakość waszej relacji.

Emocje są przyjemne lub nieprzyjemne. Niektórzy w związku z tym mówią, że są one albo dobre, albo złe. Ale to nie jest zgodne z prawdą. Tak naprawdę wszystkie emocje, które się w nas pojawiają, mają swoje znaczenie. Wszystkie są ważne, wszystkie niosą dla nas niewerbalne informacje o tym, co się dzieje w nas samych, ale i w naszej relacji. Dzięki nim codzienność przestaje być szara i bezbarwna. Staje się wielokolorowa.

Są osoby, które bardzo mocno kierują się emocjami, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Wobec nich są tak naprawdę bezradni. Kiedy się pojawia strach, to znaczy, że jest sytuacja zagrożenia, trzeba uciekać. A więc nie podejmują zaplanowanych działań, wycofują się z sytuacji. Jeśli czują ogromny entuzjazm to nie mogą sobie odmówić zaangażowania w coś, co niekoniecznie jest tego warte. Są też tacy, którzy ignorują swoje emocje. Chcieliby postępować tylko zgodnie z tym, co podpowiada im racjonalny umysł i to się w dużej części udaje, aż do pewnego momentu. Kiedy jednak ignorowane emocje wreszcie znajdują ujście, bo nie mogą się już pomieścić, wybuchają tak, że już dalsze postępowanie zgodnie z tym, co zostało wymyślone w oparciu o pewne przesłanki, jest niemożliwe. Trzeba w końcu skonfrontować się z tym, co się naprawdę dzieje wewnątrz człowieka.

Obie sytuacje są skrajne i nam samym zdarza się postępować w taki sposób. Pamiętaj – nie wolno Ci ignorować tego, co czujesz. Twoje plany powinny to uwzględniać, ale to nie znaczy, że kiedy pojawiają się emocje, szczególnie te nieprzyjemne, to nie masz wyboru – musisz krytykować, poniżyć i sprawiać ból. To absolutnie nie jest prawda. Niezależnie od tego, co czujesz, słowa, które wypowiadasz powinny być życzliwe, mające na uwadze dobro drugiej osoby, a sposób postępowania budujący relację. Nawet jeśli trzeba rozmawiać o tym, co trudne i bolesne.

Emocje są dla każdego z nas bardzo ważne. Porozmawiamy chwilę o **funkcjach**, które pełnią.

Emocje służą **do tego, żeby motywować do działania**. Do działania popycha nas gniew i złość, bo te uczucia świadczą o tym, że najprawdopodobniej potrzebne są jakieś zmiany. Być może trzeba dopuścić do głosu swoje potrzeby. Być może zostałaś zraniona. Być może spotkała Cię jakaś niesprawiedliwość. Koniecznie chcesz coś z tym zrobić, bo dłużej nie można już tak wytrzymać. Zafascynowanie, zauroczenie, entuzjazm, optymizm i radość natomiast powodują, że łatwiej jest podjąć działania, które się z tymi emocjami wiążą. To jest jakby taki wiatr w żagle. Jeśli doświadczasz przyjemnych emocji w związku, to łatwiej jest się komunikować, łatwiej współpracować, chwalić, wspierać, być z drugą osobą, mówić, jaka ona jest dla Ciebie ważna.

Emocje (i to jest ich druga funkcja) **wysyłają komunikat innym** szybciej niż słowa. Emocje widać poprzez komunikację pozawerbalną, poprzez mimikę twarzy, sposób zachowania, również poprzez sposób poruszania się i postawę ciała. Dzięki emocjom mogę szybciej, skuteczniej budować nasze małżeństwo. Mogę wyrazić bez słów podziw, uznanie, czułość, zafascynowanie. Warto świadomie postępować tak, aby skutkiem tego, co robisz, były przyjemne emocje, nawet jeśli do tej pory Twoje zachowanie było konsekwencją po prostu tego, co czujesz, bez zastanawiania się, jakie powoduje to emocje w drugiej osobie.

