

Löydä tie takaisin

Miten erotilanteen tai läheisesi hylkääminen
voi lopettaa, kun olet ainut joka haluaa
löytää tien takaisin.

Sisällysluettelo

KIRJAN KOHDERYHMÄ

JOHDANTO

SINUN VASTAVOIMASI

YMMÄRRÄ, MITÄ KRIISI TEKEE SINULLE

VALMISTAUDU PAHIMPAAN

MUUTU SALAPERÄISEKSI

23 TOIMIVAA STRATEGIAA

VOITTAMISEN RESEPTI

KEHITTYÄ PARHAAKSI ITSEKSI

Kirjan kohderymhä

Sukupuolinäkökulmasta tämä kirja on kirjoitettu miehen näkökulmasta, mutta kuvatut tekniikat ja strategiat toimivat suurelta osin myös naisille. Sukupuolesta riippumatta olemme kaikki ihmisiä, joiden primitiivinen mieli toimii samalla tavalla ja joita laukaisevat samoista asioista.

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, joka olet tehnyt kaikkesi saadaksesi kumppanisi takaisin, mutta josta tuntuu, ettei mikään tunnu toimivan. Olet käyttänyt kaikki mahdolliset haasteelliset strategiat, joihin olet törmännyt, joissa olet selkeästi viestittänyt rakkautesi ja tahtosi muuttua, mutta mikään ei tunnu purevan häneen.

Kun kumppanisi sanoo, että hän haluaa erota, aloita tietysti aina tekemällä kaikkea mahdollista osoittaaksesi hänelle, että haluat muuttua, haluat hänen olevan onnellinen ja olet valmis tekemään kovasti töitä sen eteen. Se voi tarkoittaa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Puhumalla toisilleen. Selvitä, mikä tekee hänet onnettomaksi ja mitä voitte muuttaa.
- Ota vastuu avioliiton ongelmista.
- Ilmoittautukaa parisuhdeterapiaan, jos hän sitä haluaa.
- Vietä enemmän aikaa kotona, jos hän kaippaa sitä.
- Suunnittele matka vain teille kahdelle, jotta voitte viettää kahdenkeskistä aikaa ja tulla lähemmäksi toisianne.
- Yllätä hänet tavallisena päivänä. Osta hänelle kukkia, kirjoita pieniä rakkausviestejä ja niin edelleen.
- Laita ruokaa, siivoa ja pese pyykit. Tee hänen elämästään hieman helpompaa. Näytä hänelle, että arvostat häntä.
- Kannusta häntä aidoilla kehuilla hänen ulkonäöstään, työstään, vaivannäöstään kotona, lasten kanssa ja muista vastaavista asioista.
- Osoita hänelle rakkautta. Ole sensuaalinen, kutita hänen selkäänsä, pidä häntä kädestä kiinni ja suutele hänen kaulaansa.

- Kerro rakkaallesi, kuinka paljon hän merkitsee sinulle, että olet valmis taistelemaan avioliittonne puolesta.

Oletan, että sinä, joka luet tätä juuri nyt, olet todella tehnyt kaiken mahdollisen, jotta saisit hänet takaisin.

Taistelemalla suhteenne puolesta todistat naisellesi, että rakastat häntä ja haluat tulevaisuutta hänen kanssaan. Anna kaikkiesi, jotta saat mielenrauhan tietäen, ettei hän voi koskaan sanoa, ettet tehnyt parhaasi saadaksesi hänet takaisin.

Eron alussa ihminen tekee usein suuria ponnisteluja saadakseen kumppaninsa takaisin. Mutta jos tai kun huomaat, että se ei onnistu, teoriansi on, että olet vetäytyneempi ja siirryt etääntymistaktiikkaan. Teet itsestäsi salaperäisen miehen, kuten minä sitä kutsun. Juuri tästä teoriasta puhumme lisää myöhemmin.

Kun hän on päättänyt torjua kaikki kehotuksesi, vaivannäkösi ja yrityksesi, voi olla, että valitettavasti on menty liian pitkälle.

Silloin sinun on hiljennettävä ja alettava työskennellä taktiikoilla, jotka vaikuttavat hänen mieleensä niin, että hän tulee mielellään luoksesi.

"Rakastan sinua ja olen valmis taistelemaan puolestasi, mutta en enää jatka, kun näen, että yritykseni vain työntävät sinut kauemmas minusta. Annan sinulle tilaa ja odotan, että tulet takaisin, kun tunnet olevasi valmis. "

Johdanto

On monia tekijöitä, jotka ovat saattaneet vaikuttaa siihen, että olet tullut tähän paikkaan. Kommunikaatio-ongelmat ja väärinkäsitykset, fyysinen tai emotionaalinen uskottomuus, tunteiden ja vetovoiman katoaminen, keski-ikäkriisi, se, että olette loukanneet toisianne jollakin tavalla ja niin edelleen.

Syitä siihen, miksi olette päätyneet eroon, en aio käsitellä. Tässä kirjassa on kyse siitä, miten voit keskeyttää eron ja muuttaa kumppanisi kylmän reaktion.

Päätarkoitukseni on opastaa sinua siinä, mitä sinun pitää tehdä ja millainen sinun pitää olla, jos haluat lisätä mahdollisuuksiasi houkutellessa rakkaasi takaisin.

Syy, miksi päätin kirjoittaa tämän kirjan, on se, että olen itse ollut samassa tilanteessa. Minä ja vaimoni olimme olleet naimisissa yli kymmenen vuotta, meillä oli kaksi ihanu, terveitä lapsia, täydellinen talous ja kaikki sujui hyvin, ainakin minun näkökulmastani. Meillä oli silloin tällöin tavallisia päivittäisiä erimielisyyksiä, joita useimmilla muillakin

pariskunnilla on, mutta oli muutakin, enkä huomannut, kuinka vakavaa se oli. Eräänä päivänä päätimme kokeilla eroa. Lyhyesti sanottuna koe-erostamme tuli helvetti, jossa sekä hän että minä teimme kaikki mahdolliset virheet, mikä teki pienestä kriisistämme valtavan ja hajosimme entistä enemmän toisistamme.

Emme tehneet mitään tietoisesti, vaan kyse oli paineellisesta tilanteesta, pettämisen ja vihan tunteista, joihin sekoittui rakkautta ja surua, kosta, vastareaktioita ja niin edelleen, mikä merkitsi sitä, ettemme yksinkertaisesti pystyneet ajattelemaan oikein tai selkeästi. Ero on hankala tilanne, jossa yleensä ajatellaan enemmän sydämellä eikä valitettavasti juurikaan aivoilla. Tämä kirja auttaa sinua ajattelemaan ja toimimaan strategisemmin ja objektiivisemmin.

Pettäminen ja viha avioliittokriisissä vievät energiasi. Tunteet voivat saada meidät tekemään asioita, joita kadumme, kuten vetäytymään lapsellisesti ja kieltäytymään kommunikoimasta kumppanin kanssa, leikkimään marttyyria tai käymään

tarpeettomia keskusteluja, jotka eivät johda mihinkään.

En usko, että kukaan normaali ihminen haluaa olla ilkeä tai tuntee sen mukavaksi. Nämä tuhoisat tunteet hajottavat meidät. Mutta se on väistämätöntä, kun joudumme tilanteisiin, joissa tunteet hukuttavat meidät. Me ihmiset olemme yksinkertaisia olentoja, joita tunteemme ohjaavat, niin yksinkertaista se on.

Tärkeintä on löytää voimaa olla objektiivinen, irrottautua ongelmasta ja tarkastella tilannetta helikopterin näkökulmasta.

Älä toimi tunteidesi perusteella. Ole kärsivällinen ja vahva. Myönnän, että se on helpommin sanottu kuin tehty, mutta tämän kirjan luettuasi sinulla on ainakin paremmat välineet ja terävämpi pelisuunnitelma.

Tätä kirjaa oli hyvin vaikea kirjoittaa, ja tiedän, että sitä on yhtä vaikea lukea. Se ei ole vaikea lukea tekstin laadun vuoksi tai siksi, että se on sekava (toivottavasti). Vaikeaa on soveltaa oppimaanne tosielämään - kun olette ankarassa todellisuudessa ja teidän on

pakotettava itsenne ajattelemaan strategisesti ja toimimaan objektiivisesti.

Oma avioeroni sai minut kiinnostumaan aiheesta kovasti. Luin paljon kirjallisuutta parisuhteista ja eroista, sukelsin syvälle erilaisiin teorioihin, tutkimuksiin ja tilastoihin.

Olen auttanut monia ihmisiä keskeyttämään eronsa ja löytämään tiensä takaisin. Se on antanut minulle suuren ymmärryksen siitä, miten toimimme ja ajattelemme loppuun kuluneissa suhteissa, tilanteissa, joissa rakkaus on sammunut, onnettomien tunteiden kanssa, haavoittuneissa uskottomuustapauksissa, keski-ikäkriiseissä, energiaa uhkaavissa eroamisissa jne.

En ole koulutettu psykologi tai terapeutti. En ole täällä tarjoamassa sinulle emotionaalista tukea. Minulla on kuitenkin syvä tietämys konkreettisista strategioista ja keinoista, joilla voit voittaa erokriisisi, perustuen kaikkeen tietoon, jota olen kerännyt eroista, osittain omien kokemusteni perusteella ja osittain

kaikkien niiden ihmisten avulla, joita olen auttanut.

Avioerojen määrä on nykyään valitettavan korkea. Lisäksi mikään avioero ei ole samanlainen kuin toinen, mutta useimmiten nainen haluaa erota, ja jopa puolet avioeroista tulee yllätyksenä miehelle, joka usein luulee, että kaikki on hyvin. Haluan selventää, että tilastot koskevat heteroseksuaalisia aviopareja. Kirja perustuu vain miehen ja naisen suhteeseen.

Tutkimukset osoittavat, että naisten odotukset hyvästä parisuhteesta muuttuvat selvästi vuosien kuluessa, kun taas miesten odotukset muuttuvat hitaammin. Oli miten oli, rakkaansa menettäminen on yksi vaikeimmista emotionaalisisista menetyksistä. Tunnen epätoivon ja masennuksen tunteen, ja haluaisin auttaa ihmisiä, jotka käyvät läpi tätä helvettä.

Minä kohtaan todellisuutenne. En ole kiinnostunut höpöttämisestä. Tiedän, että arvostat sitä, että menen suoraan asiaan. Pitääkseni kirjan lyhyenä ja ytimekkäänä en

aio toistaa, joten lukekaa huolellisesti alusta loppuun ja pohtikaa lukemaanne asiaa.

