



Psihologia Relației de Căpplu

lecții esențiale

4

Cuprins

*Principii ca să devii super
atractiv pentru sexul opus*

3

*Principiile de gândire și de
acțiune pentru a avea o
relație de cuplu fericită*

13

*Cum să îl faci pe partener
să te iubească*

27

*Cum să îți faci partenerul să
se vadă în viitor cu tine, într-o
relație ce durează toată viața*

46

Lecția 1:

*Principii ca
să devii super
atractiv pentru
sexul opus*

Lecția de azi este prima din cele patru lecții ale cursului gratuit.

Tot ce afli azi porneste de la un simplu email și de la o întrebare pe care și-au pus-o aproape toți oamenii la un moment dat.

“De ce nu reușesc să îmi fac o relație de cuplu?”

Uneori am senzația că îmi pierd atractivitatea și nu știu ce să fac.”

Așa că lecția de azi este despre psihologia atractivității și despre modul de gândire al oamenilor care sunt atractivi, care au un magnetism special pentru cei din jur.

Nu contează nici cât ești de deștept, nici cât ești de frumos sau bogat, dacă nu știi să te faci atractiv în ochii celorlalți.

Dar măcar ai o șansă ca unii să vadă bogăția, frumusețea sau deșteptăciunea ta ca fiind atractive.

Dar dacă nu ești nici bogat, nici frumos, nici deștept, atunci ar trebui să citești aceste principii.

De fapt vei putea apoi înțelege că oamenii sunt predispuși ca să fie atrași de cineva care le decodifică mintea și nevoile.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Așa că doar e necesar să înțelegi cum merge mintea cuiva, care sunt dorințele sale, ce îi place și ce nu îi place.

Atractivitatea e ceva subiectiv, o poți influența emoțional, prin ce spui și prin ce faci.

Este atractiv un om care respectă niște principii ale atractivității.

Dar ca să fii atractiv, e nevoie să înțelegi de ce pentru fiecare om altceva este considerat atractiv.

Hai să vedem ce diferențiază acești oameni ca să ajungem apoi și la cum să fii atractiv.

Uite ce ai de făcut:

Descoperă în ce categorie se găsește un om pentru care vrei să fii atractiv.

În funcție de tipul de persoană cu care vrei o relație de cuplu, sunt lucruri diferite care atrag pe oameni spre tine.

Prima regulă este că fiecare om este diferit dar totuși îl poți încadra într-o categorie. Iar dacă știi categoriile de fapt știi ce anume consideră atractiv acel om.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Hai să facem o mică împărțire a oamenilor în funcție de nevoile lor. Orice tip de om este deja încadrat în aceste sisteme de analiză iar după ce ai găsit în ce categorie este acel om o să știi imediat ce vrea și cum gândește.

Când analizezi un om pentru a fi atractiv pentru el, **trebuie să ții cont de:**

- o dorință specială a acelei categorii de persoane
- o nevoie predominantă a acelei categorii
- o teamă ascunsă pe care o are aceea categorie de oameni
- un obiectiv care motivează acea categorie

Dacă cunoști aceste lucruri poți să înțelegi ușor care sunt motoarele care mișcă oamenii, ce anume face un om să fie atras spre ceva sau să se îndepărteze de ceva.

Iar tu îți dorești să îi faci pe oameni să se apropie de tine, așa că ai mare nevoie să înțelegi ce îi mișcă, ce îi urnește din loc, ce le creează emoție.

Oricare sistem de gândire și analiză vrei să îl folosești poți să găsești aceste elemente din lista de mai sus, dar chiar



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

și mai detaliate. Eu ți-am dat doar acele elemente care se potrivesc la toate categoriile de persoane.

De exemplu sistemul bazat pe analiza de nevoi (Piramida lui Maslow) are următoarele niveluri:

1. **Oameni aflați preponderent pe nivelul “nevoilor primare”** - au nevoi materiale fizice (nu ți-i recomand pentru o relație de cuplu pentru că sunt fricoși și egoiști, vor totul doar pentru ei)
2. **Oameni aflați pe nivelul “nevoii de securitate”** - au o viață foarte rutinată, caută siguranța dincolo de orice, preferă rutina și se plafonează rapid. Se sperie de schimbări și de surprize.

Ei sunt potriviți ca să îți asigure o viață liniștită, dacă asta îți dorești, sunt persoanele perfecte pentru un cuplu de durată lungă.

3. **Oamenii aflați pe nivelul “nevilor sociale”** - acești oameni încep să caute să fie acceptați, să îi cucerească pe alții prin frumusețea lor, prin inteligența lor, prin hainele lor la modă, etc. Teama lor e să nu își piardă popularitatea.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Ei sunt inconjurați tot timpul de societate și se sperie de singurătate. Devin ușor dependenți emoțional de cineva care îi admiră și îi laudă.

Ca și parteneri de cuplu sunt interesați de oameni sociabili, care au reușit să își strângă în jurul lor admiratori. Ei asta caută, așa că vor și ei să fie în acest mediu.

4. **Oamenii aflați pe nivelul “nevoii de respect”** - acești oameni nu caută doar să fie acceptați ca cei de la nivelul 3, ci doresc să fie reprezentativi pentru un grup, să iasă în evidență, să fie respectați.

Nevoia de respect îi face niște parteneri foarte rigizi și cu reguli fixe. Sunt critici cu alții pentru că nu vor să se critice pe ei înșiși. Teama lor e să nu fie lipsiți de importanță.

Ca parteneri pot să fie ok, dar doar după ce trec dincolo de orgoliu. Acest obstacol al orgoliului îi cam oprește din dezvoltare.

5. **Oamenii aflați pe nivelul “autorealizării”** - acești oameni sunt potriviți pentru o relație de cuplu pentru



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

că ei se simt bine când oferă, au de unde oferi.

În sinea lor, acești oameni sunt interesați de a trăi viața pentru frumusețea ei. Ei nu mai fac ceva ca să fie fericiți, ei au înțeles că fericirea nu vine din “a face” ci din “a fi”.

Sunt calmi și pasionali când îndrăgesc ceva, nu se enervează când pierde ceva și au un mod de gândire optimist în orice situație.

Ți-am dat doar un exemplu de categorisire a oamenilor după nevoile piramidei lui Maslow dar putem să facem aceeași categorisire după orice alt sistem de analiză a oamenilor.

De exemplu puteam să îți împart oamenii după zodii, sau după cele 7 niveluri de evoluție spirituală, iar rezultatele erau similare, găseam și acolo ce anume atrage și ce respinge în fiecare categorie.

Iar acum lucrul cel mai important...



Pentru ca să amplifici atractivitatea unui om e necesar să îți minte 4 principii cheie:

1. Fiecare om vrea un om de pe nivelul superior

Nimeni nu își dorește ca partenerul să fie mai slab decât el, mai sărac, mai prost, mai bolnav, mai urât, etc.