Emocje to też **ważny komunikat dla mnie samego/samej**. Mówią, co się ze mną dzieje. Dzięki nim poznaję siebie, swoje potrzeby i bolesne miejsca. Mogę tak kierować swoim działaniem, żeby to było dobre dla mnie. Żebym mogła realizować swoje plany, takie, które rzeczywiście chcę realizować. A nie takie, które uważam, że powinny mieć miejsce.

Czy mam wpływ na swoje emocje? Bezpośrednio nie mam możliwości generować takich emocji, jakie tylko przychodzą mi do głowy, ale mogę je regulować. Pierwszym sposobem jest uczenie się nowych reakcji na dane fakty. Tutaj bardzo ważny jest przycisk przerwy. To jest taki sposób zachowania, że zanim zareagujesz na to, co cię spotyka, możesz zastanowić się, jak to interpretujesz i jakie emocje na skutek tego się pojawiają. Na przykład - mąż zapomina zrobić zakupów. Przychodzi do domu bez składników, które zaraz będą Ci potrzebne, bo przecież zabierasz się za zrobienie obiadu. Być może pomyślisz sobie, że zrobił to specjalnie, na pewno złośliwie, pomimo tego, że prosiłaś. Wszystkie obowiązki zrzucane są na Ciebie, a on nie myśli o tym, że to niesprawiedliwe. Ignoruje Twoje potrzeby i prośby. W wyniku takiego myślenia czujesz złość. Jeśli sobie pomyślisz, że pewnie ma dużo spraw na głowie, problemy w pracy i niełatwą sytuację z szefem, to pojawi się w Tobie współczucie i troska.

Jeżeli przypomnisz sobie, że w trakcie waszej wspólnej rozmowy rzeczywiście bardzo mu zależało na tym, żeby wyjść Ci na przeciw, widział, jaka jesteś zmęczona i sfrustrowana, pomyślisz, że pewnie jest mu głupio, bo bardzo chciał sprostać. Niestety, nie wyszło. Poczujesz być może serdeczność, ciepło, a nawet pewne wzruszenie. Wszystko zależy od tego, czy zanim odpowiesz, zanim jeszcze zinterpretujesz w określony sposób tę sytuację, zastosujesz przycisk przerwy. Czy pojawia się w Tobie ten moment zastanowienia? Daj sobie szansę na to, żeby na pewne sprawy popatrzeć z innej perspektywy.

Oczywiście są **czynniki które utrudniają regulację emocji**. Do nich należy między innymi zmęczenie, czy gorsze samopoczucie. Dbaj o siebie. Troszcząc się o siebie, by nie być osobą przemęczoną i sfrustrowaną, tak naprawdę dbasz o wasze małżeństwo.

Niezależnie od tego, są też pewne **przekonania, które uniemożliwiają regulację emocji**.

1. Możesz mieć takie przekonanie, że **istnieje właściwy sposób odczuwania w każdej sytuacji**. Coś się wydarzyło, jakoś to zostało przez Ciebie zinterpretowane, a potem w konsekwencji pojawiły się nieprzyjemne emocje. Okazuje się, że partner poprosił Cię np. po prostu o pomoc. Moment nie był odpowiedni, bo byłaś bardzo zajęta, ale on tego nie zauważył. Jednak masz pretensje o to, że Cię zdenerwował. Mówisz - to Twoja wina, że jestem zdenerwowana, że się złościę, albo że nie panuję nad sobą. Każdy zareagowałby w ten sposób. Oczywiście, jest to błędne przekonanie. Od Twojej interpretacji zależy, jakie emocje się w Tobie pojawiają i oczywiście od Twojej decyzji zależy, w jaki sposób zareagujesz.
2. **Pewne emocje są głupie** – to kolejne błędne przekonanie. Nie mogę w moim małżeństwie czuć radości, zafascynowania, zauroczenia, podziwu, entuzjazmu. Jesteśmy już tyle lat po ślubie, więc nie ma szansy na czułość, namiętność, sympatię, życzliwość, współczucie. Mamy przecież na koncie trudne doświadczenia, mamy pewną (niełatwą czasem) historię. Pamiętam, co było i teraz to już możemy tylko żyć obok siebie. Niewiele tutaj można zmienić. Jest to blokada przed szansą na zmianę nie tylko emocji, ale również sytuacji w związku.