Vielä yksi asia, joka on selvitettävä ennen kuin aloitamme, on se, että jokainen ero on ainutlaatuinen. Käsittelen vain yleisiä strategioita ja taktiikoita, joita olen nähnyt ja joihin uskon. Mutta ei ole olemassa mitään taikareseptiä, joka saisi kumppanisi heittäytymään jälleen syliisi.

Vaikka en voi luvata, että tämä kirja tuo rakkautesi takaisin, voin kuitenkin luvata, että kun olet lukenut kirjan, tunnet olosi harmonisemmaksi ja vahvemmaksi ja tunnet, että sinulla on enemmän hallintaa tilanteeseen.

Tiedän, että tuntuu siltä, että tuhoutuneen suhteenne yllä tikittää suuri onneton kello. Aloitetaan siis tuhlaamatta aikaa.

Eräällä miehellä, johon olin yhteydessä, oli suuria ongelmia parisuhteessaan. Lopulta se oli hajonnut kokonaan ja vaimo sanoi, ettei enää rakastanut miestä.

"Tämä avioliitto ei toimi ollenkaan, enkä edes halua sen enää toimivan."

Minä ja mies kävimme useita keskusteluja, ja seuraavan kerran, kun nainen sanoi tämän, mies vastasi hänelle rauhoittavalla äänensävyllä.

"Kulta, haluaisin, että tämä avioliitto toimisi, mutta olen ymmärtänyt, että olet oikeastaan oikeassa, se tuntuu täysin mahdottomalta. Haluan, että meillä molemmilla on hyvä olla, joten autan sinua etsimään asunnon ja autan sinua muuttamaan pois."

Hän hiljeni, käveli hetken ympäri taloa, palasi sitten takaisin ja sanoi: *"Tiedätkö, minusta tuntuu, että tämä avioliitto voi vielä toimia, ja mietin, luovummeko liian helposti."* Hän oli täysin shokissa ja niin innoissaan, että hän ei malttanut odottaa, että voisi soittaa minulle ja kertoa, mitä hän oli juuri kokenut.

Se, mistä minä ja mies olimme aiemmin puhuneet, oli kaikki ne vastavoimat, jotka hänellä oli edessään. Seuraavassa osassa nostamme vastavoimat - esteet, jotka sinun on voitettava, tielläsi olevat esteet. Sinun on tutustuttava näihin vastavoimiin, miksi ja miten voit nousta niitä vastaan.

Uskokaa minua, tässä taistelussa teillä on monia esteitä, jotka teidän on voitettava.

Sinun vastavoimasi

Kun tunnet vastavoimasi ja opit vastustamaan sitä, takaan, että parannat mahdollisuuksiasi välttää ero, mutta tietenkin vasta sitten, kun olet sen ansainnut. Sinun täytyy ansaita kumppanisi kunnioitus ja vetovoima sinua kohtaan. Sinun täytyy täyttää hänet positiivisilla tunteilla. Saat monta askelta oikeaan suuntaan, kun tunnet alla listaamani vastavoimat.

1) Muut ihmiset

Kumppanin vanhemmat ja sisarukset, jotka eivät kestä nähdä perheenjäsentä onnettomana, ystävä tai työtoveri, joka on myös eronnut ja tiedostamattaan mustasukkainen suhteestanne. Muut asianosaiset, jotka tukevat kumppanisi ajatusta erosta ja avioerosta.

2) Hänen kielteiset tunteet

Hänen pelkonsa, kipunsa, vihansa, pessimistiset tunteet. Sinun on opittava käsittelemään näitä.

3) Oma kipusi

Sinun kipusi ja riippuvuutesi siitä. Kokemasi petoksen tunne, surusi, ahdistuksesi, masennuksesi. On niin helppoa tulla riippuvaiseksi näistä negatiivisista tunteista, jotka heikentävät ja lamaannuttavat meitä.

4) Riippuvuutesi kymmenestä pisteestä, jotka eivät koskaan toimi

On kymmenen pistettä, joita useimmat ihmiset aina yrittävät, mutta jotka eivät koskaan toimi. Luettelen ne hyvin lyhyesti alla, jotta ymmärrät nopeasti, minkä tyyppiset teot sinun on lopetettava välittömästi.

4.1 Antaa kumppanillesi lupauksia *"Olen muuttunut mies. En aio enää kontrolloida. En enää koskaan valehtele sinulle. En enää koskaan petä sinua"* ja niin edelleen.

Yrityksesi vakuuttaa ja antaa lupauksia eivät juuri koskaan toimi.

4.2. Kerro hänelle yhä uudelleen ja uudelleen, kuinka paljon rakastat häntä. Se ei koskaan toimi.

4.3 Rukoilu ja toivo, joka on pohjimmiltaan vain toiveajattelua. Realistinen tietoisuus, käytännöllinen ja objektiivinen asenne auttavat teitä eteenpäin. Sen sijaan, että olisit passiivinen ja uskoisit, että kohtalo on pelannut korttinsa, tiedät, että sinä olet se, joka muokkaa omaa kohtaloasi. Nouse siis ylös ja kääri hihat.

4.4 Väitä, että ero on väärin, perustele, yritä suostutella hänet tuntemaan toisin tai toimimaan tunteitaan vastaan. Se ei koskaan toimi.

4.5 Yritä rekrytoida muita. Yritä saada ystävät, sukulaiset tai tuttavat puolellesi. Tämä puree yleensä itseään perseeseen ja siitä tulee tulevaisuudessa taakka, jota tulet katumaan.

4.6 Näytä masennuksesi. Tämä saattaa toimia tilapäisesti saamalla hänet tuntemaan syyllisyyttä tai pelkoa siitä, miten hänen toimintansa on murtanut sinut. Kun näytät masennuksesi, osoitat heikkoutta. Se vähentää hänen vetovoimaansa sinuun ja lisää hänen motivaatiotaan päästä pois luotasi.

4.7 Käytä lapsia hyväksi. Se johtaa yleensä bumerangiin, joka iskee takaisin sinuun. Lapset eivät ainoastaan voi loukkaantua tästä käytöksestä ja pahimmassa tapauksessa vaipua masennukseen.

4.8 Syyttelyt ja keskustelut moraalista. Se, että saat hänet tuntemaan itsensä syylliseksi ja romahtamisesi syyksi, ei koskaan toimi, jos haluat saada hänet takaisin elämääsi.

4.9 Pessimismi. Voimme jäädä koukkuun omaan pessimismiiimme. *"Tiedän, etten voi voittaa vaimoani takaisin. Et tunne häntä, hän on hyvin itsepäinen. Kun hän on tehnyt päätöksensä, hän ei koskaan muuta sitä."* Tosiasiassa hän lupasi aikoinaan pysyä kanssasi ja rakastaa sinua ikuisesti. Ja nyt hän ei enää kestä olla kanssasi. Joten ilmeisesti hän voi muuttaa mieltään ja käsityksiään. Samoin on mahdollista, että hän muuttuu ja haluaa taas olla kanssasi. Mutta valitettavasti sinulla on tapana olla riippuvainen pessimismistä.

4.10 Liioittelu. Sinun tulisi aina pyrkiä pitämään kevyt sävy. Monilla on kuitenkin

tapana liioitella. Liioittelet niitä hyviä puolia,
joita voi seurata siitä, että ollaan taas yhdessä,
ja niitä haittoja, joita eroa odottaa.

Rentoudu ja voita

Edellä mainitut asiat ovat hyvin luonnollisia ja inhimillisiä. Miten meidän pitäisi voittaa nämä esteet, muiden ihmisten kriittiset vaikutteet, kumppanisi negatiiviset tunteet ja oma riippuvuutemme itsetunnosta ja henkisestä dystopiasta? Lyhyt vastaus on, että sinun on ennen kaikkea rentouduttava.

Se, mitä useimmat ihmiset tekevät, on tuottaa jotakin, jota kutsutaan haluksi, ja tekee siitä tiedostamattaan tärkeimmän tarpeen - tulla kunnioitetuksi ja hyväksytyksi, tulla rakastetuksi, että asiat menevät haluamallasi tavalla ja niin edelleen. Heidän mielessään ne suurentuvat elintärkeiden tarpeiden kokoisiksi, vaikka itse asiassa ne ovat vain toiveita.

Halujen jatkuva ajatteleminen on suuri haitta siinä tilanteessa, jossa nyt olette.

Sanotaan, että vaimosi on tavannut uuden miehen. Toinen mies painostaa häntä vähitellen: *"Mitä? Olitko lounaalla exäsi kanssa?"* Tai *"Miksi sinulla kestää niin kauan saada avioero läpi?"*. Tai *"Kaipaam sinua liikaa,*

kun voimme tavata vain joka toinen viikko" ja niin edelleen. Mies haluaa yhä enemmän ja enemmän, ja lopulta hän kääntää naisen itseään kohti. Hän tekee tämän alitajuisesti himonsa takia, sen filosofian takia, että hän tarvitsee enemmän.

Tämä meidän on ymmärrettävä ja opittava. Jos opimme hillitsemään halujamme ja tarpeitamme, saamme valtavaa, lyömätöntä hyötyä kaikille kilpailijoille. Hänen negatiiviset tunteensa, toisten ihmisten kriittinen vaikutus - nämä taistelut voimme voittaa tajuamalla, että tarpeet eivät ole elintärkeitä ja se, mitä nyt tunnemme, on vain toiveita ja haluja.

Elintärkeitä tarpeita ovat ruoka ja vesi, happea ja lämpöä. Mutta jos jokin asia ei mene haluamallamme tavalla, meidän on kerrottava itsellemme, että, *okei, asiat eivät mene haluamallani tavalla, mutta se ei ole maailmanloppu, selviän kyllä.*

Kun ymmärrämme, että emme tarvitse, voimme rentoutua, ahdistus vapautuu ja voimme alkaa tuntea olomme mukavaksi.

Rentoutuminen ja hauskanpito ovat avain menestykseesi.

Et voi rentoutua, jos suurennat ja liioittelet jonkin asian merkitystä. Jos ajattelet, että sinun on todella saatava kumppanisi takaisin hinnalla millä hyvänsä, et selviä ilman häntä, niin silloin sinulla ei ole mitään mahdollisuuksia saada häntä takaisin, koska itse asiassa valehtelet itsellesi, aliarvioit itseäsi. Käyttäydyt kuin vauva ja teet itsestäsi marttyyrin. Hän näkee sinut taakkana, jonain heikkona, sinusta tulee epäviehättävä ja vähemmän kiinnostava.

Sinun on ymmärrettävä, ettet oikeastaan tarvitse häntä selviytyäksesi ja päästääkseen elämässä eteenpäin.