Fiecare dorim să fim acceptați de cineva superior, iar superioritatea se traduce prin :

- capacitatea de a fi autentic, de a fi stăpân pe tine, de a fi sigur și fără timiditate, de a privi în ochi fără nici o reținere pe oricine.
- succesul pe care îl ai în societate și în profesie

2. Fiecare om vrea ceea ce vor și alții

Dacă o persoană nu este dorită de alții, atunci nu o vrea nimeni. Așa că dacă vrei să fii atractiv pentru cineva trebuie să te faci atractiv pentru multă lume.



Nu există strategie ca să fii atractiv doar pentru o persoană. E nevoie să se vadă că oamenii te acceptă și te vor lângă ei, pentru ca să faci pe o persoană să te vrea în viața sa.

Dacă nu vede că alții te vor, atunci nici aceea persoană nu te va vrea.

3. Fiecare om vrea ceva ce nu poate obține fără efort

Acest principiu spune că dacă aurul ar fi mai des decât pietrele, atunci nu ar avea nicio valoare.

Orice e valoros e rar, se obține greu, e veșnic ocupat când tu ești liber, e tot timpul concentrat pe un obiectiv, iar tu îți dorești să fie lângă tine.

Acest principiu trebuie folosit cu cap. E nevoie să îi arăți omului că ai putea să fii disponibil dar că nu ești.

Ceva de genul “aș putea să mă văd cu tine doar marți, pentru că în celelalte zile am ceva important de făcut” - adică sugerezi că ceva este mai important decât aceea întâlnire.



4. Fiecare om vrea o persoană fericită lângă el

Această cheie este poate cea mai importantă lege a atractivității.

Dacă tu nu ești fericit fără să te faci cineva fericit, atunci nu ai putere de atracție. Fericirea este cel mai puternic magnet care atrage oamenii în jurul tău.

Nu am spațiu aici ca să îți explic acest principiu dar îți propun să îl exersezi. Fericirea se exersează, e o atitudine interioară, o emoție, nu e o întâmplare și nu ține nici de noroc.

O poți avea dacă te antrenezi zilnic să fii fericit. Atunci ai în mână cea mai puternică armă a atracției dintre sexe.



Lecția 2:

*Principiile de
gândire și de
acțiune pentru a
avea o relație de
cuplu fericită*

Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Atât fericirea cât și nefericirea nu sunt niște obiecte pe care le găsești pe stradă și nici întâmplări sau momente ale vieții.

Fericirea și nefericirea sunt doar **mesaje cum este și foamea, setea, senzația de excitare, senzația de sătul, etc.**

Doar că fericirea și nefericirea nu sunt simple mesaje. Sunt cele mai importante mesaje pe care le primești din interiorul tău.

Sunt mesaje de evaluare a cantității de hrană, ci mesaje de evaluare a modului corect sau greșit în care tu gândești.

Tot așa și foamea îți spune ceva despre corpul tău, așa afli dacă corpul are nevoie de combustibil (hrană) sau nu.

Ca să îți dispară foamea e nevoie să mănânci, dacă ți-a venit foame în timp ce făceai curățenie prin birou, degeaba continui să faci curățenie, foamea tot rămâne.

Va trebui să mănânci! Adică să faci acțiunea corectă.



Va trebui să înțelegi exact mesajul foamei și să te oprești din ce faci, să începi să mănânci.

Cu fericirea e cam la fel. Când ești nefericit de fapt e nevoie să te oprești din ce faci, să găsești acele lucruri care te fac fericit și (culmea) să începi să le și faci.

Cei mai mulți oameni complică prea mult subiectul acesta al fericirii. E banal de simplu. Tot ce ai de făcut este să începi de azi să faci acele lucruri care te fac fericit.

Doar că asta înseamnă ca să îți asumi responsabilitatea faptului că tu ești singurul autor al fericirii sau nefericirii tale.

Iar unii oameni nu vor asta, pentru că apoi nu mai pot da vina pe nimeni pentru propria nefericire!

Hai să vedem ce este fericirea în relația de cuplu

Majoritatea oamenilor încep o relație de cuplu ca să scape de singurătate. Știu asta pentru că i-am întrebat.

Am făcut acel chestionar pe site, iar peste 75% din



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

răspunsuri au fost ceva de genul:

“vrem o relație de cuplu ca să nu mai fim singuri”.

Așa că teama de singurătate este motorul pentru multă lume.

Dar de ce nu vrei să fii singur? Asta e de fapt întrebarea cea mai importantă.

Dă-ți ție un răspuns la această întrebare. Cum te vei simți când ești singur?

De fapt în spatele singurătății e tot senzația de nefericire care apare în singurătate.

Deci, dacă sunt singur sunt nefericit. Atunci e valabil și că dacă sunt cu cineva sunt fericit. Așa ar părea logic.

Dar pare o logică a nepoatei mele de 4 ani care vorbea cu bunica ei despre capre.

- Draga mea, caprele au coarne, au ochi și barbă, îi spune bunica.

Iar nepoțica mea analizează logic și zice.

- Au barbă? Și bărbații au barbă, deci caprele sunt bărbați?



Dacă sunt nefericit singur, atunci o să fiu fericit cu cineva!

E cam aceeași logică.

Singuratatea este de fapt testul fericirii.

Vorbeam în lecția anterioară despre faptul că fericirea unui om este magnetul care atrage. Dincolo de bogăție și inteligență, toată lumea știe că e dificil să ai fericire. Așa că fericirea e cea mai valoroasă monedă.

Dacă vrei să verifici dacă ești fericit sau nu, atunci stai singur o perioadă de câteva zile până la câteva săptămâni.

În funcție de cum te simți singur, așa ești în realitate.

Dacă vrei o relație de cuplu cât timp tu nu ești fericit singur, atunci de fapt nu vrei decât să “cerșești” puțină fericire din fericirea cuilalt.

Scopul unui cuplu nu este să îți dea partenerul ceea ce nu ai tu.

Scopul în cuplu este ca împreună să aveți mai mult din fiecare lucru pe care îl are individual fiecare dintre voi.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Dacă amândoi sunteți fericiți, atunci fericirea voastră în cuplu o să fie super mare.

Dacă însă doar unul știe să se facă fericit, iar celălalt nu, atunci o să dispară și fericirea celui alt.

Cel nefericit o să “sugă” toată fericirea din celălalt, o să îl **manipuleze emoțional**, o să își spună “dacă mă iubește, atunci o să mă facă fericit”, o să îl facă să se simtă rău dacă nu suferă în același timp cu el.

Am văzut faze din astea, în care unul reproșa celui alt:

“nu mă iubești, pentru că altfel ai suferi și tu cu mine”

- asta e manipulare emoțională, nu e iubire.

Ca și cum e dreptul tău să îl sacrifici pe celălalt pentru fericirea ta.

1. Vorbeam de greșeli de gândire în relația de cuplu, **prima greșeală de gândire este faptul că ai senzația ca celălalt trebuie să aducă în cuplu ce nu ai tu.**
2. **Bărbații greșesc** cerând femeilor să fie cele care se **ocupă** de lucruri pe care **nu vor ei să le facă.**



3. **Femeile greșesc** pentru că **acceptă** ca să le facă pe plac bărbaților și preiau **roluri** care sunt tipice **masculine**.
4. Asta le face pe femei să fie apoi **mai dure, mai reci, mai puțin tandre**, iar bărbații **fug** imediat în brațele unei **amante** care știe să fie feminină.