3. **Jeśli będę próbował zmienić moje emocje, to będzie to nieautentyczne.** To kolejny mit na temat emocji. Czy jeśli poczuje złość, to muszę tak zareagować? Czy tylko w taki sposób mogę być autentyczna? Jeśli będę starała się być bardziej cierpliwa, zareagować w spokojny sposób, ze współczuciem, to będzie brak autentyczności? Kiedy pojawi się we mnie gniew to nie mogę już (przynajmniej) próbować być miłą, sympatyczną, czy chcieć rozmawiać, bo to byłoby nieadekwatne. Nie mogę przecież chwalić współmałżonka, kiedy nie czuję podziwu. Byłoby to nieautentyczne. Ten mit odbiera Ci szansę na lepsze relacje w małżeństwie.
4. **Jeszcze jedno błędne przekonanie - ludzie powinni zrobić to, co podpowiadają im uczucia.** Niektórzy małżonkowie mówią, że nie czują miłości. Tak jakby miłość była tylko i wyłącznie uczuciem. Mam inne zdanie na ten temat. Nie czujesz sympatii, serdeczności, w związku z tym nie możesz być wspierająca/y, nie możesz pomagać, nie możesz troszczyć się partnera i planować z nim ważnych wydarzeń, wspólnych randek? Czy emocje nie pojawiają się często w trakcie tych działań?

Możesz skupiać się na pozytywnych wydarzeniach, dobrych aspektach rzeczywistości, na zaletach Twojego partnera bardziej niż na jego wadach, brakach czy błędach. Od Ciebie jest zależne to, co o nim myślisz. Nie musisz cały czas wydobywać z rzeczywistości negatywów. Dużo dobrych rzeczy dzieje się w Twoim życiu. Również w Twoim związku. Chciej to zauważać. Możesz cieszyć się wspólnie z mężem sprzątając na przykład kuchnię. Nie musi to być działanie, które integralnie związane jest z jakimś mozołem, nudą. To może być fajny czas.

Emocje wysyłają komunikat innym. Jesteś dla mnie dla mnie ważny/ważna. Jesteś wyjątkową kobietą. Cieszę się, że jesteś moim mężem. Naprawdę czuję, że mogę się na Tobie oprzeć. Czuję, że bardzo się o mnie troszczysz. Bardzo dużo otrzymuję od Ciebie.

Jakie emocje będą pojawiały się w głowie Twojej żony/męża na skutek takich wypowiedzi? Te przyjemne – serdeczność, ciepło, czy raczej złość, gniew i niepokój? W jaki sposób Twój partner zareaguje na te słowa? Jakie emocje wrócą do Ciebie na skutek jego odpowiedzi? Pojawia się tutaj pozytywna spirala zwrotna! Działania generujące dobre emocje powodują, że to wraca do Ciebie. Zobacz - masz na to wpływ!