Ymmärrä, mitä kriisi tekee sinulle

Kriisin pimeydessä on äärimmäisen vaikeaa muistaa, miltä "normaali elämä" tuntuu. Ne kerrat, kun muistat, millaista aiemmin kivuton elämäsi oli, tuntuvat hyvin raskailta, koska tajuat, että se "normaali elämä", joka sinulla kerran oli, ei ehkä koskaan palaa.

Meneillään olevan aviokriisin aikana on melko vaikeaa ajatella objektiivisesti tai keskittyä siihen, mitä voit hallita. Sinulla on jatkuvasti kiire taistella tunteitasi vastaan. Pinnan alla kyseenalaistetaan jatkuvasti itseluottamuksesi, arvokkuutesi ja se, että olet rakkauden ansainnut.

Kriisin aikana melkein kaikki elämässäsi tuntuu siltä, ettet voi hallita sitä. Monia asioita on tapahtunut tai tulee tapahtumaan niin, että toivot epätoivoisesti voivasi muuttaa niitä. Vaimosi tekee virheitä; sinä teet virheitä; otat kaksi askelta eteenpäin ja yhtäkkiä monta askelta taaksepäin.

Ne, jotka pärjäävät hyvin tällaisina vaikeina aikoina, ovat ne, jotka tietävät, että kukaan ei

ole täydellinen. Tämän luonnostaan
inhimillisen epätäydellisyyden vuoksi
elämässä tulee aikoja, jolloin joku tekee tai
sanoo jotain, mikä loukkaa sinua. Se on
yksinkertaista. Se on osa elämää.
Positiivinen uutinen on kuitenkin se, että kipu
ei kestä ikuisesti. Tulet olemaan taas
onnellinen. Itse asiassa kriisit eivät ole
pysyviä, eikä sinun tarvitse taistella ikuisesti.

Tulee päiviä, jolloin kaikki tuntuu
kolossaalisen raskaalta. Silloin et usko
selviäväsi vielä yhdestä päivästä. Mutta pystyt,
ja selviätkin. Selviätte erostanne, tuosta
uskottomuusasiasta, kaikista rankoista
asioista, joita kohtaatte ja tulette kohtaamaan.
Se menee ohi, ja lopulta selviät siitä
parempana ja vahvempana yksilönä.
Se voi tuntua mahdottomalta nyt, mutta
lupaan sinulle, että tämäkin aika menee ohi,
kipu haalistuu, sydämesi paranee. Elämäsi
tuskallinen vaihe päättyy ja uusi vaihe alkaa.

Tässä maailmassa kärsimys on meille kaikille
väistämätöntä. Ei ole yhtään ihmistä, joka ei
olisi kärsinyt tavalla tai toisella. Edes
kuninkaat ja prinssit, joilla on kaikkein

ylellisin ja huolettomin elämä, eivät pääse kuoleman tuskaa pakoon.

Kysymys ei siis ole siitä, kärsittekö vai ette. Se osa on varma. Kysymys on sen sijaan siitä, miten käsittelette sitä. Joillekin kipu ja kärsimys johtavat syvään masennukseen ja tuhoisaan käyttäytymiseen. Toisille taas kärsimyksen kokemuksesta tulee voima, joka antaa heille mahdollisuuden arvostaa ja nauttia entistä enemmän elämän hyvistä hetkistä. Se, mihin kategoriaan kuulut, on yksinkertaisesti oma valintasi.

Päätän tämän kappaleen tarinaan, joka on jäänyt päähäni siitä lähtien, kun kuulin sen muutama kuukausi sitten. Sain sähköpostia mieheltä, joka oli eronnut vaimostaan jokin aika sitten. Heillä oli hyvin surullinen ja traaginen avioero. Hän lähetti minulle tämän sähköpostin:

Hei taas,

Halusin vain kertoa sinulle jotain, joka tapahtui toissa päivänä, ja joka kosketti minua kaikessa sen yksinkertaisuudessaan.

Olin juuri hakenut kaksitoista-vuotiaan poikani edellisestä kodistamme, jossa hän nyt asuu yhdessä äitinsä kanssa. Ajoin jonkin aikaa, ja hän huomasi, että näytin hieman surulliselta. *"Mikä hätänä, isä, näytät surulliselta?" "Isä on surullinen, koska olen menettänyt - kaiken, poikani" vastasin.*

Hän antoi minulle vastauksen, jota en koskaan unohda... Hän sanoi *"Sinä et ole menettänyt kaikkea, et ole menettänyt ihmisiä, jotka rakastavat sinua, mutta hän, joka ei rakasta sinua, on menettänyt sinua."*

En voinut estää kyyneleitä putoamasta, itkin helpotuksesta.

Ajattelin, että voisit arvostaa tätä tarinaa.

Ystävällisin terveisin,

/Jonas.

Valmistaudu pahimpaan

"Irti päästäminen on vaikeaa, mutta joskus on vaikeampaa pitää kiinni"

Tarkastellaanpa faktoja...

Tiedämme, että kumppanisi haluaa päättää suhteenne. Olipa hänellä suhde, elämäkriisi, masennus tai hän ei vain ole enää onnellinen, lopputulos on, että hän haluaa erota.

Tiedämme myös, ettet voi hallita häntä. Et voi pakottaa häntä muuttamaan mieltään avioliitosta. Et voi vakuuttaa häntä muuttumaan ja palaamaan.

Voit antaa hänelle hyviä syitä palata takaisin olemalla ihana ja rakastava mies, mutta et voi koskaan pakottaa häntä tuntemaan samoin.

Jos vaimosi haluaa lähteä avioliitosta etkä voi kontrolloida häntä, mitä voit tehdä? Mitä on tapahtuttava, jotta avioliittonne pelastuisi?

Itse asiassa vaimosi on itse päätettävä palata takaisin, omasta tahdostaan. Olet varmaan kuullut tämän ennenkin: "Jos rakastat jotakuta, anna hänen mennä. Jos hän palaa, hän oli aina sinun. Jos ei, hän ei koskaan ollut."

Haluatko olla naimisissa naisen kanssa, joka on kanssasi vain siksi, että hän tuntee itsensä vangiksi eikä voi lähteä? Haluatko naisen, joka on kanssasi vain siksi, että hän pelkää elää yksin? Voiko sinulla olla onnellinen avioliitto sellaisen naisen kanssa, joka on kanssasi vain siksi, että hän saa siitä käytännön ja taloudellista hyötyä?

Vastaus näihin kolmeen kysymykseen on suuri EI! Se vie meidät sen ytimeen, mitä on tapahtuttava, jotta sovinto olisi vaihtoehto. Jotta saisit sen onnellisen, elinikäisen avioliiton, josta haaveilet, vaimosi on valittava, että hän haluaa olla taas kanssasi. Ihanteellisessa parisuhteessa sinä olet mies, joka haluat olla, ja vaimosi rakastaa ja valitsee tuon miehen.

Mitä siis täytyy tapahtua, jotta pääset tavoitteeseesi? No, saadaksesi unelmiesi avioliiton, kaksi asiaa on loksahdettava kohdalleen:

- A. Sinusta on tultava se mies, joka haluat olla.
- B. Naisesi täytyy nähdä tämä mies ja tuntea vetoa häneen.

Voit ottaa ohjat käsiisi ja hallita A:ta - voit tunnistaa, millainen ihminen haluat olla, ja voit ryhtyä toimiin tullaksesi tuoksi mieheksi ja pysyäksesi sellaisena joka päivä koko loppuelämäsi ajan.

Et voi hallita B:tä - voit vain antaa naisen tehdä oman valintansa.z

En tarkoita, että sinun pitäisi luovuttaa ja lähteä tai olla välittämättä ja olla paras mies hänelle. Tarkoitan, että sinun täytyy lakata kontrolloimasta sitä, mitä et voi kontrolloida, ja alkaa panostaa kaikki energiasi siihen, mihin voit vaikuttaa.

Jos kumppanisi on päättänyt erota, tulet ennemmin tai myöhemmin pisteeseen, jossa paras tapa todistaa, että rakastat häntä enemmän kuin itseäsi, on osoittaa hänelle, ettet yritä voittaa häntä takaisin.

Kumppanisi on todennäköisesti ilmaissut tarvitsevansa enemmän "tilaa". Vaikka hän ei ole sanonut sitä suoraan, hän on varmasti osoittanut sen teoillaan. Hän on etäinen eikä halua olla lähelläsi.

Jos olet käyttänyt paljon aikaa kaikkeen, mitä voit keksiä saadaksesi hänet takaisin näkemättä mitään tuloksia, jos jatkat hänen suostuttelemistaan menemään terapiaan, työskentelemään parisuhteen eteen ja siihen, että olet muuttunut, näyttämättä mitään positiivisia merkkejä, niin hän tuntee lopulta tukehtuvansa sinun takiasi.

Sinun on sen sijaan otettava askel taaksepäin ja annettava hänelle tilaa. Anna hänelle aikaa.

Mikä on vastakohta siihen, että teet kaikkiesi saadaksesi naisesi takaisin? No, rentoutua ja antaa hänen tulla luoksesi. Ja juuri niin sinun pitäisi tehdä. Aika ja kärsivällisyys ovat vahvimpia aseitasi.

Myöhemmin kirjassa puhumme lisää asioista, joita voit ja sinun pitäisi tehdä, jotta hän tulisi luoksesi. Mutta juuri nyt ...

Toivotaan parasta, varaudutaan pahimpaan. Hyväksy, että suhteenne voi todella päättyä eroon.

Mitä enemmän etäännytynyt vaimosi tuntee, että yrität muuttaa hänen mieltään, sitä jäärpäisemmäksi hän tulee ja tajuaa, että hän itse asiassa teki oikean päätöksen. Toisaalta -

kun annat hänelle tilaa, kun osoitat hänelle, että rakkautesi on aito siinä mielessä, että viime kädessä haluat hänen olevan onnellinen, vaikkei se olisikaan sinun kanssasi - silloin annat hänen nähdä tilanteenne objektiivisesti. Kun hän ei tunne mitään paineita, hän voi alkaa nähdä kaikki ne muutokset, joita olet tehnyt itsessäsi, muutokset, jotka ovat aitoja ja pysyviä.

Vaikka hän ei koskaan tekisikään päätöstä palata, olet silti rakentanut itsellesi etumatkaa. Jos olet hyväksynyt sen, että suhteenne saattaa päättyä eroon, jos olet elänyt itsenäisesti elämääsi sellaisena miehenä kuin haluat olla, siirtyminen elämäsi seuraavaan jaksoon on paljon helpompaa.