Greșeala e împărțită. Bărbatul a greșit când **nu și-a asumat** responsabilități masculine în cuplu, în casă, iar femeia a greșit când **a acceptat să preia** ea aceste responsabilități.

Nu contează cine face o **schimbare**, ori bărbatul ori femeia poate să oprească acest joc al greșelilor absurde.

Dar când unul o face, o să apară **revolte** din partea celuilalt.

Așa că eu recomand tot timpul ca **ambii parteneri** să treacă împreună prin aceste cursuri și informații despre natura masculinității și feminității, despre **regulile** unei relații de cuplu fericite.



Cauzele îndepărtării emoționale de partener

Vreau să îți enumăr doar **câteva** dintre cele mai **importante cauze** care duc la **răcirea emoțională** între doi parteneri de cuplu.

1. Acele greșeli enumerate mai sus (schimbarea de responsabilități) conduce la scăderea feminității la femeie și a masculinității la bărbat.

Așa că femeia o să aibă **din ce în ce mai puțin emoții tipice feminine**, cum este tandrețea, blândețea, calmul, răbdarea și **o să dezvolte emoții și atitudini tipice masculine** cum este fermitatea, controlul emoțiilor, dorința de acțiune, energia, concentrarea, etc.

Iar bărbatul, scăpând de acțiunile și responsabilitățile care îi solicitau aceste emoții tipice masculine, se trezește că devine mai indecis, mai lipsit de voință, mai agitat, mai demotivat, etc.

Aceste răsturnări de emoții fac ca cuplul să treacă printr-o răcire a emoțiilor, printr-o criză sentimentală care poate să ducă la despărțire.



2. O altă cauză a îndepărtării de partener constă în **neînțelegerea limbajelor de iubire**, a strategiilor de a trezi iubirea în partener.

Despre asta o să discutăm în curând mai pe larg, acum vreau doar să îți spun că tu ai un mod de a te simți iubit, iar partenerul are alt mod.

De exemplu eu mă simt iubit dacă sunt atins pe frunte, asta mi-a rămas de când eram mic de tot și probabil că bunica mea mă atingea pe frunte așa.

Dar pe lângă atingeri mai există și alte metode de a trezi iubirea în celălalt:

- **timpul** petrecut împreună
- **servicii** făcute partenerului
- **mesajele** de tip “te iubesc”
- **încurajările**

Ai de făcut două lucruri:

- să descoperi care este modul în care **tu te simți iubit** și să îi spui asta partenerului



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

- să descoperi modul în care **partenerul se simte iubit** și să îl folosești pentru că altfel nu se va simți iubit, orice altceva ai face sau ai spune.

După ce ai descoperit ce îl face să se simtă iubit și ai descoperit ce te face pe tine să te simți iubit, e necesar să folosești zilnic acele trucuri, **toată viața**. Sau măcar atâta timp cât îți dorești o relație fericită! :)

3. Un alt mod de a distruge apropierea emoțională sunt ancorele emoționale negative.

De fiecare dată când ești **nervos sau supărat** și îți apare în fața ochilor partenerul sau doar în minte îți apare imaginea partenerului, **mintea ta asociază** că aceea persoană este cumva legată de supărarea ta.

Dacă ești nervos și te uiți la partener și repeți asta de câteva ori, o să vezi că de fiecare dată când privești partenerul îți vei aminti de ceva care te enervează.

Aceste ancore se pot îndepărta în felul următor:

Etapa 1. Dacă le-ai **observat** e nevoie ca atunci când ești nervos, supărat, trist, etc, să **te gândești la orice altceva** dar nu la partener.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Ideal este să faci în așa fel încât să reușești singur să scapi de emoțiile negative, **fără să ceri ajutorul** partenerului.

Asta în general o faci dacă înțelegi că dezvoltarea personală înseamnă **independentă** și nu să îl transformi pe partener într-un baston de **susținere** pentru tine.

Partenerul poate decide să te susțină, dar tu nu ești un om slab care să nu se poată descurca singur. Asta e **mentalitatea corectă într-o relație fericită!**

Etapa 2. Când ai stări **super pozitive** e necesar să le **asociezi** cu partenerul - chiar dacă nu e în fața ta, poți doar să îți imaginezi clar partenerul în minte și să lași **mintea să asocieze** imaginea partenerului cu stările pozitive.

Știu cupluri care după ce au înțeles că de fapt ei erau cei care își **sabotau** relația prin faptul că gândeau greșit despre fericire, despre emoții, **au reușit să schimbe** complet modul de funcționare al relației și să fie fericți împreună, folosindu-se de aceste informații.



Care sunt motivele corecte pentru o relație de cuplu

Am tot primit întrebarea asta și acum vreau să o discut cu tine. În primul rând nu există un **motiv standard** pentru toată lumea.

Cum ziceam, unii intră într-o relație dintr-un motiv greșit, pentru ca să obțină ceva ce nu au. Este gândirea tipică pentru cei aflați la începutul dezvoltării personale.

Alții însă gândesc corect intrarea într-o relație și își dau seama că au tot ce le trebuie, că sunt fericiți, dar că **pot să fie și mai fericiți** atunci când pun fericirea lor împreună cu fericirea altei persoane.

Acest mod de gândire este cel corect, dar e destul de rar. Acei oameni care gândesc așa sunt adevărați mentori, ai ce învăța de la ei despre cum să ai o relație de cuplu împlinită.



Atitudinea interioară în relație, indicator al evoluției

Înainte de a încheia lecția vreau doar să îți mai spun că nu contează ce faci într-un cuplu, contează mai mult cu ce **atitudine emoțională** faci acel lucru.

De exemplu, nu contează dacă ești bărbat și aduci o floare, **contează ce simți** când aduci floarea.

Nu contează dacă ești femeie și calci o cămașă, contează **ce simți** când calci aceea cămașă pentru cel căruia îi faci acest serviciu.

Oamenii nu se mai mulțumesc cu **acțiuni**, deja omenirea a trecut **dincolo de gesturi**, oamenii apreciază emoțiile și atitudinea interioară, dincolo de aparențe.

Văd asta la soția mea când mă roagă să o ajut să facă ceva prin casă. Dacă nu mă simt bine să fac acel lucru, parcă nici ea nu e mulțumită că l-am făcut. **Dacă îmi place ce fac, parcă a crescut valoarea gestului meu.**

Toți cei care mă citesc **au depășit stadiul de a fi mulțumiți doar cu lucruri și cu acțiuni**, toți vor să simtă emoții și stări pozitive.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Trecem într-o nouă eră a dezvoltării personale!

Știi acea replică care zice “gestul contează”. Aceea replică nu mai e valabilă.

Acum nu contează gestul ci contează cu ce stare emoțională, cu ce atitudine cineva face acel gest pentru tine și tu pentru celălalt.



