

## Советы на каждый день

### **Если поссорились. . .**

Существуют принципы, которые лучше не нарушить ни при каких обстоятельствах, даже во время самых яростных ссор. В пылу перепалки не теряй уважения к оппоненту, признавай его права на собственное мнение – даже если ты категорически не согласна. Ни в коем случае не опускайся до личных оскорблений. И, упаси Боже, - до рукоприкладства. Бытует мнение, что, ложась вместе в постель, нужно обязательно примириться и оставить раздражение за порогом спальни. Но как, спрашивается, это сделать, если ты еще не остыла и готова рыть землю, доказывая свою правоту? Изобразить приторно-слащавое лицо и поцеловаться перед сном? Вряд ли из этого получится что-нибудь хорошее... Примирение должно вызреть! Иначе оно будет неискренним.

Некоторые пары пытаются наладить отношения, используя детей как “испорченный телефон”. Она: “Вера, скажи папе, что обед готов”. Он: “Доченька, передай маме, что все очень вкусно”. Она: “Вера, ответь, что это было мило с его стороны”. А ведь вовлекать детей в подобные дипломатические игры – в корне не верно. Кстати, они этого терпеть не могут. И вообще, третий здесь действительно лишний.

### **Страдания от любви**

От чего мы страдаем, когда страдаем от неразделенной любви? Прежде всего – от одиночества, только при чем здесь любовь? Истина в том, что, даже если мы не влюблены, мы тоже страдаем от одиночества. Попробуйте не замыкаться в своем горе. Несчастливая любовь волнует абсолютно всех. Поговорите с кем-нибудь о своих переживаниях – наверняка в вашем окружении найдутся люди, готовые выслушать вас и поделиться своим опытом “борьбы” с несчастной любовью. Но почему-то именно в этот момент, когда нам больше всего нужна поддержка близких людей, мы предпочитаем замкнуться в себе. Оказывается, страдаем от унижения.

Важно понимать, что любовь – не оценка ваших качеств и не свидетельство достоинств. И то, что вы не любимы, вовсе не означает, что вы не красивы, глупы и бездарны, - здесь не может быть никакой связи. С нелюбовью сталкиваются все – домохозяйки и фотомодели, шахтеры и владельцы алмазных рудников, да и просто милые славные люди.

Энергия неразделенной любви, направленная в другое русло, способно творить чудеса. Наши страдания заканчиваются, если мы этого действительно хотим. Рискните, влюбитесь еще раз!

### **И больше не дерись!**

Вы поссорились и уже вторые сутки не разговариваете? В доме висит гнетущая тишина, напряжение растет... Если тебе надоело, не валяй дурака – выбрасывай белый флаг! По Дарвину, выживает сильнейший. Движимые чувством самосохранения, люди готовы бороться за свои права чуть ли не с самого рождения. А вот уменью наладит отношения, признать свою неправоту приходится учиться и учиться. И все равно бывает безумно трудно произнести это короткое, но такое емкое слово “Прости!”.

### **Вот такое па-де-де**

Перво-наперво ссорящимся нужно избавиться от злости. И тогда они перейдут во вторую стадию – “холодной войной”. Здесь ты зализываешь раны и спрашиваешь себя – но уже спокойно: “Как же терпеть этого типа?” Третий этап – разрядка или примирение, когда один из вас, взглянув прямо в глаза другому, твердо заявляет: “Мир любой ценой”. Иногда достаточно бывает просто улыбнуться.

Ты, наверное, и сама знаешь: если тебе начинает не хватать общения с любимым и это чувство превышает душившую раньше злость, значит, пора мириться.

### **Сбрось груз обид**

Что чаще всего ворует у нас улыбку, хорошее настроение, а иногда и здоровье? Обида. Коротенькое словечко, но какое же оно ядовитое.

От обиды плачут, теряют друзей и близких, меняют работу. А сколько зла и горечи остается на душе от непрощенной обиды, даже если отношения удалось сохранить. Иногда мы формально просим прощения или принимаем чьи-то извинения, но холодок в сердце все равно остается. Отчего же это происходит?

Одна из причин, из-за которых порой бывает сложно простить обидевшего нас человека, - страх, а вернее, опасение, что, простив того, кто нам навредил, мы окажемся глупцами, а окружающие будут над нами смеяться. о надо помнить, что прощение – это отнюдь не оправдание чьего-то поведения. Скорее, это готовность с состраданием взглянуть на происшедшее. Ведь чаще всего обижающий или оскорбляющий кого-то человек сам оказывается слабым. Конечно, ты не заслуживала оскорбления, а поэтому должна найти в себе силы высвободиться из цепей обиды.

Не стоит держать зла в душе еще и потому, что от обид не страдает ни кто, кроме тебя. Прощение необходимо также, как бывает необходима генеральная уборка, когда всякий ненужный хлам выбрасывается, чтобы освободить место, для новых полезных вещей.