Nie zachęcam Cię tutaj do wypierania trudnych emocji. Radzenie sobie z trudnymi emocjami to nie jest temat na dzisiaj. Nie zachęcam Cię do zamykania problemów pod dywan. Być może za jakiś czas pojawi się podcast również na temat wykorzystywania trudnych emocji do budowy relacji. Jednak teraz chciałam Ci powiedzieć, że tych pozytywnych reakcji, uwag, zdarzeń oraz sygnałów powinno być 5 razy więcej niż tych negatywnych. Od Ciebie zależy, co Twój partner słyszy. Jeśli koniecznie masz coś trudnego do powiedzenia, to najpierw przemyśl, o co tak naprawdę chodzi. Z czym związane są te trudne emocje, których doświadczasz. Nie reaguj od razu, ale zastosuj przycisk przerwy. Znajdź czas, żeby wyjaśnić to drugiej osobie, dopowiedzieć temat do końca i wypracować wspólnie rozwiązania. Pamiętaj jednak, niech czas trudnej rozmowy nie trwa wiecznie. Raz zakończony, niech nie wraca nieustannie jak bumerang. Umówcie się, kiedy wrócić do tematu, żeby zobaczyć, jak funkcjonują wasze rozwiązania. Pamiętaj, pozytywnych reakcji, uwag, zdarzeń oraz sygnałów powinno być 5 razy więcej niż tych negatywnych. To one powodują w drugiej osobie pozytywne emocje, wyrażają Twoje ciepłe, serdeczne i miłe emocje. Pokazują Twoją postawę wobec współmałżonka.

Tutaj dochodzimy do sedna. **Jak pielęgnować zafascynowanie, zauroczenie, podziw, entuzjizm, troskę, czułość, namiętność, sympatię, życzliwość?** Jak to robić?

Kiedyś dobre rzeczy działały się same. Był etap zakochania. Wszystko było takie proste, ale teraz już tak nie jest. Jednak w waszym związku możecie podejmować takie działania, generować takie zdarzenia, które będą w konsekwencji powodowały w was emocje, które właśnie wymieniłam. Zaproponuję Ci duży wachlarz takich sposobów, które będą wywoływały przyjemne doznania.

Pierwszym takim elementem jest **wspominanie waszej wspólnej przeszłości**. Tego, jak się poznaliście. Sięgaj do tego, co było dla Ciebie wartościowe, do tych momentów wzruszeń, podziwu i fascynacji. Być może do dnia waszego ślubu. Być może do tego momentu, kiedy pierwszy raz ją zobaczyłeś. Jak ona wtedy wyglądała? Co sobie o niej pomyślałeś? Czym **on** Cię kiedyś zauroczył? Pierwszy pocałunek, wspólna podróż pełna emocji. Być może wzruszającym wspomnieniem było wspólne przeżywanie narodzin waszego dziecka, wsparcie, którego doświadczyłaś z jego strony? Twoje wzruszenie z powodu **jej** troski o Ciebie, kiedy skręciłaś nogę?

To, co powoduje przyjemne emocje i buduje waszą relację, to słowa, które wypowiedasz. One pojawiają się jako skutek tego, co myślisz o swoim mężu, o swojej żonie. Jeśli jeszcze nie wiesz jakie Twój partner ma zalety czy talenty, jaki/jaka ona jest, po prostu weź kartkę i wypisz to sobie. Będzie to dla Ciebie ściągą po wszystkie czasy jak komplementować współmałżonka, jak chwalić i budować przyjemne emocje. Pomyśl o przykładach sytuacji, które będą to ilustrować, bo samo wymienienie zalet może zostać potraktowane jako coś niewiarygodnego. Jeśli powiesz o sytuacjach, które to ilustrują, to zdecydowanie Twój współmałżonek bardzo z tego skorzysta. Oprócz tego uświadom sobie, jakie Twój partner ma umiejętności. Co robi wyjątkowo? Co robi bardzo dobrze lub dobrze? Jeśli żyjecie ze sobą już ładnych parę lat, pewne rzeczy stały się już oczywiste. Przypuszczam, że może się o nich już wcale nie mówi? Tym bardziej ważne jest, aby jeszcze raz, po raz kolejny, a może właśnie **pierwszy raz** o tym powiedzieć! Najlepiej, jak wraca się do tego co jakiś czas, czyli chwali się od nowa z powodu tych samych zalet.