Lecția 3:

*Cum să îl faci pe
partener să te
iubească*

Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Mă întreb dacă o să fiu sau nu acuzat că te învăț să manipulezi cu această lecție.

Dar hai să vedem ceva interesant. Când e vorba de iubire, oamenii au tendința să spună sau să gândească că e ceva **miraculos** la mijloc, ceva **sacru**, ceva magic.

Întocmai cum bunicul meu e aproape convins că laptopul meu nu are cum să existe, că nu poți avea un televizor cât o carte, pentru el e ceva magic și ciudat la mijloc.

Are **93 de ani** și încă mă critică pentru că nu vreau să rămân la sat să lucrez pământul. :)

Iubirea e magică pentru că a fost îmbrăcată într-o **aură de mister** și când ceva e misterios nici măcar nu e studiat în profunzime.

Când mă gândesc și analizez iubirea îmi apar în minte câteva întrebări:

- Cum de apare uneori această emoție numită iubire?
- Poți activa emoția de iubire la tine sau la altă persoană?
- Ce anume trezește iubirea în cineva?



- Este moral și etic să trezești iubire în tine sau în altcineva?

Nu știu dacă te-ai gândit la aceste întrebări, dar eu am mintea plină doar de întrebări. Răspunsuri mai puține, dar întrebări găsesc cu miile.

Cum de apare iubirea în cineva

Suntem **programați genetic** pentru a simți iubire. Iubirea este programată de natură ca să ai grijă de o altă persoană.

Poate să fie vorba de propriul copil, sau poate să fie vorba de oricine altcineva din jurul tău.

De fapt e vorba de a proteja specia. E o metodă prin care am fost “**manipulați**” de natură, ca să ne ajutăm unii pe alții.

Natura nu a gândit că e ceva spiritual la mijloc, doar a căutat o cale și a găsit-o! Singur, fără să te iubească cineva, ai mai puține șanse de supraviețuire în perioada **preistorică**, prin junglă. Singur, poți deveni mai ușor hrană pentru **tigri** și **lupi**, sau mai știu eu ce animale.



Din această cauză când auzi **plânsetul** unui **bebeluș** ești imediat setat să îl ajuți, să îl protejezi. Este o programare **genetică**, nu o faci pentru că ești tu diferit, deosebit, spiritual. O faci pentru că natura te-a programat să reacționezi și să îți protejezi specia.

Merg mai departe cu explicațiile despre iubire.

Între doi posibili parteneri, iubirea apare doar după ce cei doi se evaluează unul pe altul din punct de vedere sexual (evaluarea bărbatului) și din punct de vedere al puterii (evaluarea femeii).

O să dau **criteriile de evaluare în detaliu** cu altă ocazie pentru că acum nu e spațiu pentru asta.

Când mă refer la putere, nu mai e vorba de mult de putere fizică ci de capacitatea intelectuală, sociabilitatea, spontaneitatea, toate calități pe care femeia le înțelege ca fiind aducătoare de succes și putere.

O femeie **nu te va iubi** dacă nu îți evaluează acest nivel de putere ca fiind unul cu potențial.

Iar un bărbat nu te va iubi dacă în urma evaluării nu te găsește sănătoasă fizic pentru a avea urmași, iar asta își dă



seama instinctual în funcție de nivelul de excitație.

Iubirea apare ca **programare genetică**, apoi se difuzează în mintea noastră și trece dincolo de elemente fizice de care am vorbit mai sus.

Iubirea și atracția sexuală

Există o deosebire între **iubire și atracție**. Iubirea este emoția care permite ca tu să te **sacrifici** pentru celălalt, iar atracția e emoția care te face să **vrei** pe celălalt pentru tine.

Atracția este egoistă, iar iubirea altruistă. E banal asta, nu insist. Dar când te sacrifici pentru ceva ce are nevoie celălalt, o faci fără gândul de sacrificiu, fără să simți nevoia de recunoaștere din partea celuiilalt.

Dacă simți că vrei ca celălalt să facă la fel pentru tine, atunci nu e iubire. E doar comerț: eu îți dau, dă-mi și tu înapoi.

Iubirea pe niveluri diferite de evoluție

Vreau să îți explic pe scurt cam cum se vede iubirea de pe fiecare nivel de evoluție din cele 5 ale piramidei lui Maslow.



La cursurile mai ample despre relații de cuplu pe care le fac, explic cum este iubirea pe toate cele 7 niveluri de evoluție spirituală, dar acum nu e spațiu pentru asta așa că ne rezumăm la o sinteză scurtă.

1. Oameni aflați preponderent pe nivelul “nevoilor primare” - nu simt cu adevărat decât nevoia de a avea ei ceva. Celălalt e iubit doar dacă le oferă ce au nevoie.

Așa că dacă vrei să te iubească acest tip de persoană, va trebui să îi dai ce are nevoie. Dacă nu îi mai dai, nu te mai iubește.

Dacă vrei să te iubească, e nevoie să îi faci cadouri, pe zi ce trece mai consistente, să iei credite pentru el, să pui casa pe numele lui, etc.

2. Oameni aflați pe nivelul “nevoii de securitate” - acești oameni te iubesc doar dacă observă că se pot baza pe tine, dacă le faci viața mai sigură, dacă ești om de încredere.

Dacă îți “iei liber” o zi din a le face viața mai ușoară, atunci nu o să te mai iubească și o să te acuze de trădare și egoism.



Dacă vrei să te iubească, e suficient să îi dai acces la toate conturile tale de email, la toate parolele tale, la toată viața ta să o controleze.

3. Oamenii aflați pe nivelul “nevoilor sociale” - acești oameni o să te iubească doar dacă ești o persoană socială, dacă ai mulți oameni care te admiră.

Dacă ești un “nimeni” atunci nu meriți nici iubirea lor.

Oricum nu e vorba de iubire, ci e vorba de nevoia lor de a își satisface propria nevoie de a fi cunoscuți, prin intermediul tău.

Dacă vrei să te iubească, e suficient să te vadă un om dorit de alții, el iubește după cum iubesc alții, urăște după cum urăsc alții.

4. Oamenii aflați pe nivelul “nevoii de respect” - acești oameni te iubesc dacă le respectă regulile.

Ei zic că fără reguli nimic nu are sens, parcă viața nu e făcută din atomi ci din reguli pentru ei. Dacă te-ai uitat după altcineva pe stradă, ai încălcat regulile lor.

Nu mai meriți să te iubească. Dacă vrei să te iubească, e suficient să îl idolatrizezi, să îi spui că e singurul zeu pentru



tine și o să te iubească.

5. Oamenii aflați pe nivelul “autorealizării” - acești oameni nu au nevoie să îi iubești tu, așa că îți oferă iubire când și cum pot.

Sunt singurii care simt cu adevărat ce e aceea iubire necondiționată.

Dacă nu îi iubești, e ok. Ar prefera să îi iubești, dar nu suferă din atât de puțin.

Ca să trezești iubirea unui asemenea om nu e nevoie să faci nimic. Doar să o meriți.

Cam atât cu strategiile de a activa iubirea. Le-am scris oarecum amuzant, ca să îți fie mai ușor să le citești.