## Заблуждение мужчин о женщинах

Это позволяет женщина манипулировать ими.

1. Мужчины не верят в стереотипность женских поступков, думая, что другая поступит иначе.
2. Мужчины верят в женщин-глупышек. Которых придумали сами женщины.
3. Мужчины часто верят в лжестереотипы о женской слабости, романтичности, трусости, что часто используют женщины в своих интересах.
4. Мужчины не задумываются, что у каждой симпатичной женщины много конкуренток, которых она люто ненавидит.
5. Чем старше женщины, тем ниже ее самооценка, на которую влияет только самомнение.
6. Женская самоуверенность базируется на глупости и деньгах того мужчины, которому можно ее продемонстрировать.
7. Многие женщины перед нужным мужчиной играют не себя, а ту, которую мужчина хочет видеть.
8. Многие мужчины верят в миф, что женщины могут ждать их долгий срок.
9. Большинство женщин сочтут малоопытным того, который будет стеснительно, робко и осторожно с ними общаться.
10. Большинству мужчин не известно, что женщины боятся потери интереса со стороны нужного ей мужчине.

## Встречают по одежде

Выбирая одежду, всегда помните о своей фигуре и цвете лица. В одежде невысокого мужчины не должно быть ничего кричащего, пестрого. Полным следует избегать светлых тонов – они еще больше увеличивают фигуры.

Смуглым или загорелым не идут коричневые и кремовые тона. Если у вас лицо румяное – не носите ярких галстуков, исключите красный цвет в одежде, отдайте предпочтение спокойным серым или синим тонам.

Галстук – одна из важных частей одежды. Покупая галстук самого лучшего качества, не забывайте о том, как он будет сочетаться не только с вашим костюмом, но и с профессией, местом, куда вы идете, мероприятием, на котором собираетесь блистать, типом характера. То, что уместно на эстрадном артисте, нелепо будет выглядеть на служащем банка.

Вообще, приглядитесь к себе – что вас украшает, а что портит.

И еще один совет: не надевайте к цветному пиджаку брюки полосатого костюма – здесь уместны гладкий габардин или фланель.

Помните – встречают по одежке, а со вкусом подобранная одежда говорит и об уме.

## Позиция

Французские психологи считают, что отношение женщины к мужчине можно рассматривать с точки зрения ее позиции – “проказница”, “подросток”, “зрелая”. Комбинируя разные подходы к своему избраннику, женщина обеспечивает постоянное его внимание.

**Проказница.** Манера поведения, совсем как у маленькой девочки: непосредственность, стихийность, естественность действий и, иногда некоторая демонстративность поведения. В муже чаще всего видит своего отца, которого очень уважает.

**Подросток.** Этот тип женщин характеризуется непредсказуемым и агрессивным поведением, направленным на самоутверждение. Они имеют очень завышенные представления о идеальном муже и очень непостоянный характер. Их партнеры отличаются спокойствием и уравновешенностью.

**Зрелая.** Такие женщины самые верные жены, любящие матери и загадочные любовницы. Считают себя опытными в обольщении и соблазнении мужчин. Находят выход из любым ситуаций. Для некоторых мужчин оно – воплощение женственности.

## Аромат любви

Проведя исследования, ученые составили список запахов, вызывающих половое возбуждение у женщин. Удивительно, но – факт: первое место заняли вовсе не запахи розы или жасмина, а ... обыкновенных огурцов. Поэтому, если хочешь покорить женщину – беги в магазин не за цветами, а за огурцами. Будешь услаждать ее обоняние. Запахи – важнейший фактор в механизме женского возбуждения вкусовых и обонятельных рецепторов.

71% всех женщин используют обоняние как основной инструмент сексуальной оценки партнера. Отдельные молекулы запаха через нос попадают прямо в мозг, вызывая волны эмоций и физиологических реакций тела. Эксперимент проводится так: участницам предлагались один за другим различные запахи. Минуту они вдыхали запах, затем 2- минутная передышка. Одновременно приборы фиксировали количество крови, приливаемой к тканям органов малого таза: чем сильнее приток крови, тем сильнее возбуждение. Самый высокий показатель дали огурцы, сдоба и лаванда, детская присыпка и шоколад. Расхолаживающее действие оказали аромат вишни и лосьон после бритья.

