



Мария Минская

26 способов  
проявить  к  
женщине  
без траты денег

Инструкция для мужчин

18+

**Мария Минская**  
**26 способов проявить любовь**  
**к женщине, без траты денег.**  
**Инструкция для мужчин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69186103](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69186103)  
SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Книга состоит из 26 пунктов раскрывающих аспекты взаимоотношений, на которые стоит обратить внимание мужчине, чтобы отношения с женщиной стали более глубокими и наполненными. Предлагаю сильной половине человечества взять ответственность за любовь и включиться в процесс.

# **Мария Минская**

## **26 способов проявить любовь к женщине, без траты денег.**

### **Инструкция для мужчин**

#### **Благодарности**

Когда я начала писать эту книгу, мне 35 лет, я в разводе, дочке 10 лет и я встретила мужчину, недостатки которого мне подходят. Он вдохновил меня, показав свой пример любви и внимания. Благодарю мужчин, которые были в моей жизни и благополучно из нее ушли, показав пример того, как делать не нужно ни в моей, ни в жизни других женщин. А иногда бездействие, самое страшное, что может сделать мужчина.

Благодарю своего папу, за пример мужчины, воспитание, беседы и проявление любви ко мне,

Благодарю маму, за доверие и любовь, она пример гармоничного сочетания женских качеств и баланса в жизни женщины.

Благодарю бабушку и деда, их мудрость и уроки не все еще усвоены, но я все помню.

Благодарю своих подруг за доверие, они доверяли мне,

всегда рассказывали мне о своих переживаниях и ждали совета. Это была моя практика, которая началась со школы и накопила сотни часов опыта.

Благодарю свою церковь за то, что она есть, молится и помогает идти по пути веры и любви.

Благодарю Дмитрия Троцкого за видео материалы в свободном доступе и разъяснении жизненных вопросов для всех.

### **Для кого эта книга**

Учитывая жизненные обстоятельства, связанные с моей жизнью, моих родителей, друзей и знакомых вокруг, родилась идея этой книги, к сожалению, не из радости, особенно, когда смотришь в глаза детям, попавшим в развод родителей. В России огромная цифра разводов, за пять лет в среднем 600 тысяч в год. Мало кто из разведенных решает жить в одиночестве, взяв всю ответственность за неудавшийся брак на себя. Обычно люди тыкают друг в друга и с новыми надеждами через какое-то время строят новую семью. Нас никто не учил, наши прадеды только боялись позора, при мысли о разводе и никто не знал, как поддерживать огонь любви и очаг семьи по своей воле из состояния счастья и благодарности своему супругу. А он или она рядом видит, как мы проживаем каждый день эту жизнь, кому интересно это скучное кино со всеми прелестями и ужасами.

Я пишу для тех, кто обрел и не хочет потерять, кто уже

многое прошел вместе в браке и не хочет ничего менять, а только укрепить и поддержать то что есть вместе со своей половиной. Я обращаюсь к мужчинам, по нескольким причинам. Женщина в современном мире слишком много чего должна, она стремится быть гармоничной, все успевать и 90% тренингов направлены на женщин, которые хотят достичь многого, в том числе осчастливить мужа и сохранить брак, держать отношения на уровне первых лет совместной жизни. Но мир достаточно сильно и динамично меняется, смешивая культуры, традиции поколений и современный быт. Женщина, что бы не сделала, может быть осуждена и не понята самыми близкими. Она сама не понимает, какой же ей нужно быть, мягкой или сильной, домашней или карьеристкой, поздно выходить замуж или быть многодетной матерью? Чтобы она не сделала, и как себя не вела, кому-то обязательно это не понравится. Исходя из сотен особенностей, обстоятельств и нюансов брака и того же списка своего мужа, женщина разберется, как ей быть, но все это будет легче и безопаснее с поддержкой и любовью мужа.

Мужчина – это синоним дела, действия, борьбы и победы, достигнутых целей. Очень важно, чтобы эта сила включилась, когда брак может рухнуть или женщина тихо просит что-то исправить в первый раз в совместной жизни. В браке не должно быть перекосов, да, тонкие материи чувств, счастья, гармонии, это женская стихия, но держится духовная красота на нюансах и мелочах, которые четко и методично

каждый день делает мужчина. Баланс действий хорошо иллюстрирует пример машины, в которой есть педаль газа и тормоза. Если в ней будет две педали газа, она скоро после начала движения врежется в столб, если две педали тормоза, заржавеет, не двинувшись с места. В разных периодах жизни мы можем меняться, вы газ, она тормоз, вы на кухне, она у штурвала карьеры, это не так принципиально, главное плыть в лодке брака в одном направлении вместе.

Да, несомненно, женщина больше отвечает за отношения, эти вопросы ее прямая компетенция, но одна она не может всегда вкладываться, вот руководить да. Когда я разводилась, один мой друг сказал, чтобы не происходило в семье, ответственность лежит на мужчине. Например, семья имеет строго патриархальный вектор, мужчина зарабатывает, женщина занимается домом и детьми. Тем не менее, Жена работает, просто ее труд оплачивается другой валютой, уютом, свободой мужа от бытовых обязанностей, здоровьем и воспитанием детей, выращенными помидорами на грядке, а не купленными в магазине и так далее. Так же и мужчина вкладывается в крепость своей семьи посещая детские утренники. Никто не может заменить папу папой в полной семье, можно ли это оценить деньгами или сказать, что он не должен этим заниматься, потому что его основная задача только зарабатывать? Поэтому разделение обязанностей или строгое деление на сферы влияния в современной здоровой семье практически невозможны. Никто не желает, чтобы через

много лет его ребенок ходил по психологам и плакал, потому что при видимом счастье его отца не было рядом в детстве.

Эгоизм хорошая штука, но с ним как с любой приправой главное не переборщить. В женщину природой заложена забота о муже и детях. Во всех рекламах про лекарства, спасителем выступает именно мама. Сейчас экономическая ситуация в России не улучшается и вместо того чтобы включиться, нажать на основную функцию, брать подработки, не сдаваться, мужчины почему-то наоборот расслабляются, впадают в депрессию, не хотят осваивать новые сферы и профессии, не соглашаются на меньший заработок, скорее совсем не работают или ждут лучших времен, которые лучше не станут. Женщины берутся за любую работу, берут подработки, готовы на низкие зарплаты, экономят, отказывают себе во многом, ради благополучия семьи. Идеальная жена, это Дюймовочка, которая ела в день по зернышку, выполняла все задания крысы и прилежно работала, ничего не прося взамен. Мир меняется и мужчине придется приспособиваться, как к внешним условиям, так и требованиям женщины, чтобы получать все блага семьи, любовь и почитание женщины, здоровое, успешное потомство. Иначе развода не избежать, возможно не одного, а может и одинокую старость без борща любимой жены.

По итогам недавних исследований, одинокие женщины живут гораздо дольше, чем в браке, а вот мужчины наоборот, подпитываемые любовью, заботой и лаской, ощущени-

ем нужности и важности дольше живут в семье, нежели в одиночестве. Хотя в обществе России считается, что мужчин мало, а женщин много, эта статистика верна после рубежа 50 лет. Выбор спутника жизни, сложение брака проходит гораздо раньше, и очень зря родителями нагнетается страх, что их чадо останется одиноким или выберет того, кто остался никому не нужен.

Моя мама иногда говорит, что хороших парней разобрали еще щенками. Тогда можно выдохнуть, расслабиться и выбрать того самого страшного придурка, который влюбившись сможет измениться ради тебя как в сказке про красавицу и чудовище. Поэтому это оптимистическая новость мужчины, дерзайте, любите, не бойтесь жениться на прекрасных женщинах, которые так долго выбирали! Храните свои семьи, сражайтесь во внешнем мире, победу ждут дома, ждут вашей любви, внимания, ласки, взглядов с восхищением. Свадьба – это причал перед новыми горизонтами, плавания по морям, и если ваша команда будет сплоченной, пройдя бури и ураганы вы увидите незабываемые закаты, виды океана и невиданные страны. Да, будет нелегко, но семья этого стоит.

Христос, перед тайной Вечерей на примере показал ученикам, что значит быть первым, сильным, любящим. По восточной традиции перед трапезой гости мыли руки и ноги. Учитель встал на колени и стал мыть ноги своим ученикам. В Евангелие он так же учил: «Но между вами да не будет



так: а кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою; и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом» (Матфея 20:26,27) Так же и в семье мужчина служащий ей, любящий, отдающий жене и детям время и другие ресурсы, превозносится, уважается, почитается, являясь подлинным главой семьи.

Я не очень люблю придумывать блюда для домашнего меню, гораздо проще спросить или посмотреть паблик с рецептами. Эта книга не панацея от всех бед и решения всех задач, но как каталог, вы можете открыть ее на любой странице и выбрать то, что подойдет именно вашей жене, понравится ей больше всего и даст максимальный отклик ее сердца. Все женщины разные, и у всех разное понимание высшего проявления любви. Кому-то необходимы подарки, кому-то слова, помощь или время. Вы знаете свою половину лучше других, можете сказать, на что она реагирует максимально радостно, за что она расплывается в улыбке и хвалит вас перед своей мамой. Я рекомендую к прочтению книгу «5 языков любви» она вдохновила меня написать такой сборник рецептов проявления мужского внимания. Каждый муж чувствует, какие вещи говорить или делать не стоит, ведь вы встречались, жили, много разговаривали, знакомы с семьей жены. У каждой женщины есть свои особенности, поэтому рекомендую выборочно проверить способы наверняка. Ошибкой будет попробовать сделать так, как вам проще. Помните, вы ухаживаете и проявляете любовь к жене, вполне конкрет-

ному человеку, с характером, темпераментом, внешностью, профессией, социальным статусом и определенным пониманием семьи и социума. Как можно больше думайте о ней, вспоминайте эпизоды жизни, это поможет вам сделать жест по шкале 10 из 10.

На момент написания книги, мы проходим с мужем период финансовых трудностей. Как женщине мне конечно хочется обеспеченности, заботы и спокойствия за эту сферу для безопасности своей семьи. Есть вещи такие же важные и ценные, которые исходят от мужчины, который рядом, и его забота и внимание дают мне уверенность в завтрашнем дне. Кризисы идут в жизни общества один за другим, но дома должно быть счастье, которое не зависит от финансов, и мужчина может построить его своими руками.