Regulile afectivității la cupluri legate de sexualitate

Uite pe scurt aceste reguli care te ajută să faci conexiunile potrivite între **sexualitate și afectivitate** la orice cuplu:

- Doar după minim **30 de minute** de sex femeia începe să simtă senzația de iubire în paralel cu excitarea.



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

- Pentru bărbat e mai simplu, el consideră **excitarea sexuală** direct ca fiind iubire. Din această cauză bărbatul spune mai ușor “te iubesc” dar de fapt corect ar fi să spună “sunt excitat”.
- Dacă o femeie nu e satisfăcută sexual, senzația de iubire îi **dispare** (e normal, iubirea e între un bărbat și o femeie, așa că dacă nu îl mai percepe masculin pe partener dispare și senzația de iubire).
- Senzațiile de iubire se **amplifică** în timpul actului sexual pentru că atunci **sunt înlăturate filtre raționale** ale minții iar emoțiile încep să iasă la suprafață cu putere.
- Afectivitatea, **tandrețea**, iubirea sunt mult legate de starea de **excitare** mai ales la bărbați. Dacă vrei să îți dai seama ce simte un bărbat pentru o femeie cu adevărat, e suficient să evaluezi ce anume face bărbatul după sex. Dacă continuă să se joace cu ea, să fie tandru, atunci e mai mult decât sex.

Vrei să faci pe cineva să te iubească, fă-l să fie excitat cât mai mult timp.

Cu cât durează mai mult excitarea cu atât mai mult stă



inactivă (parțial) emisfera logică și e mai activă emisfera emoțională. Iar tu asta vrei, să activezi emoțiile!

(hai să îți dau totuși și un truc ca să faci să **dispară** excitarea cuiva când nu mai ai chef: e suficient să îi faci **masaj** pe față, pe obraji, pe frunte, pe tâmpile, etc și începe să dispară excitarea).

Tehnica intimității pentru a avea o relație de durată

Intimitatea într-un cuplu e creată de **poveștile** pe care cei doi parteneri și le pot spune din **priviri**.

Dacă vrei să legi foarte **strâns** cuplul vostru atunci e nevoie să ai un **limbaj secret** cu partenerul.

Să găsiți niște gesturi, niște priviri pe care să le înțelegeți doar voi. Acest lucru creează o lume a voastră și oferă siguranță și unicitate.

Dacă doar voi împărtășiți niște priviri, niște zâmbete pe care nimeni nu le înțelege, atunci e ca și când voi aveți împreună **ceva valoros** pe care fiecare din voi o să fie interesat să îl protejeze.



Ce îl face pe partener să se simtă iubit

Poți rapid să îți dai seama ce îl face pe partenerul tău să simtă iubire.

Uite ce ai de făcut:

1. amintește-ți **primele zile**, săptămâni ale relației voastre
2. amintește-ți cum îi **plăcea să te atingă** și pe ce ton îți vorbea, ce anume făcea **în mod repetat**, ce anume ieșea în evidență în comportamentul lui/ei
3. acele lucruri **ieșite în evidență** erau modul în care aceea persoană știa să “spună” că te iubește.

Dar folosim pentru a transmite un mesaj, **exact acel mod în care și noi vrem să ni se transmită** acel lucru.

Deci, dacă îți amintești cum îți **transmitea** partenerul că ține la tine, că te iubește, ai la îndemână **exact** modul în care vrea el să fie iubit.

Fiecare om te va iubi exact în modul în care vrea el să fie iubit!



Cum faci un om să te iubească continuu

De fapt **nu poți obliga** pe nimeni să te iubească.

Dar poți să **creezi măcar premisele** ca cineva să te iubească, adică să favorizezi iubirea. Sunt oameni **greu de iubit**, dar dacă știi ce să faci ca să fii ușor de iubit, atunci ai mai multe șanse în cuplul tău.

Uite câteva reguli simple:

1. În primul rând regula de aur este: **Nu stagna, evoluează!**

Dacă **stagnezi** în dezvoltarea ta, devii plictisitor, devii “fumat”.

Dacă partenerul are impresia că deja te-a **cunoscut**, că nu mai aduci niciun **mister**, nimic nou în viața lui, atunci nu mai are de ce să te iubească.

2. Iubim pe cineva de la care **avem ceva de învățat** - cei de pe nivelele 1-4 iubesc pe cineva de la care au **ceva de luat**, nu neapărat de învățat :)

Doar pe nivelul 5 poți spune că iubirea pentru cineva



e legată de faptul că de la acea persoană **ai de învățat** ceva.

3. Dacă refuzi să înveți, să evoluezi cât timp ești cu acea persoană în cuplu, **încep să apară probleme**, care culminează cu ruperea relației.
4. Când o persoană evoluează iar cealaltă stagnează se produce inevitabil ruptura, când tu evoluezi însă poți să ajuți pe celălalt să evolueze ca să eviți ruptura.

Dacă celălalt nu dorește să evolueze, ai trei variante posibile:

- o viață **fără iubire** alături de acea persoană
- o **despărțire** pentru a avea șansa să simți iubire cu altcineva
- un **compromis**, adică stai cu acea persoană dar iubești pe altcineva



Masculinitatea și feminitatea în iubire

Masculinul când iubește vrea să protejeze, să apere partenera. Femininul când iubește vrea să se identifice cu partenerul, să trăiască prin el, pentru el.

Sunt **două niveluri** ale masculinității și două niveluri ale feminității, dar despre asta o să vorbim cu altă ocazie.

Ideea e că un bărbat nu e neapărat bărbat și **emoțional**. El poate să fie copil emoțional, atunci o să aibă o relație de iubire din punctul de vedere al unui copil, care are nevoie de o ... **mamă**.

Iar o femeie uneori e femeie doar **fizic**, însă psihologic poate să fie doar o fetiță care vrea doar să fie alintată dar nu **înțelege** că o femeie are și alte roluri.

Aceste roluri ale masculinității și feminității **se numesc arhetipuri**.

Există **patru arhetipuri principale** pentru bărbați și patru pentru femei.



Arhetipurile personalității masculine

Regele: este tiparul celor care protejează, care au grijă de familie, care creează regulile cu blândețe.

Războinicul: este tiparul celor care creează o afacere, care muncesc și se sacrifică pentru cuplu, care luptă pentru a realiza ceva.

Amantul: este tiparul celui care te învăluie în pasiune și te face să te simți o zeiță, te simți iubită cum nu te-ai simțit niciodată.

Magicianul: este cel care prin iubire te face să te simți fericită, parcă doar te atinge și îți trece orice durere, te privește și te simți încrezătoare

Dar aceste personalități mature emoțional sunt rare.

Cel mai des întâlnești **bărbați-băieți**.

Aceștia sunt cam **99%** dintre bărbații din jurul tău.

Ei oscilează între aceste arhetipuri, sunt **agresivi** cu ei (se autodistrug prin alcool, fumat, mâncat abuziv, etc) sau cu alții (înjurături, nervozitate, etc).