## Чтобы избежать развода

Статистика свидетельствует, что три четверти разводов возбуждают женщин, а исследование социологов показывают, что начинается все с пустяков, с мелких споров. Примечательно, что после нескольких лет жизни в разводе, планируя повторный брак, добрая половина женщин подумывает о своем прежнем муже. А может, можно было избежать развода? Психологи отвечают на этот вопрос утвердительно и дают несколько советов супругам, как общаться без опасения разрушить брак:

- Добивайтесь, чтобы позитивные чувства к вашему партнеру в пять раз превышали негативные. Гасите последнее в корне.
- Избегайте в ваших комментариях порицаний действий партнера, не используйте сарказм и насмешку.
- Не критикуйте личные качества, не высказывайтесь отрицательно об индивидуальности партнера.
- Будьте прямы и откровенны по конкретной сиюминутной проблеме, избегайте упреков за прошлое, его не исправишь.
- Учитесь слушать партнера. Когда поток эмоций грозит возникновением трещины между вами, попытайтесь сделать перерыв.
- Старайтесь думать о хорошем в вашем партнере. Если есть повод, то непременно выражайте восхищение.

Просматривайте эти советы вновь и вновь, чтобы они вошли в привычку.

## Принюхивайтесь друг к другу

Когда слышишь, как кто-то говорит: "Меня от него (нее) тошнит", то это не фигуральное выражение. Зарубежные ученые доказали, что влекут нас друг к другу не только зрительные восприятия, но и запахи.

Организм человека выделяет вещество – феромон, и ученые уже выделили их более 50 видов. В США ученым удалось определить химический состав нескольких феромонов, что позволило создать туалетную воду для интимных нужд, которая помогает даже при импотенции и сексуальных расстройствах. Запах человека может меняться в зависимости от состояния здоровья, от настроения и даже полового опыта. У лиц со смуглой кожей индивидуальный запах резче и ощутимей, чем у светлокожих. Измены зачастую происходят из-за неосознанного влечения по запаху.

Можно с уверенностью сказать, что гармоничные отношения между мужчинами и женщинами складываются, не только исходя из духовных интересов, зрительного восприятия, но и от запаха, выделяемого организмом.

Так что доверяйте не только глазам, ушам, но и носу.

## Советы юношам, подумывающим о женитьбе

В обязанности мужа, если он хочет выглядеть перед своей спутницей жизни воспитанным, входит:

- подавать жене пальто и пропускать ее первой;
- по возвращению с работы поцеловать жену и сделать ей комплимент;
- на вечере первый танец танцевать с женой и в ее присутствии не оглядываться вслед другим женщинам;
- делать жене мелкие подарки даже без повода;
- время от времени покупать цветы;
- выходя из дома в нерабочие часы, сообщать жене о цели ухода и времени возвращения и, в свою очередь, иногда поинтересоваться тем, что делала жена, пока он отсутствовал;
- похвалить обед, новую обнову жены и не ходить по квартире полуодетым.

## Языки влюбленности

Во время влюбленности все кажется прекрасным и легким. Но как сохранить это ощущение в совместной жизни? Оказывается, есть язык эмоций. Психологи выделяют пять таких языков любви: язык прощения, времени, подарков, помощи и прикосновений.

**Язык прощения.** Мы не задумываемся о силе слов комплиментов. А зря. Женщины очень чутко реагируют на нежные слова. Язык поощрения подразумевает, что любовь свою мы не можем выразить словами.

**Язык времени.** Означает, что мы хотим быть вместе с любимым человеком, больше уделять друг другу времени, совместно проводить время, что-либо делать вдвоем.

**Язык подарков.** Подарок – символ любви. Речь не о дорогих, а о милых безделушках. Букет цветов, коробка конфет и т.п

**Язык помощи.** Если вы с радостью помогаете любимой в домашних делах, значит, вы этим выражаете свою любовь.

**Язык прикосновений.** Прикосновения важны не только для детей, но и для взрослых. Ласковые прикосновения дают возможность почувствовать себя по-настоящему счастливым и любимым.

## Какие браки наименее устойчивы

Демографические исследования показали, что наименее устойчивы браки, заключенные в очень молодом возрасте. Для девушек, вышедших замуж до 20 лет, риск развода в течение первых десяти лет семейной жизни на одну треть больше, чем для тех, которые вышли замуж в 20-24 года.

### Чего ей надо?

Порой мужчины озадачиваются: “И чего ей надо? Я зарабатываю хорошие деньги, не пью, ее и детей не обижаю. Дом – полная чаша, супруга хорошо одета... Почему она не удовлетворена жизнью? Все ей мало?” Оказывается, вашей женщине не хватает...любви. Вашей любви. И не думайте, что все вышеперечисленное – достаточные доказательства вашего чувства.

Порой мужчины думают, что говорить женщине о любви не нужно часто. Иначе слова могут потерять смысл. Однако это мнение ошибочно. Признания, произнесенные искренне, не будут лишними никогда. Незачем отговариваться, что я, де-мол, “старый солдат и не знаю слов любви”. Говорите о своих чувствах, не скупитесь на слова. Ведь замуж она выходила за парня, который соловьем заливался о любви. Помните о романтике отношений. И вам воздастся сторицей.

### Правила галантности

Мужчина должен уметь выражать свои чувства к женщине не только словами, но и галантностью, манерой поведения.