Победителям посвящается.

## **Способы проявления любви:**

### **Скажи, чтобы я расцвела**

Есть такой анекдот: Муж с женой прожили много лет, в старости жена спрашивает: «Муж, ты меня любишь? Ты никогда мне об этом не говорил?» Муж: «Помнишь, свадьбу? Помнишь клятву в ЗАГСе?» Жена: «Помню» Муж: «Так вот, если бы что-то изменилось, я бы тебе сказал.»

Очень жаль, но в жизни мужчины не находят момента, чтобы сказать ласковые, добрые слова, а на праздники стесняются выразить чувства и говорят стандартными фразами,

которые ставят галку в пункте похвалы и благодарности, но не трогают и не остаются в памяти именинницы и даже гостей.

Проблема выразить то, что вроде и так понятно, существует в нашей культуре давно. Сначала нам говорили, чтобы мы слушали воспитателей и учителей, не перебивали старших, говорили тогда, когда нас спрашивают. Молчание – золото, гласят поговорки. Потом мы понимаем, что молчать выгодно, вроде как не соврал и уже хорошо и вообще не спросили то, что не учил, плохую оценку избежали, бонус. Женщины болтают, мужчины делают, такие стереотипы бродят в сознании непонятно откуда. И вот нам приходится сначала разучиться говорить, научиться слушать, а потом научиться говорить вновь. Только слушаем всех подряд, а не близкого человека, уважать женщину, слышать, воспринимать всерьез практически невозможно, кто она такая, если не депутат государственной думы. Если мужчина не боится обидеть женщину, то и не уважает, это печальный факт. В здоровых отношениях уважение исходит от любви, а не от страха получить скалкой по голове.

Женщины может и не умны, но часто мудрее и дальновиднее, интуитивно чувствуют и нуждаются в словесной поддержке, доверии, готовы дать совет по требованию сильной стороны. Беседа это почва для скрепления семьи и решения любых вопросов. Навык обсуждать быт есть, а вот чего кому в отношениях, в сексе не хватает, такие темы опускаются, их

стесняются, а потом вдруг живет семья вроде счастливо, и на тебе развод, ни с того, ни с сего. Мужчина берет на себя самые сложные задачи, пусть самые деликатные темы поднимаются вами, поверьте, жена это оценит, как глубину души и осознанность вашего интеллекта.

## **Скажи, какая я красивая**

Женщины любят ушами в той или иной степени, простая констатация факта может вдохновить и поддержать, вызвать эмоции и благодарность.

Например, утром скажите жене что она красивая без макияжа, что вам нравятся ее растрепанные волосы, возможно вы помните ее в тот момент, когда первый раз встречали новое утро вместе. Похвалите за то, что вопреки всему она так прекрасно выглядит, даже моложе своих лет или что она насколько не поменялась за последние годы. Скажите, что вам нравится цвет ее волос, ей так идет натуральный цвет волос или вам так нравится ее выбор цвета окрашенных волос. Похвалите утром или вечером, после парикмахерской или при детях тогда, когда вы посчитаете это уместным. Когда она вышла из душа и у нее такие соблазнительные мокрые локоны. Вечером, например, вы пришли раньше и встретили ее дома, а она бежала от остановки домой и на щеках появился румянец, щеки стали холодными, а лицо свежим. Скажите, что короткая прогулка пошла на пользу любимому личику. Уменьшительно ласкательные слова любят почти все,

поцеловать и похвалить щечки можно наедине и при встрече. Выбирайте подходящие моменты, когда меняется ее день и внешность от случая. Это логично и комплимент уместен в конкретный момент. Тут важна только практика. Конечно, впервые это вызовет удивленный взгляд, просто улыбнитесь и продолжите в следующий раз. Изменения красоты, веса, имиджа, тоже нужно хвалить, например, когда она родила, вам понравилась полнота ее форм, или наоборот, что она похудела после родов. Многие женщины комплексуют из-за внешности, ищут в себе недостатки, часами собираются у зеркала без видимой вам разницы. Тут есть два пути, или совсем не говорить комплиментов, потому что любимая не поверит или наоборот взять тактику регулярно говорить комплименты, подчеркивать больше то, что женщине в себе нравится. Представьте любимую и напишите список прилагательных, уменьшительно ласкательных слов, качеств и описаний красоты и характера, загляните в интернет и практикуйте эти слова чаще, чем раньше.

Фразы для примера:

Ты хорошеешь день от дня

Ты моя неповторимая красotka

Ты королева даже в домашней майке

Обожаю твои кругленькие ножки

Румянец от мороза тебе так идет или так освежает тебя

У тебя потрясающие волосы, тебе идет такая длина или прическа.

У тебя такие приятные холодные руки  
Тебе так идет этот новый дизайн ногтей  
Как здорово свитер сочетается с цветом твоих глаз, взгляд  
стал ярче

Не укорачивай волосы, они так тебе идут  
У тебя очень изящный профиль, здорово, что фотограф  
это заметил

Для меня самая красивая ты с естественной красотой, за-  
гар, твои глаза, мокрые волосы после душа, влажная нежная,  
душистая кожа и так далее.

Говорите про настоящее или про изменившееся настоя-  
щее от бытовых мелочей вроде результата от похода в парик-  
махерскую, до смены наряда, изменений от занятий спортом.

Вспоминать прошлое можно, но только с привязкой к на-  
стоящему, иначе жена поймет, что раньше было лучше, а  
сейчас вы ей не довольны. Положительный пример: «Мели-  
рование очень освежает тебя, ты помнишь, когда мы начали  
встречаться, ты была с такими волосами, мне кажется, будто  
меня перенесли в те времена и я вижу сейчас ту юную дев-  
чонку перед собой.» Вспоминайте прошлое очень осторож-  
но, женщины тоже любят себя молодыми, красивыми, худы-  
ми и начав говорить одно, можно добиться совсем не нуж-  
ного результата. Она вдруг вспомнит как ей шло это платье,  
а сейчас она еле в него влезла и может даже расстроиться из-  
за лишних складок с боку. Верный способ подхватить поло-  
жительную эмоцию жены, когда она довольна и улыбается и

подпитать это своими одобрительными словами. Представьте, жене не понравился результат, который она получила в салоне, а вы скажете, что ей идет или все хорошо. Некоторые женщины послушают мужа, успокоятся и переспросят: «Тебе правда нравится?» А некоторые выльют ушат негатива на мужчину и вечер будет испорчен. Наблюдайте за женой, только вы знаете, как сказать лучше и в какой момент.

Озвученные факты и комплименты могут описать изменение настроения, походки, отношения к вам, изменения ее поведения к лучшему после курсов психологов и любые другие, которые вам нравятся. Ведь, что бы женщина не делала для себя, это касается и вас, и конечно с попутным желанием понравиться вам, привлечь ваше внимание. Женщина ценит, когда ее старания по душе любимому мужчине. Она ставит плюс себе и вам и будет продолжать поддерживать красоту, мудрость, здоровье и молодость дальше.

Много и красиво описывали красоту русских женщин наши классики. В интернете можно найти отрывки произведений и написать с подписью автора в смс. Если вы в юности писали стихи, одно четверостишие отправленное в мессенджере, способно творить чудеса с женским сердцем. Женщины любят ушами и это не только способ завоевания ее внимания, но и расположение к себе в браке, это топливо и энергия, которую женщина перерабатывает в хорошее настроение, красоту, расположение, терпение, лояльность к близким, вдохновение в кулинарии и не только.

Расширяйте словарный запас, свою находчивость, наблюдайте, замечайте. Можно хвалить не только внешность, ее изменения от разных обстоятельств, но и поведение, настроение, заботу о семье, порой женщина лучше потратит финансы на близких, чем на себя, и этот компромисс порой тоже недооценен. Сожаление, вот выгодный для вас подход в данной теме. «Милая, ты купила дочке дорогие кроссовки, и не сходила на массаж, как планировала. А ты у нас самая дорогая и любимая мама. Мне жаль, что в этом месяце у меня не получается закрыть все расходы. Я бы хотел, чтобы ты баловала себя больше, а не только нас. Давай теперь на первый план в списке поставим твои процедуры, на остальном подумаем, как сэкономить.» Если комплименты для вас сложная тема, то предложение какого-то конкретного действия или решения вопроса, будет так по-мужски. Говорят, не надо слов, подари Рафаэло. Простое слово ничего вам не стоит и для него нужно минимум усилий, и не редко максимум пользы. Особенно, когда вы чаще молчали и не было такой привычки. Бывает, что женщине самое главное похвала, а в семье она этого не получает, тогда со временем душа опустошается и любое даже неловкое слово от мужа дает сто процентное счастье.

Слова критики можете вообще забыть. Если что-то не так, скажите через слово «извини родная, ...» или просто промолчите с недовольным лицом, женщина читает невербальные знаки лучше вас.



Очень хорошо работают комплименты с вопросом, в них всегда есть юмор и с ними крайне сложно ошибиться. На примере моей жизни, мой муж спрашивает так:

Кто моя самая вкусная девочка?

У кого самый красивый нос на свете?

Ты знаешь кого я сильнее всего люблю?

Кто самый любимый Кисик?

После этого обычно женщина улыбается и ответ очевиден всем, поэтому ваши слова будут ожидаемы и восприняты как надо.

Особый вид похвалы это перед друзьями и родственниками. Родители пришли в гости, и мой любимый спросил их в шутку: «А вы знаете, какие Маша вчера котлеты приготовила?» – и тут начался цирк моего актера без слов! «Это изумительные, вкуснейшие котлеты, вы таких в жизни не ели!» – и положил пальцы в рот, закатывая глаза как кот от валерьянки. Мы посмеялись и это было потрясающая похвала для меня и для моей мамы, ей было так приятно за свою дочь.

Можно обращаться к вашим детям, друзьям и даже незнакомым людям в общей очереди, но для этого нужно чувствовать зрительский интерес, не иметь комплексов и стеснения от слова совсем.