Despre cum se face trecerea de la bărbatul-băiat la bărbatul matur, **o să facem în curând un curs** care o să conțină toate metodele pentru aceste arhetipuri de personalitate.

Arhetipurile personalității feminine

Mama sau regina: tipul de personalitate ce corespunde regelui de la bărbați, adică protectivă, grijulie, atentă la nevoile altora.

Amazoana sau războinica: femeia de afaceri, care se luptă, care se impune într-o lume a bărbaților. Ea este cea care riscă să își piardă feminitatea. De fapt mitul amazoanelor conține faptul că amazoanele își tăiau un sân ca să poată trage cu arcul, iar asta simbolizează faptul că feminitatea lor era mai scăzută.

Inițiatoarea: este corespondenta amantului de la bărbați, iar rolul de inițiatoare se referă la aceea femeie care îl învață pe bărbat să iubească.

Fascinatoarea: e femeia care te vrăjește, care te face să nu mai știi cum te cheamă când se uită la tine. Ea e femeia cu aceea privire magnetică care parcă te îmbolnăvește și te vindecă în același timp.



Aceste **caracteristici ale personalității feminine** se regăsesc în toate femeile, iar rolul tău este să **aduci la perfecțiune** în tine aceste arhetipuri.

Un bărbat evoluat nu o să iubească o fetiță, o **femeie imatură** din punct de vedere emoțional și psihologic.

Iar o femeie care are activate **arhetipurile** în mod puternic, nu o să fie **niciodată** atrasă să iubească bărbatul-băiat.

Legatura dintre dezvoltarea personală și relațiile de cuplu

Cu alte cuvinte, **puterea atrage putere**. Slăbiciunea și imaturitatea atrage imaturitate.

Regula de bază e următoarea: **atrage lângă tine exact o persoană care reflectă nivelul tău de evoluție**, pentru că doar aceea persoană are în personalitate exact acele lucruri din care tu vei avea de învățat. Doar aceea persoană te va “supune” la testele pe care încă nu le-ai trecut și ai acum șansa să le treci.

O persoană dincolo de nivelul tău de evoluție **nu te poate învăța** decât teoretic, iar o persoană sub nivelul tău de



evoluție, nu ai nevoie pentru că **deja ai învățat** acele lecții de viață.

Niciodată nu vei putea să atragi o persoană mai evoluată decât tine ci doar pe cei de pe nivelul tău.

Dacă cineva doar îți pare mai evoluat decât tine și este atras de tine, să știi că este de fapt pe nivelul pe care ești tu.

Concluzie

Hai să **recapitulăm** ce am discutat. Am pus **multe** idei în lecția de azi și e mai ușor dacă le **sintetizez** aici:

- nu poți **obliga** pe cineva să te iubească dar poți să favorizezi iubirea prin faptul că evoluezi în ritm cu celălalt și nu stagnezi
- **stagnarea** înseamnă că nu vrei să înveți ceva, iar atunci universul decide că trebuie să schimbi relația ca să ai șansa de a învăța lecția cu altcineva și va face ca partenerul să plece sau să se răcească emoțional
- **sexualitatea** e strâns legată de emoție și la femei și la bărbați. Când înveți conexiunile dintre sex și emoție poți înțelege mai ușor cum e cu iubirea celuilalt



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

- există 4 **arhetipuri** principale pentru femei și 4 pentru bărbați care sunt considerate niveluri superioare de personalitate
- 99% dintre oameni sunt **imaturi** emoțional și nu au activate arhetipurile
- te găsești în relație cu cineva de pe **nivelul** tău de evoluție

Sper că ți-a plăcut ce ai aflat în lecția de azi. Data viitoare o să îți explic mai multe despre planul meu din această vară, pentru cine vrea să aprofundeze aceste lucruri și o să îți dau și lecția 4 despre cum să proiectezi un viitor comun cu partenerul de cuplu.



Lecția 4:

*Cum să îți faci
partenerul să
se vadă în viitor
cu tine, într-o
relație ce durează
toată viața*

În primul rând vreau să îți vând un pont despre **oamenii din viața ta**, în special despre partenerul de cuplu.

Eu am aflat lucrul ăsta de la un șofer de taxi care mi-a spus un lucru așa de profund despre psihologia cuplurilor încât au trecut mai bine de 10 ani de atunci și încă am reținut momentul.

Mi-a spus că niciodată **să nu speri că comportamentele unui om se vor îmbunătăți cu trecerea timpului**. Pare dur lucrul ăsta dar e parțial adevărat.

Viața cu partenerul tău

Privește-ți partenerul de cuplu, cât ești la începutul relației și dacă acum ai unele lucruri care **te deranjează** la aceea persoană, **peste 10 ani** acele lucruri o să te **deranjeze** de 10 ori mai mult, pentru că o să fie **amplificate**.

Pune-ți această întrebare **“pot să trăiesc cu toate aceste defecte dacă ar fi amplificate de 10 ori?”**

Dacă răspunsul este “da” atunci ai găsit **persoana potrivită** pentru tine.

Dar dacă te deranjează foarte mult acele mici defecte



umane, atunci ai doar **două alternative**:

1. **Fugi** acum, scapă cât mai ai timp
2. **Vorbește** cu partenerul atât de mult și de des încât ori renunță la acele comportamente ori fuge el/ea.

În ambele cazuri, ai scăpat de acele defecte ale sale.

Glumesc... doar în parte :) Hai să fiu un pic serios.

Ce produce schimbarea într-un om

Dacă vrei să se schimbe ceva în partenerul tău să știi că asta nu se produce de la sine.

Sunt câteva principii ale schimbării pe care trebuie să le ții minte:

- A. **Nicio schimbare nu apare doar din cauza că tu îți dorești asta.**

E nevoie ca partenerul să își dea seama de două lucruri:

- ce are de **câștigat** dacă schimbă ceva
- ce are de **pierdut** dacă nu schimbă ceva



Dacă tu îi transmiți **doar unul** din acele două lucruri de mai sus, o să fie **motivată doar pe jumătate** să facă schimbarea.

- B. Nicio schimbare nu se produce fără să se schimbe și alte lucruri** în paralel sau ulterior.

Orice schimbare o să produci la tine sau la partener, așteaptă-te și asumă-ți faptul că **o să apară și alte schimbări** pe care nu le poți anticipa.

Uneori o să îți placă, alteori nu. Dar măcar înveți că ce nu îți place poți să schimbi dacă vrei.

Asta doar după ce ai evaluat dacă merită să **lupți** pentru a face acele schimbări.

- C. Nicio schimbare nu se produce fără consum de energie** emoțională și mentală.

Pentru a produce o schimbare e nevoie să alegi momente de maxim energetic.

Nu ai voie să **insisti** cu schimbările în momente de stres, de **oboseală**, de lipsă de energie.



Pentru că o să te lovești de **refuz**. Dacă alegi bine momentele de comunicare, atunci crește mult șansa ca partenerul să **accepte** că te deranjează anumite lucruri și să aibă și energia pentru a produce schimbări dacă dorește (dacă i-ai dat cele 2 tipuri de motivație de la punctul A).