Ajatus irti päästämisestä ei ole toivoton. Päinvastoin, se on syvästi juurtunut rakkautesi vaimoasi kohtaan. Itse asiassa rakkautesi kumppaniasi kohtaan on se, mikä motivoi sinua hyväksymään tuon ajattelutavan! Mietipä sitä...

- Tiedät, että voit tehdä vaimosi onnelliseksi ja pitää hänet onnellisena koko loppuelämänsä ajan.
- Olet päättänyt jatkaa työtä sen eteen, että sinusta tulee ja että olet paras mahdollinen mies, isä ja sulhanen.
- Rakastat häntä koko sydäimestäsi, ja suurin toiveesi on, että hän näkisi, kuka on se, joka voi tehdä hänet onnellisimmaksi (sinä), jotta voisit antaa itsesi 100-prosenttisesti hänelle. Mutta et voi pakottaa häntä näkemään sitä tai tekemään tuota päätöstä. Miksi? Koska pakotettu rakkaus ei ole rakkautta lainkaan.

Muutu salaperäiseksi

Salaperäisen miehen vastaus vaimon toiveeseen saada enemmän aikaa erillään on, että hän suostuu. Hän sanoo: "*Haluatko enemmän etäisyyttä? Hyvä! Ota niin paljon aikaa kuin haluat. Minä teen samoin.*"

Tämä kuulostaa aluksi hyvin vastenmieliseltä, mutta on olemassa hyvä syy, miksi tämä on uskomattoman tehokas työkalu. Vastaus on itse asiassa melko yksinkertainen, kun ajattelet sitä ...

Juuri nyt naisesi haluaa sitä, mitä hän ei voi saada. Astumalla salaperäisen miehen rooliin sinusta tulee yhtäkkiä sellainen, jota hän ei voi enää saada. Leikit toisin sanoen vaikea saada - leikkiä.

Ja samalla kun leikit vaikeasti saatavaa, rakennat itsellesi uutta elämää, johon voit turvautua, jos hän ei koskaan enää halua sinua eikä etäisyyttenne katoa.

Salaperäinen mies on taktiikka, joka vaatii paljon itsehillintää ja kontrollia. Sinun on kyettävä olemaan juoksematta vaimosi luo heti, kun hän kutsuu sinua.

Salaperäinen mies vastaa vaimonsa katkeruutta avioliittoa kohtaan, mutta hänen etäisyytensä eroaa vaimon etäisyydestä siinä, että hänen sydämensä on jäänyt avioliittoon. Toisin kuin vaimonsa, hänen suurin toiveensa on edelleen, että vaimo palaisi avioliittoon. Mutta siihen asti hän valmistautuu pahimpaan. Hän olettaa, että avioliitto on ohi ja että on aika siirtyä eteenpäin. Hän kieltäytyy suremasta avioliittoa, jonka vaimo haluaa lopettaa, ja sen sijaan hän päättää heti rakentaa itselleen uuden elämän.

- Teet itsesi kanssa sopimuksen siitä, että menet juhlimaan vähintään yhtä usein kuin naisesi. Haluat määrätietoisesti olla yhtä paljon poissa kotoa kuin kumppanisi.
- Olet aina positiivinen ja optimistinen. Vaimosi ei koskaan näe sinua järkyttyneenä tai surullisena. Hänen nähdäkseen olet täysin tyytyväinen hänen lähtöönsä. Et ole juuri lainkaan huolissasi.

- Et koskaan kerro vaimollesi, minne olet menossa, mitä teet tai ketä aiot tavata. Kun hän kysyy, puhut lyhyesti. Kerrot yksityiskohtia vain, jos hän painostaa sinua, mutta silloinkin pidät ne minimissä.
- Tee itsestäsi vaikeasti tavoitettavissa oleva. Olet aina kiireinen, sinulla on aina jotain tekemistä, olet aina keskellä jotain.
- Etäisyydestä huolimatta olet aina ystävällinen ja sydämellinen. Et ole koskaan ilkeä tai torjuva, olet vain "kiireinen".
- Sinua ei kiinnosta riitely. Olet hänen kanssaan samaa mieltä kaikesta ja jatkat vain omia juttujasi. Älä koskaan puutu riitoihin tai hänen selvään logiikan laiminlyöntiinsä.
- Älä yritä vakuuttaa vaimoasi jäämään. Jos hän haluaa palata avioliittoon, se on hyvä. Jos hän ei halua, sekin on hyvä. Et tuhlaa aikaasi yrittämällä suostutella häntä mihinkään.
- Älä etsi "puheaikaa" vaimosi kanssa. Pidä kaikki keskustelut lyhyinä, paitsi ne kerrat, kun hän tekee aloitteen.

- Etsi uutta ajanvietettä, jota ette ole koskaan ennen tehnyt. Pakota itsesi olemaan seikkailunhaluinen ja sosiaalinen. Älä koskaan istu yksin kotona, ellet tee töitä, nuku, syö tai olet lastesi kanssa.

Huomaa, että salaperäinen mies pyrkii jatkuvasti tunnistamaan alueita, joilla hänen on parannettava itseään miehenä, kumppanina ja isänä. Hän työskentelee jatkuvasti näiden parannusten toteuttamiseksi. Mutta hän antaa vain tekojensa puhua; hän ei koskaan yritä vakuuttaa vaimoaan muutoksistaan. Se, mitä pinnan alla tapahtuu, on se, että salaperäinen mies tekee sinusta taas houkuttelevan. Taktiikka osoittaa vaimollesi, että jos hän jättää sinut, hän ei jätä onnetonta ja surkeaa miestä. Sinä olet onnellinen ilman häntä ja voit ehdottomasti elää hyvää elämää ilman häntä..

Vaikka salaperäinen mies voi olla erittäin tehokas strategia, sitä on myös vaikea toteuttaa oikein, koska strategia on luonnoton, koska tekosi kertovat: *"En välitä sinusta"*, kun

taas sanasi kertovat edelleen: *"Olen täällä sinua varten"*.

Alla on lueteltu muutamia ansoja, jotka on syytä pitää mielessä:

- Jos sinulla on lapsia, älä kohtele heitä samalla tavalla kuin vaimoasi. Sinun on jatkettava sitoutumista, vietettävä aikaa heidän kanssaan ja osoitettava heille vielä enemmän rakkautta kuin ennen kuin tämä kaikki alkoi.
- Varo kääntämästä sydäntäsi avioliittoa vastaan. Älä anna katkeruuden tai ärtymyksen ohjata etäisyyttäsi, vaan suurella tietämyksellä siitä, mitä voit ja mitä et voi hallita.
- Salaperäisellä miehellä on tapana kieltäytyä pyytämästä apua. Vaikka teeskenteletkin avioliitossasi, ettei mikään ole vialla ja ette ole yhteydessä toisiinne, se ei tarkoita, ettetkö voisi kääntyä läheistesi puoleen saadaksesi tukea. On mukavaa ja hyödyllistä keskustella perheen ja läheisten ystävien kanssa.

- Jos sinusta tuntuu, ettei ponnisteluihisi vastata, on helppo ajatella: *Hän luulee, etten välitä avioliitosta, koska olen niin etäinen.* Näin ei kuitenkaan ole juuri koskaan. Jos annat periksi ja alat kosiskella vaimoasi ennen kuin hän on alkanut herätä, se epäonnistuu lähes aina. Opit kantapään kautta, että syy siihen, ettei hän anna palautetta mysteeristäsi, on se, ettei hän yksinkertaisesti ole vielä valmis palaamaan.

Hän saattaa väittää, ettet välitä, mutta se EI ole syy siihen, ettei hän halua palata. Jos hän todella olisi huolissaan siitä, ettet välitä, hän yrittäisi muuttaa asian ja alkaisi siten kosiskella sinua.

Jos vaimosi ilmaisee huolensa siitä, että olet etääntynyt avioliitosta, niin selitä hänelle ja kerro, että et ole koskaan lakannut rakastamasta häntä ja haluaisit viettää enemmän aikaa hänen kanssaan, jos hän haluaa. Mutta älä yritä pakottaa häntä mihinkään, kun hänestä ei tunnu siltä, että teidän pitäisi olla yhdessä ... Kunnioitat häntä liian paljon toimiaksesi toisin!

Jotta salaperäisen miehen strategia toimisi, on tehtävä asioita, jotka voivat olla epämiellyttäviä

tai vaikeita. Sinun on esimerkiksi tarkoituksella lähdeittävä kotoa ja pakotettava itsesi antamaan hänelle tilaa, mutta myös itsellesi paljon tilaa.

Salaperäinen mies voi toimia useimmissa eroissa. Ainoa tapaus, jossa tämä taktiikka ei toimi hyvin, on silloin, kun olet aloittanut eron alusta alkaen. Että juuri sinä pyysit eroa, mutta sitten katuit sitä useita kuukausia myöhemmin ja nyt yhtäkkiä päätit, että haluat vaimosi takaisin.

23 toimivaa strategiaa

Eroaminen on kuin koe. Riippumatta siitä, kuinka hyvin olet valmistautunut tai kuinka paljon olet lukenut, sinun on silti tehtävä työtä.

Tämän luvun tarkoituksena on antaa sinulle konkreettisia, käyttökelpoisia taktiikoita, joita voit käyttää eron aikana. Toisin sanoen prosesseja, joita voit noudattaa, tiettyjä asioita, joita voit tehdä, ja keskusteluja, joita voit yrittää käydä, jotta voit lisätä mahdollisuuksiasi saada naisesi takaisin ja samalla rakentaa itsestäsi sellaisen miehen, jollainen haluat olla.

1) Sano se ja tee se

Tämä on melko yksinkertaista, ja se on yksi taktiikoista, joita suosittelen useimpien miesten kokeilla ainakin ja enintään kerran. Ajatuksena on, että kerrot naisellesi tekemistäsi muutoksista, jotta hän voi avata silmänsä ponnisteluillesi ja pysyä mukana muutoksessasi.

Tavoitteenasi on välittää luottamusta ja johdonmukaisuutta ja todistaa naisellesi, että

pystyt todella tekemään ne asiat, joista olet puhunut. Todista hänelle, että kun sanot jotain, toteutat sen.

Hän saattaa sanoa, että hänen mielestään yrität vain manipuloida häntä. Hän ei usko sinua. Mutta älä tee siitä suurta numeroa. Pidä mielessä, että sanasi ovat juuri nyt hänelle käytännössä merkityksettömiä. Sinun täytyy vain toteuttaa sanasi ja toteuttaa tekosi. Mitä sanot tekeväsi - tee se.