### **Говори со мной о любви**

Сказать слово порой сложно, на помощь придут мессенджеры и смски. Очень романтично несколько веков назад выглядела эпистолярная связь любящих людей в любовных

письмах. В современном варианте можно потратить время и написать длинное письмо на емейл. Оформить письмо красивым шрифтом, фоном и с картинками или фото помогут всевозможные приложения. Это очень интимно, искренне, трогательно, а главное ничего не стоит, кроме пол часа потраченного времени вместо просмотра ютуба вечером.

Договаривайтесь делать минутные флешмобы вместе с ребенком. Один говорит одно слово, другой продолжает, и так одно предложение. Эта милая сценка начнет день любимой с самых приятных эмоций, поверьте, именно такие моменты остаются в памяти до глубокой старости, именно это вспоминают, рассказывая о жизни внукам. Ну конечно если вы не довели любимую до состояния ворчливой бабушки, которой кроме упреков в вашу сторону и вспомнить нечего.) Нет, вы готовы сочинять совсем другое настоящее и светлое прошлое.

Самая распространенная похвала, к которой привыкли женщины с детства, это похвала за хорошее поведение, поступки и инициатива для добрых дел. С другой стороны, нам часто указывают на ошибки и выражают недовольство, а когда ты хорошая девочка, в твой адрес одобрительно молчат. В быту вообще не принято хвалить. Я помню в детстве мой дедушка часто хвалил бабушку за вкусный обед и вслух благодарил, мол «очень вкусно то и это». Сейчас редко встретишь, чтобы после обеда люди друг другу вообще спасибо сказали. Я деньги принес, ты приготовила, что тут говорить.

Один старик однажды сказал жене: «С деньгами любой дурак в магазин ходит, а ты попробуй без денег ходить.» Шутка, а я подумала тогда, что мне было бы очень обидно, я бы и в магазин не пошла. Поэтому простое слово благодарности, выражение ваших эмоций и чувств от поглаженной рубашки, вкусно приготовленной еды, того что жена хорошо выглядит для вас, жертвует временем и бюджетом в пользу членов семьи, это один из простых способов начать новую эпоху ваших отношений.

Разговаривайте чаще, и не важно, что женщина не всегда понимает специфику вашей профессии, вы показываете свое доверие и уважение как к равному человеку, а ваши специфические слова она с мудростью потерпит. Она почувствует, что вы нуждаетесь в ней и доверяете как близкому другу. В разговорах вспоминайте хорошие моменты прошлого. Если вы помните, значит любите и цените тот фундамент, который заложили когда-то в начале брака. Если вы часто ностальгируете по годам юности, вам не составит труда вспомнить что-то про самого главного человека в вашей жизни, это будет просто новая тема. Если вы стесняетесь, можно начать со смешных историй, с каждым разом тема романтики будет даваться проще, без запинок и застенчивости.

Тема слов о любви только начинается для вас. Сказать в ссоре длинный текст о том, что вы хотели в начале отношений, что есть сейчас и о чем вам больно думать, выразить свои чувства так не привычно и так сложно. Попросить про-

щение, сказав самые главные слова, тронуть до слез обиженную жену, как говорит моя мама, надо получить для этого два высших образования. Искренность, простота, иногда даже с эмоциями гнева и легким налетом нецензурной лексики так правдиво и так по-русски. Учитесь этому, это верный путь к сердцу женщины, это незаметная порой поддержка, как бисер от ежедневной практики, образует ожерелье уверенности в вашей любви неземной красоты и ценности.

### **Прикоснись ко мне особенно**

Тема прикосновений очень обширна и касается не только возбуждения и сексуальной связи. Прикосновение может подарить расслабление, бабочки в животе и особенные воспоминания даже на уровне подсознания. Прикасаются, гладить, поддерживать за плечо, спину, держать за руку можно в любой обстановке в присутствии других людей без ограничений и стеснения, такой тактильный контакт относится к культуре ухаживания и общего этикета поведения в общественных местах с женщиной.

Как вы это делаете, сила, долготы, линия прикосновения, все имеет значение. Фантазировать, экспериментировать, пробовать, творить, и вот уже ваша обычная жизнь похожа на любовный роман, а глаза вашей женщины светятся океаном чувств как в романтических фильмах, которые вы так не любите смотреть.

Банальный массаж спины, ног, плеч из проявления неж-

ности и заботы, превращается в событие вечера и нежное воспоминание. Добавить в этот суп свечи, музыку, мягкий плед или атмосферу отдыха в новой приятной обстановке и это уже совсем не банальная история отношений в браке. Как делать это профессионально, сложно долго и требует желания и времени. Материалов в бесплатном доступе достаточно, о спасибо интернет!

А начать следует с простых вопросов и изучения, анализа своей жены, как и что ей нравится. Женщина – олицетворение мягкости, спокойствия, удовольствие и радость мы получаем, когда расслабляемся, поэтому ласка должна быть максимально нежной, дальше все индивидуально, узнавайте такие моменты у жены. Бывает, что разные части тела нужно ласкать по-разному, голову нежно, а стопы ног уверенно массирующими движениями, иначе будет щекотно. Женщины разные, кому-то нежное прикосновение младенца, кому-то жесткие объятия и силовая разминка спины до боли во время массажа в удовольствие. Ориентируйтесь по личной жизни и индивидуальному случаю вашей любовной истории. Каждой как говориться свое, рецептов нет. Пробуйте, задавайте вопросы. Сюрприз хорош, когда он подготовлен и раскритичен.

Многое происходит естественно в период ухаживаний, влюбленности, когда хочется быть ближе, обниматься, целоваться и тактильный контакт приносит максимальное удовольствие и усиливает страсть. С годами, с появлением де-

тей, от доступности и привычки тактильный контакт сводится к минимуму, это нормально. Мы люди из плоти и крови, нам нужна ласка, периодическое подтверждение любви в течении обычной жизни. Помню себя после родов, гормональный фон настолько меняется, что хотелось, чтобы муж уехал в дальнее плавание и не трогал пока я не перестану кормить грудью. Все это проходит и меняется. Желание быть ближе, получать ласку и внимание разное в течении женского цикла, поэтому только вопросы, практика, разговоры с супругой вам помогут понять, когда и как можно и нужно погладить. Главное это уверенность мужчины и решительное поведение. Мы женщины готовы подстроится и на самом деле сами иногда не успеваем контролировать свои ощущения и то, что же мы хотим в настоящем моменте.

Начнем с рук. Мужские руки для меня, это колыбель ласки, спокойствия, тепла, любви. Не для всех женщин прикосновения так важны как для меня, не балованной маминной лаской. Наоборот женщины, которых замучили мамы поцелуями и объятиями не ждут всего этого от своих мужей в обычной жизни, воспринимают поглаживания только в рамках прелюдий. Таких женщин меньшинство, но вы должны убедиться поток ласки прольется живой водой на ваш цветок или произведет обратный эффект. Что бы вы не предпринимали, действуйте дозированно и анализируйте реакцию, если все хорошо, продолжайте увеличивая количество и пробуйте новые приемы и техники.

Есть прикосновение ладонью, пальцами, предплечьем к плечу, тыльной стороной ладони к щеке с разными нажимами по силе и продолжительности. Можно начертить визуально линии прикосновения, короткие или длинные. Значение будет тоже разным. Пальцем по носу в шутку на просмотре фильма или непрерывная линия, проведенная пальцами от пальцев ног до затылка во время ласк. Чем дольше длится тактильный контакт, тем больше вы погружаете женщину в ощущения вашей любви и присутствия. Напомню, что бурная женская фантазия докрутит и доиграет то, что вам покажется не идеальным.

Тело вашей жены, это целый океан неизведанных зон для тактильного восприятия. Голова, затылок и зона роста волос, в которую можно нежно запустить пальцы и помассировать кожу или наоборот погладить ладонью макушку и пряди волос. Прикоснуться к уху, кого-то даже необходимо почесать за ухом, нежно помять мочку. Я обожаю, когда банально муж гладит меня по голове. Очень приятен массаж лица, помогите нанести крем на ночь супруге на лицо, это очень приятная забота и необычный жест. Главное ведите линии от подбородка к вискам, не торопитесь, не нажимайте сильно. Нанести крем на стопы, ноги, не только приятно, но и весьма практично, особенно летом от жары и песка или зимой от сухости воздуха в отопительный сезон. Массаж спины может выглядеть как поглаживание для расслабления, бытовые техники массажа можно так же освоить из видео в интернете, а

возможно и записаться на курсы массажа, но это совсем другая история. Я делюсь только тем, что можно сделать быстро и просто, не затрачивая финансы.

Объятия, поцелуи, уход за одеждой, застегивание обуви, прокатывание роликом от пыли по одежде перед выходом, приглаживание волос, вот варианты тактильного контакта встреч и проводов. Это забота и нежное проявление любви, с годами на уровне тела между супругами связь усиливается, поддерживайте это движение. Эмоциональное удовлетворение может произойти от разных действий, тактильный контакт физиологии и действует сильнее всего. Обласканная женщина не подпустит к своему телу чужого мужчину никогда, ласковый муж, фундамент женской верности. К сожалению, мужчины не всегда это понимают, и за телячьими нежностями жена идет к тому, кто понимает. Не допустите этого, держите вашу жену в прямом смысле, за руку на прогулке, за талию подталкивая первой у дверей, за колено, когда она ведет машину и в любых других ситуациях.

Не редко бывает, что женщина недополучила тактильных прикосновений от мамы, и тогда ее сердце отзывается, когда вы гладите ее по голове, когда сажаете на руки обсудить вопрос, когда засыпая, берете ее тело в охапку, когда накрываете пледом, если она нечаянно заснула у телевизора. Мой муж целовал меня спящую от макушки до пяток, когда мы встречались, и сейчас, если успеваешь с утра. Он мне рассказывал об этом и спрашивал: «Ты чувствовала?» Говорю, что



нет, потому что крепко сплю как медведица. Мы как-то поспорились и решили расстаться, я даже не понимала, почему я так не хочу расходиться? Ученые доказали, что тело передает в подсознание информацию, которую мы не осознаем разумом. Я просто чувствовала его любовь, которую и объяснить логично не могла. После расставания мы могли просто обняться и стоять так молча пол часа. Я чувствовала бабочки в животе, тепло души, близость, понимание, нежность, не было ничего общего со страстью, это было выше, важнее, чище животных инстинктов. Эмоциональное удовлетворение, успокоение, чувство защиты я не могу передать словами. Мы чемпионы по объятиям, делаем это по поводу и без повода. Пусть это будет не только нашей традицией, но и особенностью вашей семьи.