Teraz przykład, który możesz zmodyfikować zgodnie z tym, jak jest u was. „Moja żona jest pracowita. W naszym domu wszystko jest poukładane i lśni czystością. Umie dobrze gotować. Jej pierogi smakują wyśmienicie. Nikt tak jak ona nie troszczy się o nasze dzieci. Nikt tak jak mój mąż nie potrafi mnie pocieszyć. Jest przy mnie zawsze, kiedy potrzebuję wsparcia. Potrafi naprawić urwane drzwiczki od szafki, pralkę i ...” no właśnie, co jeszcze? „Jest odpowiedzialny.” Możesz również zastanowić się, co ta osoba robi dla waszego małżeństwa, czy waszej rodziny? Być może zarabia pieniądze i dzięki temu możecie czuć się bezpieczni pod względem finansowym. Być może wykonuje jakieś żmudne prace, wstaje w nocy do dziecka, wynosi śmieci, planuje posiłki, organizuje urodziny dzieciom czy pamięta o prezentach dla znajomych, kiedy idziecie na imprezę. Jeśli te przykłady nie są takie łatwe dla Ciebie i nie sypiesz nimi jak z rękawa, wypisz je sobie wcześniej, żebyś Ci było łatwiej zauważać to, co dobre. Mów o tym, co dobre w Twoim małżonku innym. Mów o tym, że jesteście wdzięczni.

Możesz mówić jej lub jemu bezpośrednio, tak zwyczajnie prosto w oczy. Możesz o tym mówić komuś, kogo spotykasz – znajomym, komuś z rodziny. Będzie to tym razem budowało Twoje pozytywne emocje wobec współmałżonka. Najprawdopodobniej informacja o tych pochwałach dotrze do Twojego męża, do Twojej żony pośrednio. Będzie zaskoczony/a tymi informacjami. Możesz o zaletach czy umiejętnościach opowiedzieć komuś, kiedy Twój partner jest obok. Ogromnie to wzmacnia relację i buduje dobrą atmosferę.

Następny aspekt budowania dobrych emocji, to są **gesty pełne ciepła**. Póki co, nie mam tu na myśli absolutnie czegoś związanego z seksualnością. Nawet dobrze by było, gdyby zdecydowanie było to obszarem nie związanym z waszą intymnością. Co się dzieje wtedy, kiedy mijacie się, przechodząc? Czy uśmiechasz się, patrzysz w oczy? Może kiedy jesteś blisko, pojawia się serdeczny dotyk, odgarniasz kosmyk włosów z czoła, przytulasz? Może jest coś specyficznego tylko dla was, co z poczuciem humoru, serdecznością i ciepłem możesz zrobić? Coś, co zostanie dobrze odebrane? Być może macie swoje specyficzne rytuały? Może to jest czas przytulania? Siadacie na kanapie twarzami zwrócenii do siebie i wtedy zakładasz mężowi swoje nogi na jego nogi i siedzicie sobie rozmawiając (lub dzieje się to bez słowa)? Ważnym elementem jest (jeśli jest tylko możliwe) wspólne zasypianie. Jeśli nie, to można coś takiego zstąpić poświęcając 5 czy 10 minut przed skończeniem dnia, przez krótką chwilę, by wasza uwaga była zwrócona na siebie nawzajem.

Szczególnym sposobem jest rytuał powitań i pożegnań. Kiedy ktoś z was - Ty lub partner wychodzą z domu, czy druga osoba towarzyszy Ci przy drzwiach? Jest to kilkanaście sekund wykorzystanych na to, by czule się pocałować, życzyć dobrego dnia i w jakiś sposób odnieść się do tego, co dzisiaj będzie się działo. Podobny rytuał warto wprowadzić wtedy, kiedy spotykacie się przy drzwiach po powrocie do domu. Znowu może być gest czułości, kilka słów. Komunikujesz tym samym, że partner jest dla Ciebie kimś ważnym i wyjątkowym. Pokazujesz, że cieszysz się, że ta druga osoba wróciła. Przez pierwsze 3 minuty możecie podzielić się najważniejszymi sprawami, które wydarzyły się, kiedy nie byliście razem. Tym, co trudne i tym, co jest na dzisiaj radością.