2) Olen aina samaa mieltä

Monet ihmiset ajattelevat, että *suostuminen* on merkki alistumisesta, merkki heikkoudesta, ja vaikuttaa siltä, että heikkous on häpeällistä ja epäinhimillistä. Heikkous on yleisesti ottaen epätoivottavaa, mutta ei aina. Olen oppinut, että joskus "heikkoudesta" on hyötyä. Tässä tapauksessa, jos löydät voimaa pysyä naisen negatiivisuuden perässä, se ei johdu siitä, että olet heikko, vaan siitä, että olet vahva ja fiksu. Vahvuutta tarvitaan pysyäksesi naisen perässä, kun et itse asiassa pysy perässä. Toki olisi mukavaa riidellä hänen kanssaan, mutta tiedät, ettei se vie sinua lähemmäs tavoitettasi. Hänen kanssaan

samaa mieltä oleminen sen sijaan tekee.

Valinta on sinun.

Kun olet jonkun kanssa samaa mieltä, hänestä tulee heti itsevarmempi ja hän ottaa askeleita haluamaasi suuntaan..

Hyväksy ja ota vastuu avioliitossasi ilmenneistä ongelmista. Tunnusta, että sinun olisi pitänyt nähdä ne etukäteen, että sinun olisi pitänyt estää ne ja toimia, kun ne havaittiin.

Kerro hänelle, että olet samaa mieltä siitä, että vanha avioliitto on ohi. Ymmärrät nyt, miksi hän halusi erota ja että sinulla ei ole edes halua palata enää koskaan siihen vanhaan avioliittoon.

Jos sinä ja vaimosi löydätte tien takaisin toisiinne, se tapahtuu uudessa suhteessa.

Ole samaa mieltä siitä, mitä hän sanoo tai tekee. Kunnioita hänen kielteisiä tunteitaan. Kun nainen on päättänyt erota miehestään, hän lumoutuu negatiivisista tunteistaan. Hän on ilmaissut negatiiviset tunteensa vartijana mielensä ovella. Jos yrität riidellä hänen kanssaan, kertoa hänelle, että hänen negatiiviset tunteensa ovat väärät, niin vartija

vetää ovea vielä kovemmin. Tunnusta sen sijaan hänen negatiiviset tunteensa - olivatpa ne mitä tahansa.

"Kyllä, tämä suhde on toivoton".

"Kyllä, me molemmat todella tarvitsemme enemmän tilaa."

"Kyllä, olet täysin oikeassa, se mitä tein, oli täysin väärin."

Älä yritä puolustautua. Nielaise ylpeytesi, ole vain samaa mieltä, kuulosta vilpittömältä ja pidä matalaa profiilia. Sinun ei missään nimessä pidä liioitella niin, että kuulostat vääräzltä tai epätodelliselta. On hyvin tärkeää, että hän tuntee, että todella tarkoitat sitä, mitä sanot.

Pahinta, mitä voit tehdä, kun yrität saada jonkun puolellesi, on olla eri mieltä hänen kanssaan.

3) Käyttäydy onnellisesti

Sinun on pakotettava aivosi uskomaan, että kaikki on täydellistä. Sinun pitäisi sanoa itsellesi niin ja näytellä roolia hyvin.

Kuvittele, että seisot suuressa ruokakaupassa ja pidät kädessäsi puoliksi mädäntynyttä omenaa. Jatkat paheksumista siitä, että

omena, jota pidät kädessäsi, on alkanut mädäntyä. Siinä on vielä hyviä osia jäljellä, mutta isot osat ovat valitettavasti ruskistuneet. Valitatte ja itkette mädäntynyttä omenaanne. Mitä järkenne sanoo? No, että sinun täytyy laittaa tuo omena pois ja hankkia toinen hedelmä. Ruokakauppa on valtava, älä unohda sitä. Valinnanvaraa on valtavasti, elämä jatkuu. Ajattele objektiivisesti. Pidä mielessäsi, että kaikki on täydellistä, hyväksy ja pelaa roolia.

Yksi syy siihen, miksi ihmiset jättävät kumppaninsa, on se, että he kokevat toisen onnettomaksi. Hän voi tuntea itsensä vastuulliseksi ja painostetuksi ja se johtaa hänen ajatteluunsa: *Jos lähdän pois hänen luotaan, en ole vastuussa hänen onnellisuudestaan tai onnettomuudestaan.*

Muutama kuukausi sitten yksi parhaista ystäväistäni soitti ja oli masentunut. Hän kertoi minulle, että hänen vaimonsa oli alkanut kyseenalaistaa heidän suhdettaan, sanoi olevansa onneton ja nyt hän tuskin enää puhuisi hänelle. Hän halusi epätoivoisesti saada vaimonsa huomion, mutta vaikka hän

kuinka yritti puhua vaimolle järkeä, hän ei koskaan vastannut hänen yrityksiinsä. Kerroin hänelle muun muassa, että hänen pitäisi teeskennellä olevansa onnellinen, hymyillä huulillaan ja antaa vaikutelma siitä, että häntä ei haittaa. Hän kysyi, miksi. Vastasin: *"Nainen ei koskaan jätä miestä, jota hän pitää iloisena ja onnellisena."*

4) Lopeta tarvitseminen ja aloita välinpitämättömyyden teeskentely.

Teeskentele välinpitämättömyyttä seksiä tai romantiikkaa kohtaan, että olet positiivinen kaikilla mahdollisilla tasoilla. Teeskentele, ettet välitä, ole välinpitämätön mutta ystävällinen. Ole ystävällinen ja halukas, mutta välinpitämätön. Vaikka hän ei ajattelisi ja tuntisi tällä hetkellä haluamallasi tavalla, se on silti ihan ok.

Lopeta tarvitseminen. Kun näytät tarvitsevasi, osoitat heikkoutta ja se tekee kaikesta niin paljon vaikeampaa sinulle. Varmin tapa olla saamatta sitä lainaa pankista on näyttää epätoivoa. Jos vain toivot lainaa, mutta et epätoivoisesti tarvitse, niin pankki todennäköisesti suostuu.

5) Älä soita hänelle

Älä soita hänelle. Vastaa tietysti hänen puheluihinsa, mutta älä puhu hänen kanssaan tuntikausia. Kun puhutte, yritä pitää keskustelu kymmenessä minuutissa. Puhu helpoista aiheista, puhu käytännön asioista. Älä koskaan ryhdy raskaisiin tunnekeskusteluihin.

Yritä aina olla se, joka sanoo: *"On ollut kivaa, mutta minun on mentävä"*. Yritä olla se, joka laittaa puhelimen ensin pois.

Syy tähän on se, että kun vietät tuntikausia puhelimesta naisen kanssa, hänelle voi tulla tunne, että olet täysin valloitettu. Sen jälkeen hän kävelee kohti kyllästymistä ja kiinnostus katoaa.

6) Älä kysy suuria kysymyksiä

"Miltä tuntuu nyt, ovatko tunteesi muuttuneet lainkaan?"

"Mitä oikeasti tapahtui, meillä meni niin hyvin?"

"Mitä tunnet minua kohtaan nyt?"

"Oletko huomannut, että olen muuttunut?"

Lopeta tällaisten kysymysten esittäminen. Ihmiset, jotka torjutaan, tekevät lähes aina tämän virheen. Pidä mielessä, että kumppanisi pitää näitä kysymyksiä hyvin vastenmielisenä. Täytyy sanoa, että valitettavasti tämä on aivan normaalia, ja sitä on vaikea olla tekemättä. Mutta sinun pitäisi tietää, että kumppanisi ei ole nyt vain allerginen painostukselle, vaan pienikin painostus sinulta saa hänet täysin tolaltaan.

7) Älä kritisoi

On niin itsestään selvää, että meidän ei pitäisi tuomita tai arvostella, mutta valitettavasti se on ansa, josta emme voi pysyä erossa. Jos jatkuvasti arvostelet kumppaniasi, hänen tunteensa heikkenevät, näin se vain on. Tämä pätee riippumatta siitä, onko kyseessä kesken oleva ero vai parisuhde. Muista, että kritiikki koetaan hyvin vaikeaksi. Jos haluat saada kumppanisi takaisin, sinun on lopetettava kriittiset sanasi heti.

En ole mitenkään uskovainen, mutta pyhissä kirjoissa on paljon järkeviä asioita.

Esimerkiksi Jeesus sanoi: "*Älä tuomitse, niin sinua ei tuomita. Antakaa, niin teille annetaan.*"

8) Älä valita

Kun valitamme, se on kuin vaatisimme huomiota ja viestimme: *Katsokaa minua! En kykene tähän!*

Luuletko, että se lisää hänen vetovoimaansa ja ylpeyttään sinua kohtaan, kun valitat, kun osoitat toistuvasti, ettet kestä? Hän näkee sinut hemmoteltuna lapsena heti, kun asiat eivät mene haluamallasi tavalla. Luuletko, että valittamisesi ja itsetuntosi on jotain, joka saa hänet kiihottumaan? Ei.

9) Puhu rauhallisesti

Rauhoittavalla äänellä välität: *En ole paniikissa. Minä päätän. Pystyn huolehtimaan sinusta. Minä hoidan tilanteen.*

Katso elokuvia, joissa Liam Neeson tai Morgan Freeman ovat mukana, ja inspiroidu heidän viileän rauhallisista äänistään. Näytä hänelle itsevarmuutta puhettavallasi.

10) Älä sano "minä rakastan sinua".

Kun ihmistä torjutaan, on normaalia, että ylireagoit ja toivot, että sinut hyväksytään uudestaan. *"Teen kaiken puolestasi"* ja *"Rakastan sinua tähtiin asti"* ja *"Olet tärkein ihminen maailmassani"*. Tietenkin ostat myös

hänen perustelunsa, kun hän sanoo: "Olet laiminlyönyt minua, olet pitänyt minua itsestänselvyytenä", "Et rakasta minua tarpeeksi" ja niin edelleen.

Kun sanot ja teet asioita tuolla tavalla, alistut itsellesi tietämättä sitä. Hän tuntee, että olet täysin omistautunut ja valloittava ja alkaa alitajuisesti katsoa sinua alentavasti. Se vie hänen kiinnostuksensa sinuun väärään suuntaan, mitä et todellakaan halua.

11) Älä osoita mustasukkaisuutta

Mustasukkaisuus on paha kiusankappale.

Mustasukkaisuutta pitäisi ihailla sen perusteella, miten ovela se on ja miten pitää olla varovainen, ettei lankea hänen ansaansa.