Если слова подходят всем, то вот тактильный контакт нужен всем по-разному. В любом случае нужно это обсудить с женой, насколько ей хватает и нужно ли вообще такое проявление любви, если нет, переходите к другим способам, о них подробнее ниже по тексту.

## **Закрой мою слабость**

Здесь хотелось бы поговорить на тему не какого-то вида прямой помощи, а о том, чтобы понимать, закрывать, адекватно воспринимать женскую слабость, вести себя как мужчина, как это видят женщины в идеале. Конечно все разные и только вы знаете лучше остаться, обнять или уйти и не ме-

шать, когда ваша жена плачет. Если не уверены, спросите ее, вспомните, что она вам про детство рассказывала, понимание ее отчей семьи, их отношений может помочь вам повести себя правильно. Пробовать лучший способ, потому что женщина может знать и говорить одно, а почувствовать что-то новое от ваших проявлений и захотеть это ввести в привычку, перенести красивое кино в свою жизнь. Да иногда мы и сами не знаем, чего хотим, поэтому семейная жизнь интересна непредсказуема.

Я очень люблю поспать утром. Сон – это моя слабость. Я сова, могу поздно лечь и работать ночью, а утром я главная «сплюша». Когда я работала с 8 до 17, летом в обед я быстро ела и дремала в машине, а в юности сидя за рабочим столом уткнувшись в руку, хорошо, что у меня был маленький кабинет дизайнера. Мужчина, который живет со мной либо принимает мою особенность, либо раздражается и разрушает отношения своим негативом. В выходные я сплю до 11, 12 часов. Готовить завтраки и ходить на работу я не могу, выбрать надо что-то одно. Обещаю вечерний массаж и вкусный ужин. Первый муж это не принимал, хотя и молчал. В этом моя личная слабость, мой муж любит меня такой какая я есть. Он жаворонок и приготовить завтрак для семьи ему в удовольствие.

Принятие человека таким, какой он есть одна из простых и сложных задач любви. Сколько бы в мире было счастливых отношений, не только в парах, а вообще между людьми

родными, сотрудниками, друзьями, если бы каждый не хотел, чтобы другой был такой же как он. Мы не умеем радоваться тому, что умеем петь, а другой танцевать и в этом гармонично дополняем друг друга. Надо научиться восхищаться другими людьми, привить привычку замечать что-то хорошее в своих мыслях. Есть главное любовь, главные, лучшие, подходящие вам качества вашей жены, остальное нужно принять, закрыть своими качествами, поступками. Слабость может быть по здоровью, это дает отпечаток на поведение и необходимость вашей помощи.

Случаи могут быть совершенно разные, не только положительные. Не всегда, закрывая или принимая недостатки своей половины, мы становимся святыми или добродетелями, иногда это юмор к самой жизни, философское отношение или наплевательское отношение к осуждающему мнению окружающих. Это понимание, что мы не хуже и не лучше других, мы люди из плоти и крови и вообще всем не угодишь, надо просто расслабиться. Одна моя знакомая не могла остановиться в алкоголе за столом. Муж постоянно устраивал скандалы и дергал ее ехать домой, хотя все и так знали, и понимали, она была веселой и без нее любая вечеринка как свадьба без тамады. В идеале надо было проявить терпение и увезти жену спокойно домой, когда вечер закончится без истерик, отнестись с юмором, расслабиться, просто быть рядом и готовым уложить ее, доставив домой. Если не нравиться женщина, зачем было жениться, такие случаи касаются и

мужчин, и женщин. Стереотип один, мы поженимся, и я ее или его изменю, причем другой человек может и не хотеть бороться со своими недостатками и даже не подозревать о таких планах избранника.

Я глухая на одно ухо, никогда это не было моей проблемой или комплексом, спасибо родственникам и близким. Я так естественно это всегда воспринимала, что никто не догадывался даже в школе, пока я не говорила подругам об этом сама. Не удобно было на дискотеке танцевать с ребятами, ведь разговоры обычно происходили именно там, а спрашивали обычно в ухо, которым я не слышала. Я выкручивалась, переспрашивала, улыбалась и кивала головой, хотя вопрос могла и не расслышать. Сейчас я с юмором предупреждаю, что разговаривать со мной стоя спиной бесполезно или спрашивать меня, когда я мою посуду и готовлю, я глухая, очень много шума воды и кипящего масла на сковороде, разговаривать надо громко и подойти близко.

У каждого человека есть особенности, недостатки, слабости, возможно слабое здоровье, любимому мужчине предоставляется шанс проявить любовь, понимание, силу, внимание, не безразличие к любимой, показать в себе то, что для вас наоборот сильная сторона. Это уже не ваш эгоизм, это дополнение пазлов одного человека в другом, это ваша гармония.

Казалось-бы легко любить идеальную женщину, только вопрос, допрыгнете ли вы до этих планок, все ли так иде-

ально у вас? Хватит ли изобретательности, высокой самооценки, финансов, духовной культуры, чтобы быть интересным ей. Ведь вы такой же человек, возможно разбрасываете свои носки, уходите в депрессию, когда не можете справиться с проблемами или у вас в роду особенность раннего облысения? Рядом с немощной, слабой женщиной мужчина чувствует себя сильнее, умнее, ощущает свое естественное превосходство, которое помогает ему стать добрее, мудрее, эмоциональнее, занять свое первое и главное место, потому что она нуждается в помощи и водительстве.

Жена не может работать столько, сколько муж, ей нужно больше сна, она тяжелее переносит проблемы, ей тяжело таскать пакеты из магазина даже до машины, она нуждается в совете и принятии решений, она работает мамой для ваших детей без выходных 24 часа каждый день и ей нужен помогающий папа.

Если вам нужна жена, которая может все сама без вас и вам не нравится заботиться о ней, тогда брак не для вас.

Иногда женщина настолько сильная, что она даже борется с мужчиной и не уступает ему место. Самой ей проще, надежнее, быстрее все делать, она доверяет себе лучше, чем кому-либо. Вам стоит побороться и мужские вопросы оставить за собой. Главное, начните делать по первой просьбе, а не с десятого напоминания. Женщины тоже устают просить. Договоритесь, на какое время вы планируете решение вопроса, чтобы она ждала, а не думала об альтернативных решениях

без вас. Станьте рыцарем, для своей спящей принцессы.

## **Позаботься обо мне**

Забота, кроме родительской, что мы знаем о ней? Какая она по отношению к взрослой женщине? В детском саду поделиться игрушкой, в школе донести рюкзак и проводить девочку, с этого начинаются первые попытки заботы и внимания. Она касается не помощи, а того, что вы считаете так будет для жены лучше, обычно это касается заботы о теле. Закрыть слабость – это скорее проявить инициативу или сделать что-то особенным способом, учитывая особенности супруги.

Приведу примеры заботы:

Спросить хочет ли она есть или пить, не холодно ли ей, принести ли плед. Укрыть ее во сне, сделать чай, включить дополнительный свет, когда она что-то делает, открыть или закрыть форточку, натопить дом на даче, прогреть заранее для нее машину в мороз. Уложить спать ребенка, если жена заснула первой. Тихо собраться и закрыть дверь в комнату если вам на работу раньше. Выключить будильник и осторожно разбудить поглаживанием по голове или как принято у вас. Раздеть ее и уложить после позднего приема гостей. Принести халат в ванну после душа. Натереть ее тело маслом для загара и купить воды на пляже. Помочь расплести сложную прическу с десятком заколок после свадьбы ваших друзей.

Забота очень важна, она закрывает базовые потребности, в библии есть место где говорится что муж должен заботиться о жене как о себе. Забота показывает глубину и близость, особое отношение мужчины к женщине. Подумайте, что бы вы хотели в этот момент, спросите супругу, хочет ли она того же? Может все хорошо и ей ничего не надо, но вы покажете свое отношение, а женщина сделает приятный вывод о вас.

Мой муж любит компоты, иногда разводит варенье в графине. Я и дочка любим сладкие, полезные напитки и мы очень благодарны нашему заботливому папе, что он тратит 5 минут чтобы нам его сделать.

Я однажды поехала менять резину в автосервис, муж нашел мне сервис с приемлемой ценой и сказал куда съездить. Когда я приехала на место пошел сильный дождь. Мне разрешили остаться в машине пока шла замена колес. Муж позвонил и спросил тепло ли я одета, я сказала, что все хорошо, я в машине, мне тепло и под ветровку я одела свитер, вечера в мае месяце всегда холодные. Я вам скажу, что ни один ухажер не проявлял ко мне такую заботу как это сделал мой муж, так легко и просто. Мне запоминаются эти моменты, я понимаю, что он любит меня. Когда мы еще встречались, мы выходили на улицу летним вечером, и он трогал мои руки, не замерзла ли я, одевал на меня капюшон, если был ветер, застегивал молнию на куртке до конца. Вы подумаете, что это так о детях заботятся, если такая забота будет постоянно, женщине возможно будет некомфортно вторжение в ее

личное пространство, но иногда в плохую погоду, в беременность или под ваше особое настроение это так необходимо.

Однажды дома у меня сильно закружилась голова и стало темнеть в глазах, я сказала об этом мужу, он так испугался. Взял меня за руку, обнял, отвел на кровать, положил под ноги подушку, укрыл пледом, сказал лежать и отдыхать. Спросил, когда я ела, может подогреть и не хочу ли я чаю. Не хотелось бы болеть, чтобы почувствовать себя принцессой, но это приятный момент, я чувствовала, как сильно он меня любит.

Муж никогда меня не будит по утрам, я сплю пока не просыпаюсь сама. Хоть он и называет меня «сплюшей», все равно не будит, даже если я говорю, что мне стыдно и прошу его меня будить обязательно. Забота о сне и самочувствии это важно для каждой женщины.