Obszar, kiedy budujesz dobre emocje, to jest czas rozmowy. Możecie rozmawiać pijąc herbatę, siedząc obok lub tuląc się do siebie. W trakcie rozmowy możesz wyrazić troskę i wsparcie. Uznanie i podziw, kiedy dzielicie się swoimi sukcesami i osiągnięciami. Pytanie czy zauważasz, **kiedy** partner mówi o czymś, co jest dla niego ważne albo trudne. Nie dawaj wtedy rad, nie mów, że można byłoby to zrobić lepiej.

Kolejny obszar budowania dobrych emocji to **sfera seksualna**. Możecie afirmować siebie nawzajem, cieszyć się bliskością, serdecznością i ciepłem. Możesz stworzyć taką atmosferę radości, zabawy i bez troski, ale jednocześnie takiej szczególnej czułości. Bardzo wiele można w tym obszarze zrobić, pod warunkiem, że swoją uwagę skoncentrujesz na drugiej osobie, a nie na własnych doznaniach i oczekiwaniach i będziesz potrafiła/potrafił wyjść współmałżonkowi naprzeciw. Tutaj nie jest najważniejsza technika czy wspólne osiągnięcie orgazmu, maksimum satysfakcji, tylko najważniejsza jest atmosfera, którą się otaczacie.

Wspólna praca to również może być czas afirmacji, podziwu, radości, czułości. Możecie doświadczyć razem dużo dobrych emocji i wcale to nie musi być czas, który specjalnie jest wygospodarowany jako wolny. Wszystko zależy wyłącznie od waszego dobrego nastawienia. To jest wspólne wykonywanie prac domowych. Może być wieszanie prania, gotowanie, zakupy, opieka nad dziećmi czy sprzątanie. Możecie to wszystko robić razem, starając się o taką pozytywną komunikację pozawerbalną, o gesty czułości, patrzenie prosto w oczy czy ciepłe słowa. Wiadomo, że nie będzie czasu na głębokie wypowiedzi, na dzielenie się tym, co Ci w duszy gra i na opowiadanie o sukcesach, bo będziecie skoncentrowani na tym, co jest do zrobienia. Natomiast od was zależy, jakie będą temu towarzyszyły emocje.

W podobnej atmosferze – radości, serdeczności i ciepła możecie planować obowiązki, ale również święta i uroczystości. Możecie szukać wspólnych zainteresowań, zastanawiać się, jakie macie marzenia, planować ich realizację czy czas tylko dla was, czyli czas na randkę. Co do randek, to pamiętaj, że one mogą odbywać się również w domu. Nawet z dziećmi, jeśli nie można inaczej. Mogą być długie lub 15 minutowe. Od Ciebie zależy, jak będzie.

Wymienione powyżej czynności, słowa, zajęcia, mają budować waszą relację, powodować poczucie szczęścia. Jest jednak w tym wszystkim coś bardzo ważnego. To Twoja postawa wobec drugiej osoby, Twoje zachowanie ma decydujący wpływ na to, co się między Wami dzieje. Tak naprawdę nie zależy to od tego, czy macie dużo czasu, czy nie i na jakim etapie życia jesteście, czy macie dużo problemów do rozwiązania.

Kiedy możesz mieć trudność z wprowadzeniem tego w życie? Wtedy, kiedy sam/sama jesteś w takiej sytuacji wewnętrznej, która nie sprzyja dobrym emocjom. Jeśli w Tobie nie ma radości, optymizmu, entuzjazmu, to trudno Ci wygenerować takie emocje wobec drugiej osoby. Zanim zrobisz coś dla drugiej osoby, czy dla Waszej relacji, warto byłoby zrobić coś dla siebie. Masz trudność generowania pozytywnych zdarzeń w waszym związku, które budują dobre emocje? Może powinnaś zacząć od troski o siebie?