1. Мужчина должен первым приветствовать проходящую мимо женщину. Помните – женщина первой подает руку, ее вы можете пожать или склониться в поцелуй, но не тянуть руку в рот.

2. Случайно встретившись со знакомой в публичном месте, мужчине полагается обменяться с ней приветствиями, можно обойтись без рукопожатия, но надо обязательно вынуть руку из кармана, сигарету изо рта, прекратить жевать жвачку.

3. Идя со спутницей по улице, нельзя оставлять ее одну, если даже вы встретили приятеля, с которым необходимо что-то обсудить.

4. Если мужчина за рулем, то он должен первой посадить спутницу, открыв дверцу снаружи, а не изнутри. При выходе помочь ей выйти, открыв дверцу, вынести ее багаж.

5. В кафе, ресторане знакомую следует приветствовать, слегка привстав со стула.

6. Если во время ужина даме надо выйти, чтобы поправить туалет, проводите ее. Не приглашайте на танец другую во время ее отсутствия.

7. Провожая спутницу домой, поблагодарите ее за вечер.

### Когда браки заключать

День свадьбы – начало начал любой семьи. В старину особое внимание уделялось выбору дня бракосочетания, не всякое время для этого годилось. Браки не заключались в следующие дни:

- Во вторник и четверг в течении всего года, чтобы избежать дурного влияния небесных светил на молодых.
- В воскресенье и субботу, а также в двенадцатые, храмовые и великие праздники на протяжении постов – Великого, Петрова, Успенского и Рождественского – молодых не венчают в церкви.
- На Святки, на масленичной и пасхальной неделях, в день (накануне) Усекновения главы Иоанна Предтечи – 11 сентября, в день Воздвиженья Креста Господня – 27 сентября.
- Месяц май считался неудачным временем для свадьбы (“В мае жениться – всю жизнь маяться”, - говорили в народе).
- Наиболее благоприятной для свадеб считалась осенняя пора, когда урожай с полей, лугов уже убран, есть что поставить на праздничный стол. Да и дети, зачатые в благоприятное время росли более крупными, меньше болели, что неплохо бы учитывать и сегодня всем вступающим в брак.

### Как стать нежным мужем

- Обнимайте и целуйте жену каждое утро, когда вы еще в постели.
- Говорите ей, что вы ее любите, когда вы вместе завтракаете.
- Целуйте ее перед уходом на работу.
- Звоните в течение дня, интересуйтесь, как у нее дела.
- Дарите ей цветы время от времени, а то и неожиданно (в цветы можно вложить открытку с признанием в любви).
- Не забудьте дарить подарки по праздникам, памятным делам.
- После работы звоните ей перед тем, как отправляетесь домой, чтобы она знала, когда вас ждать.
- Придя домой, обнимите или поцелуйте ее, поговорите о том, как прошел ее день.
- После ужина помогите убрать со стола, помыть посуду.
- Перед сном обнимите и поцелуйте ее.
- Используйте каждую возможность похвалить ее, выразить свое восхищение.
- Поблагодарите ее за оказанные вам услуги (пришитую пуговицу, сданную в ремонт обувь и т.д.).
- Посвящайте жене хотя бы половину свободного времени.

### **Чтобы избежать конфликта**

Психологи провели отдельный опрос многочисленных семейных пар, где просили их указать, какими жизненными правилами они руководствуются, чтобы избежать конфликтов в семье. Возможно, некоторые из них вам пригодятся.

- О радостях и неприятностях говорить друг другу.
- Советоваться друг с другом.
- Не заострять внимания на мелочах.
- Не забывать поздравлять друг друга с праздниками, юбилейными датами и т.д.
- Считать, что каждый имеет право на маленькие тайны, не наносящие ущерба семейным отношениям.
- Не вмешивайтесь в конфликты родителей.
- Стремиться создавать домашний уют.
- Заранее согласовывать друг с другом свои позиции по отношению к людям.
- Вставать на защиту супруги(га) в ее (его) столкновениях с родственниками и посторонними.
- Не вспоминать старые обиды.
- О недостатках говорить в мягкой форме.
- Не молчать долго после конфликтов.
- Чаще делать друг другу комплименты за мелкие услуги, внешний вид, интересные мысли.

### **Не обожгитесь дважды**

Один раз вы обожглись. Развод, разочарование... Но вот раны залечены, и на горизонте замаячил новый объект вашего внимания. Попробуйте трезво оценить реальное ожидаемое.