Mustasukkaisuutesi kertoo sinulle: *"Olen sinun puolellasi. En halua, että jaat hänet toisen miehen kanssa. En halua, että menetät hänet. Vihaan sitä."* Mutta mitä se sitten tekee, on saada sinut toimimaan tavalla, joka antaa päinvastaisen vaikutuksen. Hän saa sinut arvostelemaan häntä, osoittamaan epäluuloja, valittamaan, ja näin mustasukkaisuutesi ajaa hänet pois luotasi ja, mikä pahinta, toisen syliin. Näin mustasukkaisuus vain toimii. Älä anna sille periksi. Ole vahva.

Mustasukkaisuutta ei esiinny vain muiden miesten kohdalla. Parisuhteessa mustasukkaisuutta voi esiintyä myös silloin, kun kyse on hänen lapsistaan tai vanhemmistaan. Riippumatta siitä, kun hyökkäämme jotain vastaan, johon hän on emotionaalisesti kiintynyt, se on kuin hyökkäisi hänen ylpeyttään ja egoaan vastaan. Hänen egonsa on sidoksissa siihen, mihin hän yhdistää itsensä, hänen ystäviinsä, hänen musiikkivalintoihinsa ja niin edelleen. Jälleen kerran tunteemme ovat tämän tiellä. Ja me yksinkertaisesti seuraamme tunteitamme, koska ne ovat tunteitamme, emme voi olla tuntematta niitä. Mutta voimme oppia hallitsemaan niitä.

12) Treffit muiden kanssa

Avioero on hyvin tuskallista ja traumaattista; jokainen selviytyy siitä omalla tavallaan. Seurustelu muiden kanssa heti eron jälkeen on jotain, mitä monet ihmiset tekevät. Se lievittää kipua, se työntää pois ne hankalat tunteet ja ajatukset. Se on sinulle kuin kävelykeppi rampaa oloasi varten. Useimmiten kun käytät tätä kävelykeppiä, viivytät surua (ja siten paranemista).

Paraneminen ei kuitenkaan tapahdu siitä, että istutte kotona ja itkette, joten on tuhat kertaa parempi mennä ulos ja pitää hauskaa.

Neuvoni on kuitenkin, että ennen kuin astut deittiviidakkoon, aseta ensin määräaika sille, kuinka kauan aiot odottaa ennen kuin jatkat eteenpäin. Kerro tämä kumppanillesi selkeästi, rauhallisesti ja järkevästi, jotta hän tietää, mistä on kyse. Kun olet ylittänyt tämän määräajan, sinun on pakotettava itsesi päästämään irti exäsi ajattelemisesta. Teet tietoisien ponnistuksen siirtyäksesi pois avioliitosta.

Suosittelen myös, että hoidat seurustelun herrasmiehenä, että et näytä sitä vaan pidät matalaa ja viileää profiilia. Jos exäsi saa tietää, että olet tavannut jonkun uuden ihmisen, sitä ei tarvitse salata tai kieltää. Näin se on, hän ei halua sinua, etkä sinä aio istua kotona ja itkeä.

Seurustelu muiden kanssa voi monissa tapauksissa saada exäsi avaamaan silmänsä uudelleen sinua kohti. Eron haluava nainen nimittäin usein yliarvostaa sitä, mitä hän ei voi saada. Osoittamalla, että olet edennyttä

eteenpäin, voit monissa tapauksissa herättää kipinän hänessä. Muokkaa itsestäsi sellaiseksi, jota hän ei voi enää saada.

Tämä deittailu tekee sinusta itsevarmempi. Ennen ensimmäisiä treffejä olet hermostunut, mutta mitä useammin menet ulos naisen kanssa, sitä rennompi olet. Lopulta sinusta huokuu itsetunto, ja se on jotain, mitä naiset pitävät erittäin seksikkäänä mieheissä.

13) Muuta ulkonäkösi

Katso itseäsi peilistä. Ota kuvia ennen, jotta sinulla on jotain, johon verrata suuren muutoksen jälkeen. Näytät pian hyvin erilaiselta, mutta sinun on todella yritettävä.

- Ilmoittaudu kuntosalille ja treenaa ahkerasti joka päivä. Lepää vain silloin, kun todella tarvitset sitä. Tee pitkiä kävelylenkkejä (on hyvä tehdä näin ystävien ja perheen kanssa, jotta voit vaihtaa kuulumisia). Investoi hyviin kuulokkeisiin ja luo mukavia soittolistoja, jotka voivat olla mukana, kun nostat painoa tai kuntoilet yksin.

- Varaa aika hammaslääkärille, korjaa ja valkaise hampaasi. Investoi hyvään sähköhammasharjaan. Tee mitä tarvitset, jotta voit näyttää kauniin hymysi. Käytä hammaslankaa vähentämään pahanhajuista hengitystä.

- Pidä huolta ihostasi. Kasvovoiteet, hyvä uni ja värikäs ruokavalio saavat sinut näyttämään säteilevältä ja vahvemmalta. Periaatteessa sinun pitäisi loistaa nyt. Helppo tapa saada paljon vitamiineja, joita iho rakastaa (hedelmistä, marjoista ja vihanneksista), on sekoittaa kaikki smoothieksi.

- Syö terveellisesti, se on välttämätöntä fyysiselle muutokselle, jota olet käymässä läpi. Sen lisäksi, että kehosi näyttää hoikemmalta ja vahvemmalta, myös aivosi terävöityvät. Osta ravintolisiä.

- Päivitä vaatekaappisi. Hanki uusia trendikkäitä vaatteita, jotka sopivat sinulle. Jos sinulla on esimerkiksi isoja ilmavia housuja lojumassa, vie ne ompelijalle, tee niistä lyhyemmät ja hoikeimmat. Osta kengät,

joissa on pieni korko tai paksut pohjat, jotka voivat lisätä pituuttasi muutamalla sentillä.

- Olet ehkä ollut tavallisin perheenisä jo vuosia, mutta nyt on aika villiintyä. Kokeile uusia asioita. Jos sinulla ei ole tatuointia, hanki sellainen. Se saa sinut näyttämään nuorekkaalta, vapaalta ja siistiltä. Täydennä ja virkistä vanhoja tatuointeja.

- Muokkaa kampausta ja leikkaa parta. Poimi ja poista ei-toivotut karvat kulmakarvoista ja korvista. Vahaa, jos vartalollasi on epämiellyttävää karvankasvua (esimerkiksi selässä ja olkapäillä).

- Osta uusi mukava hajuvesi. Älä käytä enää vanhoja tuoksujasi. Sinusta tulee nyt uusi mies.

- Osta uusia asusteita, kuten uudet silmälasit tai rannekorut. Miehekäs klassinen kello on ehdoton.

14) Tyhjennä ajatuksesi

- Lähde matkalle.

- Lähde lenkille metsään.
- Mene kalastamaan.
- Varaa aika psykologin kanssa ja pidä hyvää keskustelua.
- Suunnittele mielessäsi uusi tulevaisuus. Selvitä, mitä tarvitset saavuttaaksesi tavoitteesi.
- Meditoi, joogaa, käy hieronnassa.

15) Nauti ystävistäsi, harrastuksistasi, työstäsi ja lapsistasi.

Tähän on kolme syytä.

1. Eristäytymisen ja huonon olon sijaan vapauta paineita. Ajatuksesi työllistyvät muihin asioihin ja voit paremmin.

2. Kun osoitat, että sinulla menee hyvin, olet sosiaalinen ja muut ihmiset haluavat hengaila kanssasi, rohkaiset kumppaniasi hengaillemaan kanssasi myös. Toisin sanoen se tekee sinusta houkuttelevamman ja kiinnostavamman.

3. Kun harrastat jotain muuta, se auttaa poistamaan paineita kumppaniltasi. Ja paine

on aina negatiivinen asia. Paine työntää hänet aina pois sinusta, muista se.

16) Yllätä hänet

Juuri nyt kumppanillasi on selkeät odotukset siitä, miten sinun tulee toimia ja käyttäytyä. Kun naisesi sanoo haluavansa muuttaa muualle, hän yleensä odottaa sinun tekevän näin:

- A. Taistelet vastaan ja hänen "perusteettomia tunteitaan".
- B. Masennut ja alat kerjätä ja rukoilla.
- C. Yrität muuttaa hänen ajatuksiaan ja mielipiteitään.

Yksi suurimmista tavoitteistasi eron aikana pitäisi olla se, että ET tee sitä, mitä vaimosi odottaa sinun tekevän.

Miksi? Koska se horjuttaa ja yllättää hänen tunteitaan ja odotuksiaan sinusta ja avioliitosta.

Miten reagoit hänen haluunsa muuttaa erilleen? No, sanot: *"Okei, rakastan sinua enkä tietenkään halua olla tielläsi. Haluan, että olet*

vapaa ja onnellinen. Autan sinua löytämään asunnon."

17) Itsekästä käyttäytymistä rahan suhteen
Jaa talous, jos et ole sitä jo tehnyt. Ota yhteyttä lakimieheen omaisuutesi jakamista koskien. Reilu pitäisi olla reilua. Mutta älä osoita niukkuutta. Ahneus on yksi epämiellyttävimmistä ominaisuuksista, joita on olemassa. Ole antelias, maksa illalliset, osta lahjoja, vie perhe matkoille ja nähtävyyksiin sinun kustannuksellasi. Näytä hänelle selvä ero, että olet fiksu, et pihi. Anna hänen tietää, että kun sinä katoat, myös taloudellinen tuki katoaa.

18) Anna hänelle aitoja kohteliaisuuksia
"Kyllä, olet aivan aiheellinen kun haluat erota. Olet itsenäinen nainen. Se osoittaa, että sinulla on voimaa, se osoittaa, että olet rohkea."
Kaikenlaiset aidot kohteliaisuudet ovat hyviä. On epätavallista, että mies, joka on eroamassa, antaa vaimolleen kehuja. Mutta kun näet tilaisuuden antaa hänelle vilpittömän kohteliaisuuden, toivon, ettet jätä tilaisuutta käyttämättä.

"Kiitos, että laitoit lapset ajoissa valmiiksi, on mukavaa, että olet niin täsmällinen."

"Kiitos joustavuudestasi."

"Olet aina ollut tosi hyvä löytämään lapsille kivoja joululahjoja, kiitos."

19) Älä yritä muuttaa hänen mielipiteitään

Älä lähetä ehdotuksia kirjoista, joita hänen pitäisi lukea, artikkeleista, jotka hänen pitäisi tarkistaa, videoista, joita hänen pitäisi katsoa, tai sivustoista, joita hänen pitäisi vilkaista.