### **Помоги мне тайно**

Я уже писала, что люблю поспать по утрам. Мой муж наоборот встает в 6 утра, особенно весной и летом, когда световой день становится длинным и солнце светит так ярко по утрам, что глаза открываются сами. Я не всегда могу разобраться, как навести порядок и разложить бардак во время ремонта, когда лежит много инструмента или в гараже. Мне не нравится наша старая веранда, где щели в досках и непонятно подметая ты убираешься или забиваешь пустые полости шерстью и песком? Я не говорю об этом, я делаю то, что



мне понятно и проще, поддерживаю порядок внутри дома. Я люблю мыть гладкий пол, пылесосить и мыть сантехнику. Я очень благодарна своему мужчине за то, что он наводит порядок на веранде, в гараже, там, где мне это тяжело. Он делает это без моих просьб, когда я сплю, я приятно удивляюсь, потому что я не догадалась бы так сделать. Можно сказать, он делает это тайно. Можно много чего сделать в квартире для своей любимой. Вспомните, что она вам говорила? Может быть у вас стоит парочка досок и вы могли бы из них сделать несколько полок для хранения в коридоре или балконе? Балконы, это дополнительная площадь, которую мы часто не используем. Наведенный порядок, расстеленный половичок, вынесенное кресло и пару цветов для уюта не могут не порадовать любимую. Точить ножи регулярно тоже тайная помощь, ведь мужчины сильны и могут совершенно тупым ножом отрезать все что угодно, а женщина иногда бутылку с газировкой открыть не может, и такая силовая помощь по вашей инициативе будет прекрасным тайным сюрпризом.

Есть дела, которые мамы делают регулярно, это отвезти или отвезти на кружок ребенка. Если в предпраздничный день или по какой-то другой причине вы раньше освободились на работе, возьмите это дело на себя, а жене напишите или позвоните: «Мы уехали на тренировку, отдыхай сегодня, мы тебя любим!»

Возможно ваша жена ходит в спортзал или учится, потом приходит и делает уроки с ребенком или купает его, читает

сказку. Позанимайтесь с ним вы, пусть она отдохнет, а вечером, у вас будет время побыть вдвоем чуть больше.

Помогать тайно сложно, можно случайно разминуться, тренировки у ребенка может не быть, а вы это не уточнили. Это жизнь, может быть всякое, потребуется смекалка, логика, желание делать и пробовать. Я авто леди, но даже донести пакеты от кассы до машины порой сложно, так много я набираю всего за один поход. Поэтому помощь в закупке продуктов первой необходимости: масла, хлеба, яиц, молока такая необходимая и простая помощь от мужа, я очень рада, когда это происходит, само собой. Даже если вы одновременно сходили в магазин, не страшно, современная упаковка сохранит, а хороший аппетит опустошит холодильник быстрее, чем начнут портиться продукты. Мой муж любит готовить, завтраки стали приятным сюрпризом в начале наших отношений, я могла подольше поспать и не беспокоилась, что поест с утра дочь. Пасту, которую он готовит, дочь любит больше, чем подобное мое блюдо. Ему это льстит, а мы просто счастливые девчонки рядом с ним. У женщины в голове десяток мелких задач и ограниченный лимит времени, удивите ее походом в магазин или свободной от посуды раковиной, чтобы она могла сразу прийти и приготовить для всех, похвалив вас. Опередите ее, сделайте первым, награда не заставит себя долго ждать.

**Помоги мне явно**

Ничего нет прекраснее мужской физической силы – это более простое проявление любви и заботы к женщине. Не могу я сама прикрутить гипсокартон в ремонтируемой комнате, положить колеса багажник, отнести из машины 20 бутылок питьевой воды с родника, продуктовые сумки, а иногда просто открыть бутылку воды или банку. Однажды мы купили препарат в аптеке, а я не могла даже с полотенцем открутить крышку. Моя сила не сравнится с сильными руками моего мужчины. Вы выше, сильнее, бесстрашнее, стрессоустойчивы, вы созданы быть первыми, прокладывать дорогу жизни для более слабых членов вашей семьи, это предназначение, миссия, смысл вашей силы. Мы восхищаемся вами еще больше, когда вы проявляете инициативу, отодвигаете нас в тяжелых вопросах, бережете нас от надрыва и перенапряжения.

Сейчас много мужчин занимаются в спортзалах, возможно вы бы хотели начать ходить. Для вас была бы разминка пропылесосить дом, выкатить коляску на улицу, погулять с ребенком и еще десятки идей где бы она без вас справилась с трудом. Когда я звоню брату по видео связи, он брал своего малыша на руки, ходит с ним по дому, пока жена занимается другими делами и разговаривает со мной. Все счастливы и довольны. Для жены все это высвобождение времени, минус физической нагрузки и неоценимая помощь с вашей стороны.

Я работала раньше в фирме и когда болела короновиру-

сом, нужно было работать на удаленке. Мне очень хотела спать несколько дней, муж чувствовал себя лучше, поэтому готовил каждый день, и по моей просьбе даже поработал за меня несколько часов заполняя таблицу изменившихся цен, а мне сказал поспать.

Помощь мужчины настолько обширна, имеет физиологическое объяснение и настолько может быть разнообразна, что можно было бы об этом не писать, но рассмотрим условия этой помощи, когда она приносит непредсказуемый результат. Женщины как мы обсуждали очень разные, и всем нужна разная помощь, иногда для них оскорбительно вмешательство мужчин, но это исключение чаще встречается в нестандартных отношениях где женщина сильнее или мужчина не проявляется как лидер в стандартном восприятии. Конечно даже самые независимые женщины, жизнь которых сложилась не как в сказке, все равно мечтают о принце, который придя в их жизнь уничтожит их силу, расколдует спящую девочку в ее душе и все будет как у всех. К сожалению мужчине нужно приложить много усилий, чтобы победить выбранную непростую женщину. Перестать слушать ее упрёки, не смотреть на оценку, а просто делать как надо, пока она не поймет, что эта жизнь лучше для нее, чем та одинокая, без расчёта на кого бы то ни было.

В самом начале отношений вы осознанно или интуитивно делите обязанности между собой исходя из различных факторов, сама жизнь диктует кто за что отвечает. В нынешней

городской жизни рамки между мужским и женским стираются. Услуги и сервис дают свободу в выборе того, чем вам нравится заниматься в семье. Не редкость бывают случаи, когда мужья сидят в декрете, а жены работают, потому что так лучше и удобнее всем. У каждого свои правила на основе религии, воспитания, не будем давать этому оценку. Цивилизация развивается, и мы можем влиять только на собственную жизнь и семью в рамках нашего понимания.

У мужчин мало осознанности, желания менять что-то к лучшему в своей жизни, а тем более в женской. К сожалению, преобразовать другого, черта женщин и в сказке про красавицу и чудовище, героиня преобразует своей любовью главного героя, а не наоборот. Богатые мужчины любят спасать, преобразовать слабых, хрупких золушек из провинции, но никак не бизнес леди на холме славы, которым очень сложно что-то предложить, кроме парного существования, а не одиночества, остальное у них все есть.

Все важно в мелочах. Качество помощи конечно должно превосходить женские возможности. Если мужские виды помощи по умолчанию могут быть лучше женских стараний, то обед, приготовленный мамой, чаще всего лучше папиного. Но и это не главное. Старание и вклад мужчины может быть оценен гораздо выше женского. Например, когда жена тяжело болеет и кроме мужа рядом нет никого, только его обед будет лучше всех заказанных блюд для кормления маленьких детей. Хотя способ замены женских усилий может

быть тоже разным и выбирается на основании согласований в семье и договоренностей с женой в конкретном случае. У нее можно уточнить, приготовить обед самому, позвать тещу или возможно оптимально для вашей семьи будет заказать еду доставкой из кафе.

Самый главный аспект помощи помимо качества, это время ее оказания. Ложка хороша к обеду. Если скорая помощь не придет, пациент может умереть. Мужчина включенный в жизнь, бегущий на помощь похож на супергероя из фильмов. И предвосхищая желание женщины вы можете добиться восторга, восхищения, положительных эмоций. Многие любят сюрпризы, но не все. В таком случае, вместо сюрприза по вашим предположениям, лучше спросить или уточнить был бы ваш порыв для нее желанным.

У меня потрясающий муж, он конечно не идеален, но самое ценное в нем как в партнере это то, что он умеет делать по быту буквально все, даже некоторые женские обязанности лучше меня. Поэтому, когда обстоятельства складываются определенным образом, в семье нет вопроса, кто сегодня готовит, делает уборку, занимается с ребенком, кто освободился раньше, тот и сделал.

Особо ценно, когда муж помогает именно в тех делах, которые женщина терпеть не может. Я, например, готовлю вкусно, но без особого удовольствия, мой муж наоборот, лучше приготовит, чем сходит в магазин. Поэтому отношение к бытовым обязанностям у супругов должны быть в иде-

але полярными. Вам не нравится то, женщина это сделала, или наоборот, главное результат и очень хорошо, когда получается если один из супругов получил удовольствие от процесса выполнения дела. Люди сходятся, узнают друг друга и могут открыть себя по-новому в талантах и способностях. В жизни не все так позитивно. Горе, проблемы могут заставить мужчину научиться чему то, что является традиционно женским делом, а в последствии стать его хобби или профессией. Есть пословица, не было бы счастья, да несчастье помогло. Жизнь подскажет вам через хорошие события или через плохие новые пути, будьте открыты к просьбам любимой о помощи.

Мой муж легко принимает решения по моему отдыху. Я занималась делами целый день и была за рулём. Я вожу дочь около 20 км от города на тренировку. Нам нужно было ещё забрать посылку в отдаленном районе. Когда я приехала домой, он сказал, ты идёшь в ванную релаксировать, а я займусь ужином, потом я сделаю тебе массаж, и ты будешь отдыхать. Инициатива была так кстати, я смогла отдохнуть перед рабочими днями и осталась очень благодарна ему. С утра я была отдохнувшая, бодрая, полная положительной энергии и хорошего настроения. Когда у вас будет подходящая ситуация для помощи по вашей инициативе, проявляйтесь, женщина это запомнит. Такие моменты складываются в добрые воспоминания и в итоге в счастливую жизнь.