- Вы любите вкусно поесть. Попросите даму поджарить картошку. Блюдо простое, но ведь его можно пересолить, пережарить...
- Вы любите чистоту, уют. Будучи у нее в гостях, загляните на кухню, в ванную. Плиты и унитаз могут сказать о многом.
- Вы не скупердяй, но инее расточительны. Во время прогулок ваша дама будет покупать все, на что упал взгляд, то в будущем семейном бюджете наверняка будут дыры.
- Вы были сыты по горло ссорами. А как ведет себя ваша дама, или бурно выплескивает эмоции, или она открыто говорит, чем недовольна. Выбирайте, что вас устраивает больше.
- У вас сомнения, не украсится ли ваша голова рогами. Если у вашей дамы круг старинных подруг, это говорит о ее постоянстве, верности. Если в ее окружении есть сохнувшие по ней мужчины, а она выбрала вас, значит, она вас любит. Часто меняющиеся друзья – признак непостоянства.

### **Глаза – зеркало души**

Американские ученые провели ряд исследований, на основании которых они пришли к выводу, что на основе цвета глаз можно сделать вывод о характере человека.

**Голубые глаза.** Они очень часто служат признаком интеллекта. Люди с голубыми, как правило, терпеливы и выносливы.

**Серые глаза.** Часто – это знак храбрости и верности, но сероглазые люди часто оказываются упрямыми.

**Зеленые глаза.** Выражают некоторую твердость характера. Это люди с развитым чувством справедливости. Их хорошее качество – умение слышать других.

**Светло-карие глаза.** Часто свидетельствуют о порывистости. Люди с такими глазами склонны к сомнениям, но в дружбе – это честные и прямые люди.

**Темно-карие глаза.** Характеризуют человека как бережливого и терпеливого. Обычно эти люди хорошо знают, чего хотят.

**Черные глаза.** Черноглазые – это люди импульсивные. С горячей кровью, находчивые, мечтательные и зачастую непредсказуемые.

### **Осторожно: пиво!**

Британские исследователи пришли к выводу, что пиво может стать одной из причин мужского бесплодия. Напиток, любимой сильной половиной человечества, содержит не только алкоголь и питательные вещества, но и природные гормоны, влияющие на способность мужчин к воспроизведению потомства.

Ученые обнаружили в пиве природные эстрогены – по сути те же женские гормоны, только растительного происхождения. Эти элементы, помимо пива, содержатся также в ряде бобовых культур, в особенности в сое, а также в пестицидах, химических красках и чистящих веществах. Медики давно уже связывают избыток в организме мужчин эстрогена со снижением количества сперматозоидов, способных оплодотворить яйцеклетку. И сейчас они получили подтверждение своим опасением. С каждым годом в так называемых цивилизованных странах увеличивается количество мужиков, не способных к зачатию. А вот на Востоке таких проблем не существуют. Прогресс обернулся против европейцев и американцев, ставя под угрозу возможность продолжения своего рода.

## Любим – не любим

Конечно, женщины любят умных, отважных, красивых и преуспевающих мужчин. А мужчины не откажутся от мудрой, стройной, веселой и всегда все успевающей подруги жизни.

### **Женщины больше всего не любят:**

- Наглых врунов, которые не закрывая рта головы напевать вам, что ежегодно отдыхают на Сейшелах, но сейчас там плохая погода и поэтому они вынуждены коротать свой отпуск на даче;
- “ботанов”, которые не замечают ничего, кроме объекта своего страстного внимания, например, компьютера. У них вечно грязные ботинки, развязанные шнурки, а на головах они носят шапочки из далекого лыжного детства. Любить такого может только женщина, рожденная для проявления материнских чувств;
- Озабоченных, которые сами про себя думают, что они безумно сексуальны и желанны, и, что женщина ценит в мужчине только размер его детородного органа.

### **У мужчин есть свои претензии к прекрасному полу. Они не любят:**

- глупых, потому что ни одна женщина на себя таковой не считает, а, следовательно, все, что она говорит, должно вызывать у ее спутника восторг;
- вечно ноющих, потому что шарманка насчет “мне нечего надеть” или “ты меня не любишь” может довести до нервного срыва кого угодно;
- непунктуальных, потому что способны “проболтать” все самое интимное и святое, существующее между мужчиной и женщиной. Особенную ненависть вызывают те особы, которые делают это по телефону.

### **Как избежать разочарований?**

- Не судите о мужчине по первому впечатлению. Обращайте внимание не на слова, а на поступки.
- Будьте реалисткой. Не поддавайтесь на дорогие подарки, походы в ресторан. Так не будет всегда.
- Если ваши романы заканчиваются плачевно. Не спешите заводить новые отношения.
- Знайте, что “хороший” парень вас поймет, а “плохой” решит, что задурить вам голову ему не по силам.
- Не гоните лошадей. Если сомневаетесь, просто подождите. Время все расставит по своим местам.
- Если не повезло и он оказался “не тем”, уходите и начинайте сначала. Любовь – это тоже работа.