- D. **Nicio schimbare nu se produce ușor dacă nu faci anterior schimbări minore**, chiar fără legătură cu schimbarea majoră dorită.

Oamenii au **reticență** mare la schimbare. Există chiar cursuri de **managementul schimbării** care îi învață pe oameni ce să facă pentru a putea schimba lucruri.

E o nevoie umană de a reface lucrurile cum erau **înainte**, dar vine din inerție, din siguranța zonei de confort.

În momentul în care vrei să faci o schimbare în cineva e bine **să pregătești terenul**, să te gândești din timp că un om poate nu este antrenat și obișnuit să facă schimbări.



Așa că e necesar să faci **schimbări mici**, în orice alt domeniu, înainte de a face o schimbare majoră.

Cu cât un om este antrenat să fie mai **flexibil mental**, el este deschis la schimbări.

Altfel o să te lupți cu un zid, inflexibil la orice schimbare propusă de tine.

Așa că începe cu **lucruri mărunte** cum ar fi să schimbi traseul zilnic, să schimbi programul, să schimbi înfățișarea, hainele, etc.

Dacă tu faci aceste schimbări la tine și partenerul e reticent la schimbările tale, îți poți da seama care este nivelul său de **rezistență la schimbări**.

Doar după ce ai observat că îi este cât de cât **ușor să accepte schimbări** la tine, poți începe să îi **propui** să facă schimbări minore la el/ea.

Dacă acceptă schimbările mici la început, va putea apoi accepta și cele mai mari.



Dar dacă insiști cu schimbări mari de la început, e posibil să **nu ai niciun succes**.

- E. **Dacă după o schimbare nu se păstrează rutina nou apărută, persoana revine cum era înainte de schimbare.**

După schimbarea produsă e nevoie să faci **modificări** ca să nu mai fie permisă acțiunea anterioară care te deranja la partener.

Fiecare moment în care partenerul face cum îți place ție trebuie să îl încurajezi (la animale se numește dresură, dar nu sună bine :) așa că o numim recompensă :)

Partenerul tău a făcut o schimbare pentru că **te iubește**, așa că e cazul să îl recompensezi, să **apreciezi** intens acel lucru.

Greșeala făcută de mulți este că spun **“dar era o schimbare minoră, de ce să insist așa cu aprecierile?”**. Păi pentru că pentru partenerul tău nu era deloc ceva minor, a fost un efort ca să schimbe ceva.



Nu putem să ne dăm seama de mărimea **efortului** dacă nu trăim în pielea acelei persoane, așa că mai bine **supra-apreciezi**, decât să sub-apreciezi acel efort.

Gata cu povestea schimbărilor...

Ce zici să discutăm un pic despre **cum se vede viitorul prin ochii partenerului tău?**

Viitorul cu tine (cum te vede partenerul)

Te-ai întrebat vreodată cum te vede cu **adevărat** partenerul tău, dincolo de ce îți zice.

Apropo, chiar crezi tot ce îți spune? Tu îi spui chiar tot?

Ține minte, majoritatea oamenilor când spun ceva, o să fie mult mai blând ceea ce spun, decât ceea ce gândesc ei.

Doar când sunt super **enervați** sau super **excitați**, oamenii spun exact ce gândesc.

Așa că dacă discuți cu cineva calm și îți spune “sincer” ce crede despre relație, în general **amplifică părțile bune**.

Este un fel de gest **politicos** pe care îl facem toți. Dacă



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

cineva îți zice “mă **deranjează** un pic că lași hainele împrăștiate” de fapt gândea “mă deranjează **enorm** că lași hainele împrăștiate”.

Iar dacă îți zice “mă deranjează **enorm** că lași hainele împrăștiate” de fapt gândea “îmi vine să **te omor** că lași hainele împrăștiate” :)

Așa că pune-te un pic în papucii partenerului și privește-te pe tine așa cum te vede partenerul.

Ce anume vezi la tine în primul rând? Pentru ce merită iubită această persoană pe care o vezi acum prin ochii partenerului?

Cum pari prin ochii partenerului? Privește-ți **corpul** prin ochii partenerului tău?

Ce vede el? Ce îl atrage? Ce îi place și ce nu îi place la tine?

Privește-ți gesturile, acțiunile, comportamentele prin ochii săi.

Ce gesturi ale tale îi plac mai mult? Ce gesturi nu îi plac?

Acum observă-ți **emoțiile** prin ochii săi, ce părere ai când te privești cu toate emoțiile tale prin ochii săi?



Psihologia Relațiilor de Cuplu - 4 Lecții Esențiale

Continuă să privești prin ochii partenerului și observă ce părere are despre modul în care **vezi tu lucrurile din viața voastră**, care sunt convingerile tale despre tine, despre partener, despre univers?

Continuă să fii în papucii partenerului și să te privești prin ochii săi și observă **ce crede el despre lucrurile importante pentru tine**.

Ce este **important** și pentru tine și pentru partener **în aceeași măsură**?

Observă **cine ești tu** pentru partener? Ce simte partenerul că **reprezinți** tu în viața sa?

Fă acest exercițiu de a răspunde la întrebări cu timp, întoarce-ți atenția spre **viața ta** și a partenerului și răspunde-ți la întrebările acestea.

Unele o să îți fie simple, altele dificile, dar toate o să îți aducă **ceva în relația ta de cuplu**.

Îți place așa de mult încât vrei un viitor cu acel om.
Ce ai de făcut?



Cum să îl faci pe un om să își dea seama că vrea un viitor cu tine?

Gândește-te iar din **punctul de vedere al partenerului**.

Ce fel de om **își dorește** partenerul tău? Ce fel de om ar merita partenerul tău lângă el?

Dacă tu ai fi acel om, te-ai îndrăgosti de tine așa cum ești?
Ce îți mai trebuie?

Ce ar trebui **să schimbi** la tine astfel încât acel om să își dorească să fie cu tine, mai mult decât cu oricine **altcineva?**

Apoi o ultimă întrebare. **Merită efortul?** Vrei să **schimbi** ceva pentru el?

Dacă ești sigur că răspunsul este “da”, atunci **începe să faci schimbări** la tine.

Hai să îți dau un **mic truc** ca să îți fie mai ușor să înțelegi **cam ce tip de persoană își dorește partenerul tău**.

Începe să îi observi **familia**.

Dacă e bărbat, o să își dorească o persoană care îl va iubi



cam cu aceleași **gesturi** ca **mama** sa.

Dacă e femeie, își va dori să fie iubită de un **bărbat** care are **asemănări** cu **tatăl** său.

Atenție, nu trebuie să semene **perfect**, ci în special la modul în care părinții își arată **iubirea**.

Dacă acolo se regăsesc **asemănări**, atunci partenerul o să vrea să fie cu tine.

Îți mai dau încă o metodă?

Când ești cu cineva și vrei ca aceea persoană să se gândească la viitor, e nevoie să **îi deschizi mintea spre viitor**.