Kun yrität saada kumppanisi mukaan johonkin sinusta järkevältä tuntuvaan asiaan, osoitat hänelle, että yrität muuttaa hänen mielipidettään. Ja kun yrität muuttaa jonkun mielipiteitä, kyseinen henkilö, siirtyy taaksepäin ja vastustaa. Se on ihmisluontoa. Meillä on tarve suojella mielipiteitämme, vaikka tiedämme, etteivät ne ole täysin oikeita ja järkeviä.

20) Viimeistelevirallinen avioero

Sanon yleensä, että kun olet avioeroprosessissa, sinulla on oikeastaan kaksi avioeroa käsiteltävänä samanaikaisesti. Toinen on emotionaalinen avioero ja toinen on juridinen avioero.

Annan sinulle kaksi hypoteesia:

- Olette naimisissa ja asutte yhdessä. Kukaan ei puhu avioerosta, mutta teillä on jatkuvasti konflikteja ja riitoja, ei ole rakkautta, ei seksiä, kukaan ei ole onnellinen. Mutta olette laillisesti naimisissa.
- Asutte yhdessä, olette rakastuneita, olette onnellisia ja olette molemmat uskollisia. Teillä on kaikki paitsi se, että ette ole laillisesti naimisissa paperilla.

Kysymys kuuluu nyt, kumman hypoteesin valitsisit? Olen lähes 100-prosenttisen varma, että valitset jälkimmäisen.

Kun olet eroamassa, olet usein paniikissa.
Mietitään: *Vain kolmekymmentä päivää siihen, että avioero menee läpi. Miten voin estää tämän?*

Monet toimivat niin kuin kaikki olisi kunnossa, kun oikeusprosessi päättyy. Kokemukseni on, että mitä enemmän yrität pysäyttää oikeudellisen avioeron, sitä enemmän sytytät henkisen avioeron.

Minä: *"Kaksi viikkoa ennen häitänne, olitteko molemmat onnekkaita?"*

Sinä: *"Kyllä!"*

Minä: *"Olitteko rakastuneita yli todellisuusrajojen?"*

Sinä: *"Tottakai"*

Minä: *"Olitteko lojaaleja ja rehellisiä toisillenne?"*

Sinä: *"Ehdottomasti!"*

Minä: *"Olitteko laillisesti naimisissa?"*

Sinä: *"Ei."*

Neuvoni on, ettet anna liikaa painoarvoa avioliittotodistuksen kirjoitetuille sanoille. Kun teet virallisen avioeron, teet kaksi asiaa. Ensinnäkin osoitat, että olet peloton ja itsenäinen. Kaksi, osoitat olevasi järkevä, rauhallinen ja kontrolloimaton.

21) Lopeta vastareagointi

Ehdottomasti suurin koe-eroa häiritsevä tekijä on oma reaktiomme kumppanimme toimintaan. Toisin sanoen pienestä kriisistä räjähtää helposti valtava vain oman vastareaktiomme takia.

Kyllä, hän on varmasti loukannut sinua, mutta jos haluat voittaa hänet takaisin, katso eteenpäin, keskity, pidä tunteesi kurissa ja

ajattele pidemmällä perspektiivillä. Et voita pientä taistelua, voitat koko sodan. Älä anna ahdistuksen, huolen tai vihan sabotoida prosessiasi.

22) Lakkaa haluamasta häntä

Jos hän torjuu sinut, lakkaa haluamasta häntä. Olen puhunut niin monen miehen kanssa, jotka kuukausien jatkuvan kylmän olkapään kohtelun ja hylkäämisen jälkeen yhä himoitsevat naisiaan. Ja kun he puhuvat suhteestaan, he kertovat lähes pelkästään jotain negatiivista, mitä nainen teki tai sanoi. He eivät koskaan sano mitään hyvää hänestä. Kysymys kuuluu: *Miksi edes haluat häntä silloin?*

Tosiasia on, että vaimosi ei ole vain yksi ihminen. Hän on kaksi ihmistä samassa kehossa. Hän on kylmä ihminen ja hän on lämmin, rakastava ihminen. Niin kauan kuin hän näyttää sinulle kylmää naista ja sinä haluat häntä, et koskaan saa sitä lämmintä, rakastavaa naista. Sinun on torjuttava se kylmä nainen, jotta kumppanisi kunnioittaa sinua ja näyttää sinulle lämpimän puolensa.

23) Tunnista hänen rakkautensa kieli

Jos et tunne rakkauden viittä kieltä, ne ovat seuraavat:

- Lahjat
- Laatuaikaa
- Vahvistussanat (kohteliaisuudet)
- Palvelukset (teet asioita hänen hyväkseen)
- Fyysinen kosketus

Löytääksesi hänen rakkauskielensä sinun on tarkkailtava, miten hän ilmaisee rakkautta muille. Yritä muistaa, miten hän osoitti rakkauttaan sinulle alussa. Yritä muistaa, mistä hän valitti eniten, mitä et tehnyt, mitä hän pyysi sinulta?

Ihmisillä on tapana osoittaa rakkauttaan kumppanilleen samalla tavalla kuin he haluavat saada rakkautta. Sinun ei kuitenkaan kannata käyttää niitä rakkauden kieliä, joista itse pidät eniten, vaan keskittyä siihen rakkauden kieleen, jota kumppani suosii.

Viidestä rakkauden kielestä on paljon luettavaa verkossa. Googlaa ja lue lisää..

Voittamisen resepti

Tulee tilanteita, joissa kumppanisi kyseenalaistaa päätöksensä jättää suhteenne. Tällaisia tilaisuuksia ("tilaisuuksien ikkunat") on lähes kaikissa eroissa. Jopa kaikkein päättäväisimmät naiset epäilevät ainakin muutaman kerran.

Jonkin ajan kuluttua saatat katsoa taaksepäin ja huomata, että sinulla todella oli pari tällaista tilaisuutta, ehkä tuhlasit niitä, ehkä käytit niitä hyväksi. Oli miten oli, se ei haittaa, sillä aina on lisää tilaisuuksia.

Jopa kuukausia tai vuosia eronne jälkeen kumppanillasi voi olla edelleen näitä epäilyksen "ikkunoita". Hän saattaa miettiä:
Teinkö oikean päätöksen? Mitähän hän mahtaa tehdä nyt

Vaimosi saattaa pyytää eroa, hän saattaa muuttaa pois, hän saattaa myös hakea avioeroa. Mutta hän ei voi pakottaa sinua luopumaan suhteestanne. Kun olet kärsivällinen, varmista, että päätät, milloin olet uskollinen ja milloin on aika siirtyä eteenpäin.

"Se ei ole ohi ennen kuin se on ohi" ja kärsivällisyydellä voit varmistaa, ettei se koskaan lopu.

Huomaa, että en tarkoita, että jos odotat pitkään, se takaa, että hän palaa. Yritän kuitenkin saada sinut ymmärtämään, että kärsivällisyys antaa sinulle mahdollisuuden hallita sydäntäsi.

Monet miehet tuntevat ahdistusta eron aikana, ja yksi syy tähän on se, että sinulla on aina tikittävä määräaika edessäsi. *Jos en saa häntä takaisin ennen kesää, kaikki on ohi.*

On helppo vajota sen valtavan paineen alle, joka syntyy, kun teet avioliiton pelastamisen omaksi ja ainoaksi tehtäväksi. On helppo tuntea, että jos et saa häntä takaisin tiettyinä ajankohtana, tiet sulkeutuvat ja että hän ei koskaan tule takaisin.

Mutta kärsivällisyydellä opit, että sinulla on todella niin paljon aikaa kuin SINÄ haluat.

Kun opit olemaan kärsivällinen, vapautat itsesi ahdistuksesta, koska ymmärrät ja tajuat, että tilaisuus esitellä uutta itseäsi ja todistaa arvosi tulee ennemmin tai myöhemmin. Joka kerta, kun nämä tilaisuudet ilmaantuvat,

sinulla on paremmat valmiudet hyödyntää ne parhaalla mahdollisella tavalla.

Moni teistä, jotka luette tätä, on menettänyt vaimonne luottamuksen teihin. Joissakin tapauksissa se on oikeutettu menetys hänen puoleltaan. Toisissa tapauksissa vaimosi on päättänyt lakata luottamasta sinuun syistä, jotka eivät välttämättä liity sinuun mitenkään, eli keski-ikänsä kriisistä tai suhteesta (nämäkin ongelmat ovat voineet alun perin johtua luottamuksen menetyksestä).

Luottamus on kuitenkin rakennettava uudelleen, jotta avioliittonne voidaan pelastaa. Miten se sitten tehdään?

No, on havaittu, että luottamuksen jälleenrakentaminen noudattaa aina täsmälleen samaa kaavaa:

Luotettavuus + Seuraukset + Aika =
Luottamus

Kun olet luotettava ja johdonmukainen ajan mittaan, hänen luottamuksensa rakentuu uudelleen.

- Ensinnäkin sinun on oltava uskottava. Toimintasi osoittaa, oletko luotettava vai et. Et saa pettää häntä. Sinun on oltava sydämellinen ja maskuliininen ja osoitettava vaimollesi, että hän voi luottaa sinuun.
- Toiseksi sinun on oltava johdonmukainen. Et voi olla uskottava kerran ja sitten aiheuttaa hänelle surua ja pettymystä seuraavalla kerralla. Vaimosi on nähtävä muutoksesi kerta toisensa jälkeen, ennen kuin hän voi alkaa luottaa siihen, että ne ovat vilpittömiä.
- Lopuksi, tarvitset aikaa. Tämä on välttämätön ainesosa johdonmukaisuuden osoittamiseksi. Älä odota näkeväsi tuloksia heti, vaan se vie aikaa.

Haluan huomauttaa, että sinun on todistettava uskottavuutesi teoillasi. Sanasi eivät riitä siihen. Sanoilla ei ole samaa voimaa, koska vaimosi ei luota siihen, mitä sanot juuri nyt. Sanat ovat halpoja.

Uskottavat asiat, jotka on tehtävä, ovat jokaisella erilaisia, samoin kuin se, kuinka kauan se kestää, mutta voin luvata sinulle, että jos pystyt tekemään uskottavia asioita johdonmukaisesti pidemmän ajan, pystyt rakentamaan hänen luottamuksensa.

Onko vaimosi sanonut jotain sellaista kuin:
"Rakastan sinua, mutta minulla ei vain ole niitä tunteita" sinua kohtaan enää"?

Sitten haluan sanoa, että samanlainen kaava toimii tässäkin.

Ole viehättävä + Seuraukset + Aika =
Vetovoima.