## Целуйтесь на здоровье!

Утренние поцелуи продлевают жизнь. Люди, целующие своих партнеров каждое утро, живут в среднем на 5 лет дольше тех, кто это не знает. Поцелуй – это не просто способ выразить свои чувства или получить удовольствие, а почти необходимый элемент нашей жизни. Те, кто целуются со своим партнером каждое утро, реже попадают в автомобильные аварии, меньше подвержены профессиональным заболеваниям и получают более высокую зарплату.

Около 80% мужчин и женщин в процессе поцелуя наклоняют голову вправо. Они более эмоциональны, чем оставшиеся 20%, которые наклоняют ее влево. Регулярные поцелуи способствуют позитивному решению различных проблем и устранению трудностей.

## Страсти в Европе

В результате опроса 12 000 женщин в возрасте от 15 до 49 лет, выяснилось, что чаще одного раза в неделю занимаются любовью 59% итальянок. Чуть реже этого случается с жительницами Чехии – 57% и с нашими соотечественницами – 56%. Высокие показатели у француженок – 55%. 38% немки имеют половые контакты чаще раза в неделю, а самое последнее место заняли австрийки.

## Любовь полезна для здоровья

Итальянские психологи утверждают, что любовь полезна для здоровья. Улучшается циркуляция крови, исчезают головные боли и спазмы, невралгии.

В организме образуются антитела, защищающие от болезней.

Любовь улучшает сосудистое венозное кровообращение. Чем чаще бьется сердце, тем меньше вероятность варикозного расширения вен. Ласки являются болеутоляющим средством – стимулируют положительные эмоции и устраняют мигрень, снижается давление, легче становится дышать.

Любовь улучшает кожу: эстрогены увлажняют ее, придают натуральный блеск.

Когда человек любит – ему реже приходится обращаться к стоматологу. Поцелуи стимулируют выработку слюны, что предотвращает рост бактерий и защищает от кариеса.

Волосам любовь тоже идет на пользу – они становятся пышными, кровообращение улучшается, что может даже привести к росту волос.

Так, может быть, перестанем ходить по врачам, а начнем любить друг друга? А?

### **Хотите плакать – идите...в ванну!**

Еще в древности известно целительная сила воды.

Девушки, которых вдруг настигала кручина, шли выплакаться к речке. Выбирали укромное местечко, где растет плакучая ива, а давали волю слезам. Понимающая крона этого дерева будто предназначена для огорченных людей. В такой компании быстро приходило чувство покоя.

Но причина не только в чудесной силе плакучей ивы. Дело в том, что мирные струи воды уносят все тревоги. Современным женщинам тоже полезно это знать. Вот только, чтобы успокоится, совсем не обязательно бежать к реке.

Выплакаться вволю без вреда для здоровья можно...в ванной, включив воду. При этом горести с собой. Успокоительный эффект не хуже, чем пришлось бы сидеть на берегу под ивовым кустом.

### **Где прячется неуверенность?**

Ирония судьбы заключается в том, что предельно сексуальный стиль в одежде часто выбирают женщины, неуверенные в себе. Вернее, они уверены – в своей физической привлекательности. Но по той или иной причине сомневаются, что могут представлять для мужчин интерес как личности, а не как объекта вожделения. Часто из-за глубокого и неосознаваемого страха, что кроме роскошного тела и роскошного тела и сексапильной внешности им нечем гордится. Прекрасные дамы нарочно выставляют себя напоказ.

### **Обман слуха**

По офису поползли слухи, что дела в компании идут не очень хорошо? Не спеши увольняться! Возможно, кто-то специально распускает такие сведения, чтобы помешать стабильной работой. Если подвернется случай, задай вопрос руководству, есть ли повод для таких разговоров. Слухи обычно рождаются там, где нет точной информации. На всякий случай изучи ситуацию на рынке труда. Подумай, где бы ты могла приложить свои силы и знания. Ощущение собственной востребованности поможет пережить “смутные времена”..

### **Тебя берут на жалость**

Частенько ты вынуждена тратить время на человека, потому что тебе его просто жалко. Но – за все нужно платить: чувство жалости всегда подразумевает, что ты ставишь человека ниже себя. Он приходит и плачется, плачется, плачется... Будучи девушкой эмоциональной, отзывчивой, ты проникаешься чужими проблемами и пытаешься помочь, подсказывая: поступи так-то и так-то. Но, по сути, жалобщик твоего совета вовсе не хочет. Он его нетерпеливо выслушивает и начинает обижаться, что ты даешь рекомендации – то есть считаешь себя выше, умнее, опытней. Твои благие намерения помочь вызывают в нем только злобу и раздражение.

Беда в том, что мы не умеем правильно слушать – эмоционально, с симпатией. И то, что мы раздаем советы, тоже неверно.