Pentru asta ai de urmat câteva principii practice:

1. **Faceți planuri comune** pe trei niveluri: pe termen scurt, pe termen mediu, pe termen lung.
2. **Când ați făcut un plan, redeschide subiectul** și modifică intenționat acel plan de mai multe ori, lucrează **împreună** cu partenerul la acel plan. Scopul nu este să obții planul perfect, ci să fiți amândoi implicați în crearea planului.



Ce contează este nivelul de detalii vizuale din plan. Descrie și cere partenerului să descrie detaliile la ceea ce vede în viitor. Să descrie o cameră din viitoarea casă sau să spună ce culoare i-ar plăcea să fie mașina și ce marcă, etc.

3. **Folosește des exprimări de genul “imaginează-ți cum o să fie ...”**, tocmai ca să creezi imagini vizuale despre acel viitor comun.
4. **Alege pentru a proiecta viitorul doar momente de fericire**, de energie. Nu discuta despre viitor când partenerul este **trist**, **obosit**, **nervos**, pentru că se va produce o **asociere** în mintea sa între viitor și tristețe. Cu siguranță nu vrei așa ceva:)

Își dorește să faci parte din viața sa?

Îți spune că **te dorește**, că te vrea în viața sa, dar parcă **nu ești 100% sigur** de asta.

Așa că e mai bine să **verifici**. Ca să verifici e nevoie să fii **atent** nu la ce spune partenerul ci la **cum se comportă**.

Am auzit de multe ori replici de genul “dar mi-a zis că mă iubește” fără să mai conteze că de fapt nu dădea doi bani



pe tine prin ceea ce făcea.

Nu contează ce zice cineva, contează doar ce face.

Așa că imaginează-ți următoarea **situație**.

Imaginează-ți că partenerul tău e mut și că nu poate să îți zică nimic, niciodată.

Tot ce înțelegi de la el sunt **gesturile**, modul de a se **comporta**, modul de a **acționa**.

Gesturile sale și acțiunile sale îți spun și ele că ești dorit de acea persoană? Se comportă cu tine așa cum îți dorești?

Lasă la o parte **cuvintele** și analizează **tonul** pe care sunt spuse cuvintele, analizează **comportamentele**, acțiunile.

Atenție însă la o greșeală. Nu lua în calcul **excepțiile**, adică e uman ca uneori o persoană să se **enerveze** și să nu aibă exact comportamentul dorit de tine.

Nu e în regulă ca comportamentele nedorite să depășească **10-20% din timpul** petrecut împreună.

Ne apropiem de finalul cursului și știu că se mai pot spune multe, se poate detalia mult despre aceste lucruri.



Am căutat mult timp aceste principii ce urmează să ți le spun acum spre final.

Principii de gândire corectă într-o relație de cuplu reușită

Am extras câteva din aceste principii pentru că sunt multe, dar am ales doar câteva care să te ajute să înțelegi ce ai de făcut în **continuare**, după ce se termină acest curs.

Am sintetizat niște legi ale evoluției și ale armoniei în cuplu:

1. Orice probleme ai în relația actuală se vor **repetă** și în următoarea relație dacă nu înveți strategiile pentru **rezolvarea ei**.
2. Rolul unui cuplu este să **grăbească evoluția** celor doi participanți la cuplu. Partenerul tău de cuplu este oglinda ta. Ai încredere în instinctele partenerului, dacă ceva nu ți place, înseamnă că aveți amândoi de lucru acolo. E foarte posibil ca partenerul să **nu îți comunice asta în cel mai bun mod**, dar dacă ceva nu ți place înseamnă că ai ceva de **îmbunătățit**, poate doar la a comunica cu partenerul.



3. Să fugi de un partener fără să îți înveți o lecție, o să te conducă spre o altă relație în care **te vei lovi iar de aceeași lecție**, poate cu alte detalii.
4. Partenerul te **manipulează** emoțional acum, doar pentru că ești **ușor** de manipulat. Dacă intri în altă relație, tot ușor de manipulat ești, nu te-ai **schimbat**, deci modul tău de a fi favorizează și **permite** să apară manipularea.
5. Bărbații învață să **iubească** de la femei, de la mame, de la bunici - un bărbat care nu iubește e pentru că nu a fost iubit **suficient** când era mic. Femeile au **capacitatea** de a iubi în mod natural, fără să fie nevoie să învețe.
6. Dacă o persoană se poartă **perfect** cu tine, dar cu alții are probleme sau nu se adaptează complet în societate, atunci cu tine a afișat doar o **mască**, oricât de mult ai vrea să crezi altceva.
7. Dacă o persoană vorbește frumos cu tine dar vorbește **urât** despre alte persoane când este cu tine, atunci de fapt cu tine afișează doar o mască. După ce începi o relație cu aceea persoană, după ce te-a cucerit, o să îți vorbească și ție **exact la fel**.



8. Singurul mod de a ajuta pe partener să **evolueze** este să evoluezi tu. Doar exemplul personal poate să fie **metoda** prin care poți să ajuți pe cineva. Dar ține cont că e dreptul acelei persoane să accepte să evolueze sau să **stagneze**.
9. Când te pui pe locul doi în viața ta, atunci ceilalți **te pun pe ultimul loc în viața lor**. Dacă nu te îngrijești de evoluția ta, partenerul ajunge să te cunoască așa de bine încât se va **plictisi** de tine. Dacă evoluezi, în fiecare zi din viața ta vei fi o altă persoană, partenerul nu se va plictisi niciodată.
10. Scopul nu e niciodată să ai o relație, relația e **doar un mijloc** și nu un scop în sine. Dacă consideri că a avea o relație e un scop, îți bagi în **încurcătură** propria minte. Minte vede o relație doar ca o **metodă** de evoluție, nu ca o **destinație** (scop). E ca la cei oameni care văd banii ca un scop și nu ca un mijloc.
11. Dacă vrei o relație, stabilește-ți **alte scopuri mai înalte** în viața ta. Doar atunci mintea ta te va ghida spre o relație potrivită pentru tine ca să îți îndeplinești acele scopuri superioare. Caută un scop **superior** unei relații, care să nu aibă legătură cu relația.



Relația îți dă doar ceva ce îți **lipsește** acum, dar dacă ai avea deja acele lucruri, spre ce anume ai mai vrea să evoluezi? Caută acolo **scopul** tău.

12. **Idealul** de personalitate într-un cuplu și în viață este trezirea și **activarea** completă a arhetipului care te reprezintă cel mai bine și activarea suplimentară a celorlalte arhetipuri.

Sper că tot ce ai învățat în acest curs a fost pe **placul** tău și te-a ajutat să îți faci **viața mai bună**.

Mă bucur că am avut ocazia să fiu eu cel care ți-a pus la dispoziție aceste informații **utile**. Știu că unele lucruri le știai, iar altele au fost cu adevărat noi.

Sunt mândru de tine și mi-aș dori să te poți **vedea** prin ochii mei, să îți dai seama ce **potențial** ai. Eu știu asta pentru că dacă nu era așa, acum nu aș fi aici. Dacă eu pot să **schimb** ceva în viața mea, poți **și tu** să o faci!