Czy trzeba podpowiadać, że być może potrzebujesz czasu na czytanie książki? Nie masz takich możliwości? Wybierz lekturę, której **tylko** fragment spowoduje wzrost optymizmu i docenienie samego siebie? Dobre myśli to zwykle pozytywne emocje. Nie musisz dysponować dużą ilością czasu.

Zadbanie o własne ciało, położenie pachnącego balsamu, relaksująca kąpiel (również mężczyźni to lubią) może działać cuda. Jeśli jesteś kobietą to pójście do fryzjera czy do kosmetyczki, użycie ulubionych perfum mogą być pomocne.

Dla obojga z was zaplanowanie rozwoju osobistego, choć w niewielki zakresie, postawienie sobie jakiegoś małego celu, jakaś forma ruchu typu fitness czy stretching, rower, taniec, czy praktykowanie wdzięczności. Cokolwiek nie zaplanujesz i zrobisz, skup się na tej czynności, za którą się zabrałeś. Uczestnicz w niej i zaangażuj się! Szczególnie ważne jest to dla kobiet, które robiąc coś przyjemnego tu i teraz myślą o sprawach, które są jeszcze do załatwienia. Być może Ty sam/sama potrzebujesz myślenia o tym, kim jesteś, o swoich zaletach talentach osiągnięciach i zasługach? Jeśli tak, to do dzieła!

Dopiero wtedy, kiedy się zregenerujesz, skoncentrujesz na sobie, będzie to umożliwiało generowanie pozytywnych zdarzeń w waszym życiu.

Bardzo dobry kontekst dla dobrych emocji powoduje to, że macie świadomość, po co jesteście razem. Jeśli wiecie, jaki macie wspólny cel i ten cel jest przemyślany, przekonuje Ciebie, wypływa z głębi Twojego serca, to jest to mocna strona waszego małżeństwa. Wtedy nawet jeśli w waszym związku jest troszeczkę trudniej, to najprawdopodobniej masz do tego dystans. Cieszysz się z tych etapów, które już są za wami, widzisz, że one prowadzą do celu, masz przed oczami to, co jeszcze jest do zrobienia. Widzisz, że jesteście na dobrej drodze. Dla Ciebie, dla Was realizuje się coś bardzo ważnego. Przynosi Ci to satysfakcję.

W tym podcaście skupiałam się na tych aspektach budowania dobrych emocji, które związane są z generowaniem dobrych zdarzeń. Jeśli dbasz o to, żeby przyjemnych emocji w waszym związku było więcej, to w dużym stopniu ograniczasz pojawienie się trudnych emocji. Być może czasem pojawią się i złość, i gniew, albo niepokój, ale jeśli tych emocji i pozytywnych zdarzeń jest więcej, to do tego, co trudne, uda wam się podjąć z dużym dystansem. Szybciej również rozwiążecie pojawiające się problemy.

Życzę Ci, aby w Waszym związku pojawiało się jak najwięcej dobrych emocji. Nie opuszczaj rąk wobec tego, co się dzieje między wami. Nie jesteś osobą bezradną. Masz wpływ na to, co dzieje się w Waszym związku. Może pojawić się więcej szczęścia, więcej radości, zafascynowania. Zauroczenie, podziw i ekscytacja to uczucia, których jak najbardziej możecie doświadczać w Waszej relacji.

Przygotowałam dla Ciebie GPS budowania relacji, czyli mapę, która poprowadzi Cię krok po kroku przez etapy budowania szczęśliwego związku. Zawiera elementy, które zebrane w jednym miejscu pomogą Ci zobaczyć z czego składa się Twój cel i uniknąć chaosu.

Uświadomienie sobie tego, co już masz i tego, jaki jest następny krok, aby szczęśliwie dotrzeć do końcowego etapu, daje spokój, bezpieczeństwo i poczucie sprawczości.

Równomiernie rozłożysz siły i wybierzesz najkrótszą trasę.

Leć jak gołąb!

Pobierz GPS pod linkiem: <https://gpsrelacji.subscribemenow.com/>