Человек, которого действительно жалко, ищет, прежде всего, нашего сочувствия. Здесь будет правильным сказать: “Я понимаю, как ты себя чувствуешь, тебе, наверное, очень плохо, я бы на твоём месте испытала то же самое”. И если он “дополучит” необходимую порцию сочувствия, то больше не будет манипулировать тобой или повторять свои жалобы, а рано или поздно отыщет решение сам.

### **Лет до ста расти нам без старости**

Ничего нет проще! Начните прямо с сегодняшнего дня.

- Не залеживайтесь в постели. Большинство 100-летних долгожителей всю жизнь вставали рано.
- Не ешьте много, полнота сокращает жизнь.
- С оптимизмом смотрите в будущее.
- Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.
- Принимайте как можно меньше лекарств.
- Не тревожьтесь о здоровье.
- Не курите, держитесь подальше от сигарет.
- Обязательно имейте хобби.
- Пейте побольше жидкости, лучше воды.
- Ежедневно ешьте бананы (они полезнее яблок).
- Ешьте бананы (они полезнее яблок).
- Наслаждайтесь жизнью.
- Снимайте плохое настроение физической работой.
- Не пейте крепкий кофе, да и чай – только слабый.
- Чтобы снять усталость, принимайте получасовую ванну.
- Не ложитесь спать в одни и те же часы. Смотрите иногда ночью фильмы. Ходите в гости и сами приглашайте друзей.
- Очень важно иметь хороших друзей. Они действуют как прививки против стресса.

### ...для счастья

Каждой женщине вечно чего-то не хватает для счастья – норковой шубы, новой квартиры, мужа-миллионера. Но радость от исполнения желания, как правило, оказывается не слишком продолжительной. Почему? Так уж мы настроены!

Предположим, вы мечтаете о потрясающем вечернем платье, в котором сможете затмить всех подруг. И вот, накопив денег, вы наконец его покупаете. Оправляетесь на вечеринку, грезя в том, как все взоры будут устремлены на вас... Но, увы – одна из присутствующих дам явилась в еще более роскошном туалете, и в результате вы чувствуете себя Золушкой на балу, только фея подкачала...

Многие переживают из-за того, что одиноки и не могут найти себе пару. Допустим, ваша мечта сбылась, и вы все же соединились с кем-то узами брака. Но это только в сказках все проблемы кончаются свадьбой. В реальной жизни со свадьбой они только начинаются! Теперь придется мириться с характером и привычками супруга, появляются новые заботы.

Если раньше вы могли до поздней ночи засидеться в гостях у подруги, отложить стирку белья на неделю, заменить ужин горячим бутербродом, то сейчас этот номер не пройдет. Пренебрежение домашними обязанностями может привести к семейным ссорам. А если родится ребенок, то хлопот возникает еще больше. И не исключено, что вы еще не раз с вздохом вспомните о прежней свободной и счастливой добрачной жизни...

### Не изменять своему характеру

Кто хочет сравниться с другими, тот должен прежде всего быть самим собой: изменять себе – ошибка, которая делает нас невыносимо смешными и которой нам никто не прощает; кроме того, уверенность, что мы в состоянии играть любую роль и непрерывно менять личину, – это предел неразумия и тщеславия. Каждый, кто изменяет своему подлинному характеру, утрачивает силу; он внушает другим недоверие и, подчеркивая свое превосходство, раздражает их.

Будьте по возможности просты, естественны, скромны, ровны: говорите с людьми только о том, что их интересует и что они без труда могут понять. Не позволяйте себе чваниться перед ними, будьте терпеливы к их недостаткам, поощряйте любой талант, щадите щепетильность и предрассудки и т.д. Вот, пожалуй, способ, каким незаурядный человек легко и естественно может поставить себя на одну доску с кем угодно. Вечные хитрости отнюдь не признак ловкости: притворство берет начало в несовершенстве нашей природы.

### Прекрасного принца

Женщины убеждены, что счастливыми их может сделать только прекрасный принц в лице олигарха или бизнесмена.

Охотницы за обеспеченными мужчинами тщательно следят за своим имиджем: посещают салоны красоты, покупают одежду в бутиках, ходят в тренажерные залы в надежде, что однажды встретят ЕГО. И порой им действительно везет! Только вот зачем неожиданное выясняется, что жизнь с олигархом не сахар! Благоверный большую часть времени торчит в офисах и на совещаниях, а досуг предпочитает проводить в саунах в компании приятелей и девиц-профессионалок. Жену же он в лучшем случае воспринимает как мать своих детей и спутницу для светских приемов, а в худшем – как купленную им вещь. Кстати, некоторые “принцы” патологически ревнивы и устраивают тотальную слежку за своими женами или попросту никуда не выпускают без присмотра. Встречаются также экземпляры, которые не дают своим половинам ни копейки наличных денег, опасаясь, что они будут тратить слишком много или заведут любовника. Золотая клетка не для вас? Хорошо, если вы поймете это раньше, чем ваш избранник решит сменить вас на очередную длинноногую модель.