Иногда вам хочется помочь там, где королевой является

ваша жена. Не отчаивайтесь если у вас получается хуже, чем у нее. Она вас может поругать, но в итоге все равно будет благодарна. Если вы не уверены, можете всегда спросить, каким образом помочь в конкретной ситуации.

Иногда вам потребуется несколько попыток одного и того же действия, чтобы все получилось, и женщина была довольна результатом. Иногда женщина вообще может запретить вам что-то делать, но всегда можно спросить, чем ещё помочь, куда направить вашу нерастрченную силу и любовь. Будьте готовы к неудачам, это тоже часть жизни, вы на верном пути составления собственного рецепта счастья.

## **Выслушай меня**

Мужчине важно чтобы его выслушали, снять стресс после работы, рассказать о наболевшем. Это не менее важно для женщины. Советы не нужны никому, нужно понимание, свой пример, активное слушание, родные глаза, объятия, жалость (которую не любят мужчины в свой адрес) время, уделённое для нее.

Если в семье нет такой практики, это легко исправить. Предложите чай, посидите вдвоем, просто слушайте и молчите. Можно задать наводящие вопросы, как дела, как настроение, как самочувствие, получилось ли осуществить ближайшие планы и другое.

Человек раскрывается, начинает доверять, когда его не осуждают и принимают его позицию, это сближает, даёт



ощущение близкой душевной связи между супругами.

## **Прояви любовь в ссоре**

В ссоре поведение мужчины примерно такое, развернуться и уйти подальше от женщины. Но для женщины нужны совсем другие действия, чаще всего, кроме исключений, нам хочется, чтобы мужчина разрулил конфликт, управлял им, сделал так, чтобы он потух, чтобы в конце конфликтующие стороны помирились. Важно в этот момент слушать, слышать, стараться сгладить конфликт, вспомнить все хорошее, а не плохое. Поддержка может быть, как в словах, так и в действиях. Да, это не просто совладать с эмоциями и держать в мужских руках пол контролем, особенно такую стихию как женщина, но стоит пробовать и становиться здесь сильным. Можно просто обнять, не отпустить, погладить по голове, сделать то, чего она требует возможно давно. Уступить ей в правоте, обозначив свою позицию. Конфликты бывают разные, лучше с начала услышать, исправить, направить в нужное русло, чем в десятом скандале вообще остаться без жены.

## **Скажи, что тебе не нравится**

Я с детства привыкла к прямолинейности отца, он никогда не стеснялся вызвать обиду или создать конфликтную ситуацию и ему не важно было, колет его правда глаза другого человека или нет. Поэтому достаточно деликатно и если ме-

ня слушал собеседник, я могла сказать, что я думаю о нем, о себе или конкретной ситуации. Когда мы с будущим мужем достаточно долго общались, ему было не привычно, что я так просто и без секретности выражаю свое мнение. Иногда правда была не привычно оглашена вслух или становилась неожиданной для восприятия. Он мне сказал об этом так же честно.

Достаточно часто люди не говорят о том, что не так, что хотелось бы по-другому, чтобы не обидеть родного человека, стараются проявлять терпение и до определенного предела это правильно. Наоборот в агрессивной социальной среде чаще говорят о плохом, в школе красной ручкой подчёркивают ошибки. Женщины чаще выражают недовольства и мало хвалят мужчину. У мужского пола наоборот, женщины более ранимы от природы. Критика не приносит желаемого результата в отношения, но сказать деликатно, мягко, не довести ситуацию до гнева, ярости, это очень важно, словить момент, когда при озвучивании вам ещё хочется улыбнуться для смягчения.

### **Уступи первым**

Мужчина главный самый сильный, смелый и решительный, но если вы робкий и совсем другой, для вас есть возможность проявить свою духовную силу. Если вы понимаете внутренне свое превосходство перед женщиной, вам не сложно будет иногда уступить ей в делах, поступках и сло-

вах. Именно уступка, например, на дороге, делает мужчину в глазах женщины воспитанным и воспринимается как проявление силы, а не наоборот.

В ссоре не важно кто начал и у кого закипело до конфликта, важно кто сумеет управлять штурвалом и посадить самолет ссоры на полосу мира и компромисса.

Сказать прости, я был не прав в том то и в том то, как шутит моя мама, надо два высших образования получить. Попробуйте обуздать свои эмоции, прийти к спокойствию и пониманию самых главных вещей и ценностей семьи, попросить прощение, уступить хоть в чем то, найти взаимопонимание. Быть как Христос и подставлять вторую щеку, омы-вать ноги любимым людям недостижимый идеал, но начать этот трудный путь можно с уступки в некоторых позициях, а не во всех пунктах списка на повестке семейного перемирия. Женщина расцветает, когда ее возносят на пьедестал и пропускают ее вперед, а за наградой в виде почитания и уважения дело не станет.

Когда она часто не права, не правильно мириться на любых условиях. Шутка про то, что женщина всегда права, в если не права, читать пункт первый, не имеет ничего общего с жизнью. Нужно выяснить отношения, спокойно сказать, что вы не согласны с ней или ее поступком, но вы любите и хотите мира с любимой женщиной.

Женщины часто активнее, импульсивнее, деятельнее мужчин и сильный пол это расслабляет, механизм уступок

начинает работать неправильно, мужчина пропускает женщину вперёд на встречу трудностям и суете. С другой стороны, женщине кажется, что это муж даёт ей свободу и доверяет в ее решениях, хотя на самом деле он отпускает руль и на самом деле передает ей флаг первенства. Вам нужно следить и отличать, доверие это или просто ваша собственная лень. Вы руководите и несёте первую ответственность за отношения и за семью, поэтому расслабляться вам или напрягаться ради других членов семьи, ваш выбор и свобода. Женщине потребуется терпение, дождаться ваших действий, а не делать что-то самой, а вам нужно научиться останавливать женщину и делать шаги первопроходца в любом направлении жизни.

Уступка – это не слабость, это понимание того, что та, кому ты уступаешь слабее, и проявить себя так, значит быть по настоящему сильным, мудрым и мужественным. Есть пары, где женщина физически или социально сильнее, но это не значит, что успешная или крупная женщина не может плакать, бояться, что она справится с любыми трудностями и заменит, например, запасное колесо прямо на дороге, как это может сделать любой мужчина. Есть вопросы техники, бытового устройства дома, электричество, водопровод, мужчина легче решает такие вопросы. Он может объяснить специалисту какая помощь нужна, поговорив на одном языке конкретики и правильных терминов. Конечно женщина может обратиться к мастеру сама, но она боится не обманут ли ее,

она не сможет оценить выполненную работу и вообще может опасаться чужого мужчину без рекомендаций подсознательно понимая, что она не сможет с ним справиться в неблагоприятной ситуации.

Приведу пример неудачного опыта из практики. Для жены был важен рост финансового положения семьи, развития мужа. Она ждала, что ребенок подрастет и кроме помощи родственников и ее выхода на работу, муж будет стараться улучшить этот аспект, но мужчина не задавал вопросов ни себе ни жене и думал, что все хорошо. Он любил свою работу и не хотел ничего менять. Когда ее терпение лопнуло, она напрямую спросила корректно, как она может ему помочь заняться бизнесом, помимо работы? Он отказал без обсуждений и уступок, пояснив, что он не собирается менять работу и положение дел его вполне устраивает. Через некоторое время они развелись, хотя могла бы получиться успешная история семьи с развитием изнутри. Браки, заключённые в молодости, обычно начинаются с необеспеченности супругов и надежд, что вместе они добьются всего и на все заработают постепенно.

Женщине потребуется терпение, дождаться ваших действий, а не делать что-то самой, а вам нужно научиться останавливать женщину и делать шаги первопроходца в любом направлении жизни, обсуждать многие вопросы, в которых она ожидает, что вы ей уступите.

## **Потерпи ради меня**

Я люблю одну комедию, в ней главный герой признается объясняя, что быть папой, это вообще всегда терпеть всякую хрень. Да, терпение, одно из стабилизирующих качеств мужчины, на фоне нестабильного океана женских эмоций. Терпение признак силы, эмоционального и психического здоровья, уверенности в себе, спокойствия за то, что мужчина справится с ситуацией.

Терпением должны обладать все члены семьи, но так как вы мужчина и берете главную ответственность на себя, сосредоточьтесь на работе над внутренним спокойствием, уравновешенностью, терпением. Физическая нагрузка самая лучшая помощь в данном случае. Понимание слабости и немощи женщины даст логичное объяснение, почему вам так нужно запастись терпением. У меня его мало, конечно я работаю над этим.

Моя дочь, не дожидаясь результата, сейчас выбирает мужскую помощь в школьных уроках в первую очередь, нежели мои порывы ей помочь. Поэтому преимущества перед женщиной сами вытолкнут вас к первому месту, главное ждать и не сопротивляться возможности быть лучшим.

Если у вас появились дети, терпения потребуется в десятки раз больше, чем в начале отношений с взрослой осознанной женщиной, которая стала вашей женой. Проявлять и увеличивать любовь своими делами и поступками становится крайне важно, это уже работа для долгого брака, они

приведут вас к золотой свадьбе двух счастливых старичков. Терпение поможет вам пройти период полного посвящения детям и брак не закончится из-за того, что вас стало больше двух. К сожалению из-за того, что люди не умеют ждать, терпеть, посвящать себя другим, они расходятся до того, когда ребенок понимает, что у него есть полноценная семья.

Научитесь терпеть критику в свой адрес, это прекрасный навык. Женщины эмоциональны, мы можем неправильно преподнести информацию, но вам важно уловить суть. Больше половины сказанных слов чаще всего относятся не к вам, а имеют совершенно другие причины, например, гормональный сбой, плохое настроение или расстройство совершенно по другому поводу, не связанному с вами. Нужно быть точно уверенным, что женщина расстроена и преподносит вам недовольство в гневном состоянии именно из-за вас, а не из-за общей обстановки в ее жизни, которая вызывает такую реакцию.