Olen saanut niin paljon sähköposteja, joissa kysytään minulta: *"Mitä minun pitäisi tehdä, jotta vaimoni tuntisi jälleen samalla tavalla minua kohtaan?"*. Vastaus on helppo. Tee luotettavia asioita ja ole houkutteleva ja johdonmukainen tarpeeksi kauan, niin tunteet kasvavat uudelleen.

- Ole kärsivällinen
- Näytä rakkautesi

- Ole kannustava
- Uhraudu ilman vaatimuksia
- Ole mukava, hauska ja itsevarma
- Näytä maskuliinisuutta

Periaatteessa, ole oikea mies!

Sinun tulisi tietää, että sinä ja kumppanisi ette päätyneet tähän sotkuun yhdessä yössä, ja luonnollisen tasapainon palauttaminen vaatii aikaa ja kovaa työtä.

Kehittyä parhaaksi itseksi

Tämän luvun ensisijainen tarkoitus ei ole pelastaa sinua meneillään olevalta erolta. Tärkeämpää on, ettet päädy tähän uudestaan. Olen laatinut luettelon seitsemästä kohdasta, jotka sinun tulisi muistaa ja elää niiden mukaan, jos sinä ja kumppanisi löydätte tienne takaisin toistenne luo tai kun siirryt uuteen suhteeseen.

Lähes kaikissa eroissa ja avioeroissa puuttuu jotain. Ainakin yksi näistä seitsemästä kohdasta on puuttunut ja siksi se on mennyt niin pitkälle, että nyt edessä on ero.

Kun luet alla olevia kohtia, haluan, että kysyt itseltäsi: *Saiko kumppanini tämän minulta?* Pohdi kunnolla lukemaasi. Epäilemättä viette äskettäin saadut opetuksenne ja kokemuksenne seuraavaan elämänne vaiheeseen. Tämä elämässasi syntynyt kriisi rikastuttaa sinua ihmisenä. Se, mikä ei tapa sinua, tekee sinusta vahvemman, paremman ja älykkäämmän.

1. Jokainen nainen tarvitsee mieheltään TURVAA

Miehen on annettava naiselleen turvallisuuden tunnetta. Mitä tahansa tapahtuukin, naisen on tunnettava, että mies tekee kaiken taas hyvin.

Mies on kautta aikojen huolehtinut, hoitanut ja suojellut perhettään.

Tämä turvallisuuden tarve, josta puhun, ei tarkoita sitä, että sinun on oltava se, jolla on suurimmat tulot. Se tarkoittaa, että vaimosi on voitava luottaa siihen, että sinä huolehdit aina siitä, että perheesi on turvassa ja suojattu.

Vaimosi on tiedettävä, että jos jompikumpi teistä menettäisi työnsä tai loukkaantuisi, perhettä ei ole tuomittu taloudelliseen raunioon.

Jos sinä et ole se, joka tuo leivän kotiin, sinun pitäisi olla vastuussa taloudellisesta suunnittelusta. Sinun on varmistettava, että vaimosi ansaitsemat rahat käytetään viisaasti.

2. Jokainen nainen tarvitsee SISÄLTÖÄ parisuhteessa

Vaimosi täytyy kokea, että hänen elämänsä avioliitossa on mukavaa ja arvokasta.

Miten teet sen? Miten luot tuon tunteen vaimollesi?

Se on helppoa ...

SINUN on todella ajateltava, että yhdessä eletty elämä on hauskaa ja sen arvoista! Kun sinä olet onnellinen avioliitostasi ja perheestäsi, naisesi tuntee todennäköisesti samoin.

Tämä tarkoittaa, että nautit aktiivisesti ajasta, jonka vietät vaimosi kanssa. Keskity häneen ja lapsiinne (jos teillä on lapsia). Odota innolla aikaa, jonka vietät perheesi kanssa.

Kun olet kotona heidän kanssaan, älä liukene "tylsistyneeseen tilaan", jossa periaatteessa vain yrität kuluttaa aikaa siihen asti, kunnes saat sen, mitä mieluummin tekisit, kuten television katsomista tai tietokoneen ääressä istumista.

Tämä kohta on erityisen tärkeä, jos olet kolmekymppinen tai nelikymppinen, sillä tämä ikäryhmä on keski-ikäisen kriisien sesonkiaikaa. Ja koska keski-ikäisen kriisi

ankkuroituu lähes aina tyhjyyteen ja merkityksettömyyteen, läsnäolosi on paras keino torjua ja estää tällainen kriisi. Nainen, joka tuntee olevansa tyytyväinen ja täyttynyt parisuhteessaan, ei todennäköisesti joudu mihinkään keski-ikäiskriisiin.

3. Jokainen nainen tarvitsee mieheltään TUKEA

Vaimosi tarvitsee tietää, että olet hänen puolellaan. Hänen on tunnettava, että hän voi nojata sinuun vaikeina aikoina.

Esimerkiksi:

- Jos vaimollasi on äärimmäisen stressaava työpäivä, hänen on voitava tulla kotiin ja tietää, että välität hänen päivästänsä.
- Jos vaimosi kokee raskaaksi pienten lasten hoidon, hänen on voitava luottaa siihen, että voit tukea häntä.
- Jos hän on riidassa jonkun ystävänsä tai sukulaisensa kanssa, hänen on tiedettävä, että seisot hänen rinnallaan.

Periaatteessa vaimosi on tiedettävä, että olet aina hänen tukenaan ja kuuntelemassa häntä.

4. Jokainen nainen tarvitsee YSTÄVYYTTÄ mieheltään

Ystävä on joku, jonka kanssa haluat hengaila. Ihannetapauksessa mies ja vaimo ovat toistensa parhaita ystäviä! Tämä tarkoittaa, että vaimosi kanssa viettämäsi aika ei keskity vain makuuhuoneeseen tai perheasioihin.

Varmasti elämä on hektistä, varsinkin jos teillä on lapsia. Suuri osa ajastasi kuluu elämän järjestämiseen lasten kanssa ja jokapäiväisiin askareisiin. Muista kuitenkin, että teidän on tehtävä muitakin hauskoja asioita yhdessä.

Sinun ja vaimosi on voitava viettää aikaa yhdessä ystävinä. Se voi olla yksinkertaisia asioita, kuten yhdessä ulos menemistä ja juomista, elokuvissa käymistä, sulkapallon pelaamista tai mitä tahansa muuta, josta pidätte ja jota arvostatte.

5. Jokainen nainen haluaa tuntea ITSENSÄ KAUNIIKSI

Tämän takana on jotain primitiivistä. Jokainen nainen haluaa tuntea itsensä kauniiksi, niin se vain on.

Valitettavasti moni taistelee itseluottamuksen kanssa ulkonäöstään. Sinun tehtäväsi on taistella sitä pientä ääntä vastaan naisesi pään sisällä, joka joskus kuiskii, ettei hän ole kaunis.

Hänen on tiedettävä, että olet erittäin onnellinen, että hän on vaimosi. Sinun pitäisi saada hänet tuntemaan, että hän on uskomaton saalis!

Muista kuitenkin, että kauneus on muutakin kuin vain ulkoista kauneutta. Varmista, että arvostat vaimosi fyysistä, älyllistä ja persoonallista luonnetta ja varmista, että hän tietää siitä!

Tämän ei tarvitse olla vain jotain, mitä sanot. Myös teoillasi voit viestiä, kuinka kauniina pidät naistasi. Jos hänen rakkauskielensä ei ole sanoja, sinun on oltava luova!

6. Jokainen nainen tarvitsee INTIMITEETTIÄ mieheltään

Selvennyksenä sanon, että kun puhun läheisyydestä, en tarkoita vain seksiä. Todellinen läheisyys perustuu syvään rakkauteen kahden ihmisen välillä, eikä sen tarvitse aina olla fyysistä.

Jokaisen naisen täytyy tuntea sitä uskomattoman ihanaa läheisyyden tunnetta miehensä kanssa.

Tässä kaksi esimerkkiä siitä, miten luoda ja ylläpitää läheisyyttä:

- Ymmärrä häntä ihmisenä; näytä hänelle, että ymmärrät hänen tavoitteensa tulevaisuutta varten, hänen toiveensa nykyhetkelle tai jotain, mistä hän pitää ja mistä ei pidä.
- Houkuttele häntä älyllisellä tasolla; haastamalla häntä ja/tai keskustelemalla asioista, joista hän on hyvin kiinnostunut tai joista hänellä on tietoa.

7. Jokainen nainen haluaa, että hänen miehensä on HYVÄ ISÄ

Ei ainoastaan lapsesi tarvitse sinua perheen johtavana isähahmona ... myös vaimosi tarvitsee sitä!

Ole vahva, aina positiivinen, itsevarma ja kunnioittava lapsesi edessä. Kun teet päätöksiä isänä, pidä niistä kiinni. Kun sanot kyllä, se tarkoittaa kyllä. Kun sanot ei, se tarkoittaa ei.

Ole läsnä - Mutta pidä mielessä, että läsnäolo ei tarkoita vain fyysistä läsnäoloa lastesi lähellä. Hyvän isän on oltava läsnä myös henkisesti ja emotionaalisesti. Kun vietät aikaa lastesi kanssa, anna heille koko huomiosi.

Kannusta - Hyvä isä kasvattaa jatkuvasti lapsiaan. Hän haluaa, että he luottavat itseensä. Hän haluaa olla jatkuva positiivisuuden lähde. Hän ei ole halventava tai negatiivinen. Etsi aina tilaisuuksia rohkaista lapsiasi ... etkä vain yleistä rohkaisua, kuten "*Hyvää työtä!*". Tai "*Kuinka*

hienosti olet pärjännyt!'. Etsikää nokkelia erityisiä tapoja kehua lapsianne.

Rakastava - Isä rakastaa lapsiaan ja lapset tietävät, että hän rakastaa heitä. Tämä välittyy sekä sanoin että teoin.

Kun olet aktiivinen isä, vaimosi näkee sinut vetovoimaisena miehenä.

7. Jokainen nainen tarvitsee mieheltään JOHTAJUUTTA

Vaimosi tarvitsee sinua ryhtymään johtajaksi. Enkä tarkoita johtajia kuten "alfauros".

Sinun on oltava palveleva johtaja. Sellainen johtaja, joka ottaa työnsä niin vakavasti, että hän uhrautuu niiden puolesta, joita hän palvelee.

Hänen on tiedettävä, että hän voi luottaa siihen, että hän asettaa perheen parhaaksi itsensä edelle.

Aito johtajuus perustuu vahvuuteen, nöyryyteen ja ennen kaikkea **rakkauteen**.