Итак, счастье невозможно в принципе? Ерунда! Секрет в том, что оно вовсе не внове, как нам кажется, а внутри нас! Наверняка вы встречали людей, которые радуются каждому прожитому дню, извлекая из событий своей жизни максимум удовольствия. Учитесь быть счастливым ЗДЕСИ и СЕЙЧАС, а не в будущем, которое еще не наступило! Дельный совет дают психологи. Если вас не устраивает сегодняшняя ситуация, встаньте на стул и...прыгайте! Представьте себе, что попадаете в параллельное измерение! Туда, где вам не изменяет муж, где у вас есть все, чего только ни пожелаете! Таким образом вы строите себя на счастье. Прodelывайте этот ритуал почаще – и не заметите, как постепенно изменитесь – станете более уверенной в себе, обаятельной, привлекательной. Вы будите притягивать к себе таких же счастливых, гармоничных людей. А значит, изменится и мир вокруг вас.

### Как лечиться запахами

В магазинах множество отдушек и благовоний. От одних болит голова, другие слишком сладкие, после третьих клонит в сон, четвертые, наоборот, мешают заснуть... Когда какие пользоваться? И самое главное – как лечиться этими запахами?

*Апельсин, грейпфрут, лимон* поднимают настроение, снимают стресс, повышают половое влечение. Ваниль успокаивает, помогает при бессоннице, головной боли.

*Жасмин* – очень женский аромат. Считается, что он способствует извлечению фригидности, избавлению от стресса, кроме того, очищает воздух помещения от патогенных микроорганизмов.

*Сандал* незаменим, когда необходимо сосредоточиться. Он снимает головокружение и головную боль, успокаивает.

*Камфара и кардамон* помогают бороться с простудой, укрепляют иммунитет. Выбирайте это благовоние, если дома есть больной.

*Кедр* – средство от бессонницы, плюс – его запах не выносит моль и комары.

*Лаванда* тонизирует сердечно-сосудистую и нервную системы, предотвращает простуду, дает возможность справиться с напряженной умственной работой. Правда, запах лаванды противопоказан беременным.

*Ладан и мирра* прогоняют бессонницу, тоску, простуду, мигрень.

*Роза* улучшает память, успокаивает, дарит хороший сон.

## **Женские комплексы**

Постарайтесь перестать видеть в мужчинах врага. Да, суровая правда жизни такова, что хороших мужчин куда меньше, чем плохих, посредственных и так себе. Но они остались, и встретить их можно где угодно. Но они остались, и встретить их можно где угодно. По какому-то вредоносному закону природа женщин тянет именно к тем мужчинам, которые склонны не отвечать на звонки и sms-ки, говорить идиотские лживые оправдания, заботиться только о своем душевном покое, признаваться в любви и затем заниматься сексом с вашей лучшей подругой. Поверьте – жизнь со всесторонне положительным мужчиной, скучным и предсказуемым на первый взгляд может быть лишена экстремальных взлетов и падений, зато полна покоя, заботы и тепла.

Повторяйте как заклинание: любовь – это не поводок. Даже самые счастливые пары нуждаются в пространстве для роста. Чем более динамичной жизнью они живут, тем более интересными они становятся для своей второй половинки.

Измена – это всегда измена, даже если она случалась в воображении. Если вы тратите свою душевную энергию на другого человека, вы тем самым отнимаете энергию у своих отношений. Именно ваш партнер, а не сослуживец, имеет право первым услышать о ваших полетах во сне, интимных переживаниях и удачную шутку, подслушанную в метро.

Если вы считаете, что недостойны любви, ее и не будет. Многие женщины после ряда свиданий и расставаний считают, что в них есть что-то роковое, “не влюбляемое”. Они говорят фразы вроде “Кому я могу быть нужна? Ясное дело, я обречена на одиночество. На мне венец безбрачия (злой рок, такая же судьба, куда деваться)”. Разумеется, все мы достойны любви! А вы как думали? Но если постоянно твердить себе про свою злую долю и печать одиночества на лбу, это отношение начинает проявляться в каждом слове, в каждом жесте и поступке. В этих женщинах сквозит обреченность пополам с робкой надеждой и стремлением сделать вдвое больше, чтобы удержать очередного поклонника вопреки злым чарам. А надо убеждать себя в обратном: “Я такая красивая (добрая, умная, эрудированная, обаятельная), что я просто обречена на большую любовь”. Чтобы вымести прочь пораженческие мысли, начните с простого: заведите дневник. Фырчите на мужчин, выплескивайте дурные мысли на бумагу и убеждайте себя в своей неотразимости. День за днем это будет даваться все легче.

Материалы подготовлены педагогической лабораторией НОУ «Академия родительского образования»

Составитель: Кузнецова Е.,  
студентка ГОУ СПО «Пермский краевой колледж «Оникс»