Потребуется терпение относительно аспекта времени. Подождите пока она уложит спать детей, восстановится после родов, приготовит еду, пока она выспится в выходной и много других подожди. Тренируйте силу воли, характер, духовную выдержку, чтобы получить желанный кусочек сладкого счастья, когда все будут к нему готовы.

Иногда потерпите бурю эмоций, неинтересных для вас повествований, как и что у нее произошло, активно выслушайте каждый день женские истории, и вы станете ее героем

и примером. Только не забывайте это делать в спокойствии, уверенности в себе и ощущении важности этого слушания.

Тренируйте свои душевные и духовные качества, это принесет много добрых плодов.

## **Спроси меня**

Очень важно интересоваться своей половинкой, в каждый момент времени и касаясь разных сфер жизни и быта. Когда вы спрашиваете, то получаете более точный план действий и более желанный отклик на ваши усилия.

Бывают периоды, когда лучше лишний раз не спрашивать, не раздражать, а просто сделать то, что вы обещали.

Для многих женщин общение, это высшее проявление любви, когда вы интересуетесь ей, думаете, как для нее лучше, спрашиваете, но не перегните палку. Мировоззрение на главные вещи остаётся неизменным, поэтому и делайте то, о чем она мечтала. А вот с местом отдыха, покупками на сегодня конечно лучше уточнить, это вещи переменные и меняющиеся.

Не спрашивайте одни и те же вопросы, если вы не сделали еще ничего для его решения. Даже дети сначала нарисуют, сделают какую-то поделку, потом зовут маму показать шедевр. Старайтесь больше делать, а не спрашивать. Меру надо знать, иначе это сильно раздражает. Особенно если дела не двигаются с места, а вы постоянно переспрашиваете.

Если вы любите пообщаться и считаете, что в данной сфе-



ре у вас все хорошо, значит больше слушайте и делайте. Если наоборот вы молчун, то внимание, оказанное уместным вопросом, вызовет новые положительные эмоции у вашей половинки.

Бывают моменты, когда вы долго живёте и вроде все знаете про свою женщину, а ей кажется, что она вам стала не интересна, тогда беседа, в которой вы будете периодически задавать вопросы, будет очень приятна и откроет вам друг друга по-новому. Золотая середина, вот хорошее правило для всего. Женщины любят разговаривать, открываются, когда ими интересуются, но болтунов и лентяев не любит никто. Больше дела, а разговоры пусть будут сладким десертом.

## **Пойми меня**

Понять женщину практически невозможно, но стоит стремиться к этому. Интересно изучать женщину, это легко, пока вы влюблены первой любовью, она для вас загадка и воображение рисует ее образ сильнее реальной жизни. С годами желания становятся меньше, быт поглощает сильнее. Базовые настройки характера, мировоззрения, планов на жизнь не меняются, но мир меняется быстрее нас и приходится сталкиваться с новой действительностью. Мы развиваемся, меняемся, меняем работу и место жительства, поэтому процесс изучения не заканчивается на этапе знакомства. Он продолжается всю вашу жизнь. Порой мы сами не знаем, какими будем, если лишимся работы, станем карьеристами, откроем

новое хобби или как будем себя вести после ухода из дома выросших детей или смерти родителей. Никто не застрахован от перемен в себе. В такие моменты вы должны опираться на клятвы перед заключением брака, на вашу любовь, общие цели, созданную семью. Или спросить все ли в порядке, если вас терзают сомнения. Никогда не вините в чем-то себя, если вам на вопрос не ответили утвердительно. Для полного понимания обстановки в моменте, учитывайте гормональный фон и даже стадию цикла любимой жены. Мы переменчивы, нестабильны и нам так нужно понимание наших особенностей.

У женщин часто текст имеет не прямой смысл, подтекст научитесь понимать в процессе жизни от опыта и благодаря уточняющим вопросам. Например, слова имеющие максимальную окраску негатива, можно понять как усталость в моменте, что терпение заканчивается и на самом деле в этих фразах она просит вас о помощи сейчас. Поэтому от вас зависит, что вы поймёте и что сделаете. Может быть, как раз то, что должны или обещали сделать давно.

Иногда женщина хочет закончить конфликт и говорит вам уходи, но подтекст совсем другой, она бы хотела, чтобы вы остались, обняли ее и помирились.

## **Будь неизменным и постоянным**

Про непостоянство настроения женщины известно давно, а про переменчивость женской любви сочиняют песни. Муж-

чины же наоборот стабильны, менее склонны к быстрым переменам. Это связано и со здоровьем, и с историей человечества и функциями мужчины в целом. Для нас вы символ стабильности, защиты и хранители домашнего очага. Большинство женщин получают много стрессов на работе и в социуме ежедневно, новости чаще плохие, чем хорошие. Из-за собственных особенностей мы тяжелее переносим эти удары. Мы необыкновенно нуждаемся в защите, успокоении, стабильности и ждём это от вас.

Постарайтесь не приносить домой плохое настроение и меньше рассказываете про негативные стороны своей жизни. Вы избавите любимую женщину от переживаний, а себя от лишней заботы и ненужных советов. Если что-то случилось, и вы не в духе, прогуляйтесь, позанимайтесь спортом, общественной работой, помощью друзьям и тем кому хуже. Не заходите в дом, пока вы хоть не много не стабилизировали себя. Держать себя под контролем, одна из главных забот о людях рядом.

Если разговор тяжёлый или не приятный, может вызвать ссору, держите эмоции под контролем, будьте спокойнее. Представьте, что вы, непоколебимая скала и как бы не срывался ветер и шторм со стороны женщины, не поддавайтесь ответным негативным эмоциям.

## **Будь для меня разным**

По этикету принято разные блюда есть специально пред-

назначенными для них приборами. Ложка для супа, вилка для котлеты и тд. Это знают все, даже маленькие дети. Спектр наших чувств, характера, возможностей, особенностей тоже выборочно применим в определенной жизненной ситуации. В повседневной жизни в каждой семье по-разному от мужчины требуется больше каких-то определенных качеств. В беде, нестандартной, ссоре женщины ожидают разного поведения и в каждых отдельных ситуациях это придется выяснять. Например, одной женщине нужен молчаливый, исполнительный, не задающий вопросов муж, который не будет трогать ее и задавать вопросов, когда она плачет. А другой наоборот, нужен весельчак, оптимист, постоянно вступающий в диалог. При виде ее слез, она ожидает в идеале, что он обнимет, спросит, что случилось, чем помочь, нальет ей чай и сможет успокоить ее и возможно помочь. И это совершенно разные подходы совершенно разных женщин и таких же мужчин. Нельзя сказать, как точно надо действовать с вашей женой, чтобы получить десять из десяти очков ее оценки. Кого-то нужно успокаивать, а кого-то необходимо оставить в покое в одной и той же ситуации, а иначе вы достигните обратного эффекта раздражения. Все женщины разные, найдите в себе желание и силы понять, узнать, попробовать вести себя как-то по-другому, в соответствии со случаем. Совершенно точно, что нельзя быть всегда одинаковым.

Есть случаи, когда почти девяносто девять процентов по-

ведение должно быть определённым. Если случилась беда, не оставляйте женщину одну в социальном плане, точно нельзя уходить из семьи из-за проблемы, потому что как раз в этот момент, она не сможет справиться одна, чтобы не говорила. В чрезвычайной ситуации проявите себя как герой, вам не надо объяснять, что нужно быть холодным, решительным, быстрым, сильным, ставить жизни и здоровье других на первое место.

Плачьте с плачущими, радуйтесь с радующимися. Такой общий библейский принцип, подходящий для всех жизненных ситуаций.

А повседневной жизни иногда меняйте поведение, если вы любите ласку, поцелуи, постоянно используете уменьшительно-ласкательные имена, со временем вы превратитесь в слишком мягкого мужчину, становитесь иногда brutальнее или наоборот. Постоянное поведение в любом случае приедается, освежите ощущение от вас.

## **Удиви меня**

Женщины любят сюрпризы, неожиданные подарки и неожиданные проявления часто вызывают восторг и положительные эмоции. Есть исключения, когда женщина это не любит и планирование, договорённости, точное понимание чего и как она хочет у нее в приоритете. Если ваша женщина все же любит незапланированный праздник, пользуйтесь этим иногда. В интернете советуют есть из красивой посу-

ды, одеваться как на праздник и не откладывать жизнь до лучших времён, потому что лучшее время сейчас. Да, соль и смысл в этом есть, начните сегодня. Неожиданный ужин, прогулка, предложение посидеть с детьми, чтобы в ближайшее время любимая могла посвятить время себе и отдыху для себя. Сделайте для нее сюрприз, который она никак не ожидает.

Даже измениться в привычном поведении и сделать что-то по-новому, может стать приятным, неожиданным подарком.

### **Дай мне выспаться**

Испытывая к человеку сильное чувство любви, мы принимаем его полностью с его особенностями, недостатками, свойствами характера и чертами внешности. С годами эмоции утихают, мы все больше стремимся проникнуть своим миром, воспитанием, мировоззрением во вселенную любимого человека и отстоять именно свою точку зрения как истину. Понимая это, чаще вспоминайте, за что вы полюбили свою женщину. Относитесь с пониманием и уважением к ее миру, ее индивидуальности, помните, что она такое же уникальное создание природы. Бытует мнение, что мы любим человека, недостатки которого нам подходят, возможно это отчасти правда.

Большинство мужчин жаворонки, а женщины наоборот совы. В парах часто мужчины горячие, женщины холодные,

они включают обогреватели, чтобы не мёрзнуть. Худым нравятся полные и наоборот. Мы притягиваемся противоположностями, возможно для здорового, усредненного, лучшего потомства, это частое явление в природе.

Поэтому так важно принимать любимого человека рядом и относиться с уважением к его особенностям.

Я очень люблю поспать утром, для меня это священное время и в годы учебы я очень мучилась от ранних подъемов. Когда я первый раз вышла замуж, мужа ничего не смущало, пока я вставала на работу каждые 5 рабочих дней. Когда я оказалась в декрете, мы с дочкой спали по утрам, а потом я перестала в свои выходные подниматься утром, а он стал собирать дочь в сад, я заметила, как растет недовольство мужа.

Сейчас я понимаю, что я такая и не буду поменяться по чужой прихоти. Любящий мужчина меня принимает такой какая я есть и наоборот, бережет мой сон, старается сделать все самостоятельно с утра, помогает мне, утром берет обязанности на себя, закрывает дверь, чтобы я не проснулась от сборов и шума в других комнатах. Когда я прихожу со спортзала или утренних неотложных дел, он заботливо укрывает меня пледом и говорит: "поспи, поспи, я все сделаю сам". И это необыкновенно ценное проявление его любви, я знаю что меня любят, жалеют, понимают, заботятся.

## **Помоги мне стать красивой**

Обычно мужчины думают, что красота – это женское де-

ло и максимум, как они могут поучаствовать в процессе наведения красоты, это дать денег на салон или что попросит женщина. На своем примере, я скажу, как без траты финансов, мой мужчина участвует в данной сфере. До встречи со мной он работал в сфере барьер шопов и много узнал оттуда. Однажды он предложил сделать черную маску пленку вместе. Когда я выслала наше смешное фото в масках своей маме, она была в восторге и сказала, что таких мужчин просто не бывает. У меня часто бывают прыщи или угри, муж очень любит их выдавливать и протирать специальными растворами. Дома есть машинка для стрижки, я иногда прошу его подравнять кончики волос. Массаж – это тоже приятно, это мы делаем всей семьёй друг другу. Когда мы выходим из дома, муж заботливо прокатывает ролик по одежде, чтобы была красивая и опрятная, лёгкий массажный эффект, приятное прикосновение является прекрасным дополнением к отражению в зеркале. Это мелочи, но из них складываются приятные моменты в счастливую, может и не богатую жизнь.

## **Прими мои интересы**

Истории про то, что муж рыбак, а жена не может смириться с его поездками на несколько дней без нее, многие слышали.

Но немногие мужчины с пониманием относятся к интересам и увлечениям женщин. Одна моя знакомая после родов двоих детей так устала от семьи, что пошла на латиноамериканские танцы.



риканские танцы, муж был не очень доволен, это же парные танцы, там много мужчин, но сам при этом не ходил с ней. А у девушки с той же группы отношения с мужем были прекрасные и он отпускал ее с пониманием, оставаясь дома с их ребенком, которому было меньше года. Я тоже люблю танцевать, иногда мне хочется разрядки, сходить в клуб и выплеснуть энергию и негатив на танцполе. Я городской житель, для меня это просто вид досуга. Я садилась за руль, пила безалкогольные коктейли и мне было очень весело. Бывший муж этого не понимал, оставаясь с ребенком он говорил, что мне там нечего делать, среди неженатых молодых парней. Ему это было не интересно, со мной он не ездил. Хотя можно было сопроводить меня, посидеть в тихом баре рядом с танцполом и заказать нам еду и напитки. Выбор каждого, как себя проявлять и как не ломая интересов женщины, сделать ее и себя счастливее. Стоит только задаться этим вопросом.

### **Дай мне отдохнуть**

Если у вашей супруги выходной, это не значит, что она должна все это время стирать, убираться, заниматься детьми и т.д. Даже работа над своим телом в спорт зале, не может считаться отдыхом. Я обычно после физической нагрузки и растяжек на йоге, отдыхаю лёжа на диване, смотря какое-нибудь полезное видео на планшете. Развиваю свой интеллект и душу. Это тоже интеллектуальная работа.

У вашей супруги может быть совершенно другое понятие

об отдыхе, если вы точно знаете, что это для нее, предлагайте ей отдохнуть именно ее способом. Благодарность не заставит себя ждать, потому что о том, что она должна вы ей и так напомните или накопившиеся дела по умолчанию.

## **Дай мне свободу**

Свобода дело личное и имеет вариации в каждой отдельной семье. Она зависит от многих критериев, не будем углубляться в причины разнообразия. Я лишь хочу Вас попросить иногда пересматривать границы свободы друг для друга. Время имеет значение, пара молода и свободна, вступая в брак степень свободы действий в одиночку снижается по причине любви. А бывает, что сначала семья живёт в традициях, достаточно аскетично, но со временем супруги убеждаются в верности, доверяют друг другу больше и расширяют границы свободы. Изменение условий жизни наоборот может диктовать сужение границ.

Только вы знаете, что оценит супруга и что необходимо вашей семье сейчас. Возможно немного ревности скажет ей о вашей любви и подогретом интересе, намекнет ей, что она вам не безразлична или наоборот, нужно дать ей свободы для творчества, развития и гармонии с собой, ведь она так много времени посвящает вам и детям.

Очень редко, но все чаще встречаются ревнивые мужчины, которые проверяют переписку и слушают разговоры своей женщины. Не делайте так, поймите, что-то что говорит,

делает и желает женщина не всегда одно и то же и для слабого пола это нормально. Мы можем пожаловаться подруге, и почувствовав облегчение, с новыми силами будем любить вас. Негатив не всегда значит, что вы в чем-то виноваты, иногда это другие факторы влияют на настроение или женщина не может принять данность или определиться со своей позицией на ситуацию. Может быть корень совсем не в вас, поэтому нет смысла наблюдать "вершину айсберга" без исследования его под водой. Даже прямой разговор может не дать результатов, женщина всегда скажет так, как ей удобно. Не все женщины считают нужным говорить чистую правду и вообще искать ее на самом деле даже в себе.

## **Помоги мне стать самой собой**

Последние годы очень развивается психология, курсы, бизнес курсы. Тренд раскрыть себя, познать и максимально реализовать, ощущая настоящее счастье в процессе и результате. В этом заинтересованы не только мужчины, но и женщины. По моему опыту никто особо не был заинтересован, чтобы я развивалась, никто не оплачивал мне фитнес, чтобы моя фигура сохранялась стройной. Я была бы рада даже поддержке, а не палкам в колеса и упрекам. Поэтому просто поддержите, порадитесь, пришлите интересную ссылку на обучение, ваша жена, если не решалась на трату денег и времени, обязательно будет Вам благодарна за поддержку и разрешение свободно действовать.

## Делай приятные мелочи

Это касается всего. Мелочи составляют очень короткие, приятные моменты, запоминаются нашей памятью в положительных эмоциях. Женщине все равно, большой поступок или маленький, она по-другому ведёт счёт мужских знаков внимания, количество имеет значение. Главное, то что вы делаете, должно быть от души. Спросить хочет ли она чай, принести ли ей носки, спросить, чем ей помочь с ужином, успеет ли она на родительское собрание после своих дел. Любое прикосновение, ласковая интонация в голосе, все может иметь большое значение, о котором вы даже не задумывались. Женщины не мелочны, они просто очень внимательны и любят мужчин с особой глубиной. Какие-то мелочи и поступки можно спланировать, другие придут как возможность в конкретной ситуации. Просто любите, живите и будьте всегда готовы проявить любым образом свои чувства.

Я очень люблю, когда он оставляет мне письма на столе утром, уходя на работу. Иногда он пишет что-то в шутку, иногда о любви, может написать о сделанных делах, даже что-то нарисовать. В любом случае приятно, видеть знакомый почерк и текст написанный от руки на обычном листе бумаги. А однажды, когда я помыла зеркала на шкафах он написал помадой на стекле, под моей мотивационной фразой, что любит меня, а на другом стекле, что обожает.

Эти письма бывают не часто, но это очень романтично.

Однажды муж искал работу и долго был дома, он помыл всю обувь, стоящую в коридоре, а самое приятное, что он вытащил шнурки из кроссовок, постирал, высушил и вставил их обратно. Для меня лентяйки это был приятный сюрприз, и я его благодарила за заботу.

### **Уважай мои традиции,**

А ещё, следуй им. Традиции бывают не только культурные и религиозные, даже семейные. Наша семья была разорвана между городами, а после распада союза, ещё и странами. Поэтому поезда, вокзалы, встречи и проводы наша семейная традиция. Бабушка с дедушкой заранее готовились к нашему приезду, скупали продуктовые рынки и магазины. Когда мы подъезжали на машине, дедушка выходил с палочкой и сидел у подъезда, чтобы нас встретить. Это такая забота и любовь пожилого мужчины. Если вы можете проводить, встретить лично, подвезти часть пути, побыть рядом, это здорово. Перед и во время поездок женщины сильно нервничают и нуждаются в заботе и уверенности, что вы рядом или что на вас можно положиться и оставить детей и дом. Очередной звонок или сообщение не будет лишним особенно в дорожных обстоятельствах.

У каждой семьи свои традиции, старайтесь им следовать, разделять и принимать, раз вы уже часть семьи своей супруги. Конечно это правило работает и в вашу сторону, находите взаимопонимание.

## **Подражай хорошим примерам**

Не всегда мужчинам везет и в семье дедушки, отец, братья, дяди подают пример своей жизни. Мне женщине повезло. У меня был сильный дед, который вырастил меня. Он был примером доброты и мужских качеств. Очень хороший, добрый папа, который меня всему научил. А вот в семьях было по-разному и я смотрела фильмы и сериалы с хорошим концом, чтобы научиться и понять, как правильно, посмотреть и запомнить лучшие примеры. Смотрите фильмы, наблюдайте за хорошими семьями вокруг, читайте биографии известных семей. Впускайте в себя добро и свет других людей, не всегда жизнь предлагает только хорошее.

Когда моя дочка была маленькой, и мы приезжали в гости, дед покупал по десятку разного мороженого для нее. Моя дочь до сих пор вспоминает его проявление любви как самое лучшее баловство на свете. И ещё как он с ней играл в магнитную рыбалку сидя на диване. Он всегда шутил и с ним было весело, это помнила я, а потом и моя маленькая дочка. Эти примеры из жизни навсегда останутся в нашей памяти и будут планкой для оценки мужчин.

Собирайте уникальные примеры, делайте что-то подобное, подражайте добру и высшим проявлениям любви. Творите новую историю счастливых отношений, вдохновляйтесь сами и вдохновляйте самого близкого вам человека. Возможно ваш пример войдет в историю вашей родни, а может

быть будет услышан тысячами людей. Не важно, начните с малого просто любить действием. Успехов вам!