

*Психологический ключ*

*для любой ситуации*

*Как подобрать*

**КЛЮЧИК**

**к МУЖЧИНЕ**

*или*

**к ЖЕНЩИНЕ**



**Лариса  
Большакова**

**30**

**универсальных**

**ПРИЕМОВ**

**от мастера общения**

**Лариса Большакова**  
**Как подобрать ключик к мужчине**  
**или к женщине. 30 универсальных**  
**приемов от мастера общения**  
Серия «Психологический ключ для любой ситуации»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6885732](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6885732)

*Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30 универсальных приемов от мастера общения / Лариса Большакова.: АСТ; Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-085394-6*

**Аннотация**

Быть счастливым в медовый месяц не трудно. Сложно потом: строить общение, основанное на взаимном уважении и понимании, не обижать друг друга, находить пути выхода из конфликтов и из многочисленных психологических ловушек.

И для этого нужны знания!

30 психологических упражнений Ларисы Большаковой помогут вам!

Вы научитесь понимать друг друга и избегать конфликтов, наладив отличные, добрые, счастливые отношения.

Кроме того, эта книга поможет улучшить качество общения с любым представителем противоположного пола.

## Содержание

Вступление	5
Совет 1	8
Настоящая любовь не ставит условий. Ваша любовь – настоящая?	8
Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания	9
Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого	10
Совет 2	12
Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять	12
А как проявляется ваша любовь?	13
«Я в порядке – Ты в порядке» – универсальная формула, лежащая в основе безусловной любви к себе и к другому	14
Совет 3	16
Несовершенный – не значит плохой!	16
Вы живете с реальным человеком – или с придуманным идеалом?	17
Откажитесь от стереотипов! Цените в другом то, что есть, и не укоряйте за то, чего нет	18
Совет 4	20
Уважать другого – значит принимать его таким как есть	20
Недостатки? Нет, особенности!	21
Научитесь не просто уважать и ценить вашу половинку, а проявлять это внешне	22
Совет 5	23
Осторожно: зависть!	23
Уважайте себя и свой выбор – и пропускайте чужие мнения мимо ушей!	24
Не поддавайтесь на рекламные удочки! Цените то, что у вас есть, и не гонитесь за недостижимым	25
Совет 6	27
Недовольство, даже не выраженное вслух, способно убить отношения	27
Две причины недовольства другими: нереалистичное отношение к миру и недовольство собой	28
Близкие люди всегда возвращают нам негатив, даже если мы не выразили его вслух	29
Совет 7	31
Лучше преувеличивать достоинства друг друга, чем недостатки!	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Лариса Большакова

## Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30 универсальных приемов от мастера общения

Замечательная и очень нужная книга грамотного психолога! Советы простые и действенные, упражнения понятные и по-настоящему помогают!  
*Маргарита К., Москва*

Самое главное – все книги Ларисы Большаковой основаны на описании нашей, современной российской действительности! Много хороших и интересных переводных книг просто не в силах помочь нам, россиянам, так как их авторы живут совсем в другом мире, с другими правилами, обычаями, ценностями. А все, о чем пишет Большакова, – понятно и применимо в нашей реальности.

*Сергей Н., Тула*

Какое же это на самом деле счастье, когда тебя понимают. Огромное спасибо автору этой книги – наконец-то я нашел способ объяснить своей супруге особенности мужской психологии. Своих слов у меня просто не находилось, а у автора все так доходчиво изложено. Могу точно сказать – мы с женой вышли на совершенно иной уровень понимания друг друга.

*А. Д., Всеволожск*

Эта книга спасла мою семью! Мы уже были на грани развода, неделями не разговаривали, и только книга Л. Большаковой заставила меня сделать последнюю попытку сохранить отношения. И она удалась. Мы с мужем буквально переживаем второй медовый месяц!

*Нина Л., Балашов*

В современном мире, когда каждый второй брак (если верить суровой статистике) заканчивается разводом, такие книги обязательно нужно вручать молодоженам вместе со свидетельством о браке.

*Элина Андреевна, Мурманск*

Эта книга нужна не только семейным парам – ведь общаться с представителями противоположного пола нам приходится и за пределами дома. Прочитав ее и выполнив все упражнения, я стала совсем иначе смотреть на свои взаимоотношения с мужчинами – не только с мужем, но и с братом, коллегами и друзьями. Я стала лучше понимать их. И – самое главное – я научилась их уважать.

*И. С., Санкт-Петербург*

## **Вступление**

### **Не поздно спасти даже треснувшие отношения, ведь любовь не может «испариться»!**

Для чего люди ищут свою вторую половинку, влюбляются, женятся и выходят замуж? Конечно, для того, чтобы быть счастливыми. Быть счастливым – это важнейшая потребность каждого человека, даже если мы не всегда признаемся в этом сами себе. Все, что мы делаем в жизни, мы делаем на самом деле по одной причине – мы ищем счастья. И одним из главных источников счастья большинство из нас считают любовные, супружеские отношения, счастливую семью.

И ведь огромному числу людей удается это – быть счастливыми. Посмотрите на молодоженов! Их глаза сияют счастьем, их души переполнены мечтами о будущей прекрасной совместной жизни... Но кому из них удастся воплотить в жизнь свои мечты и сохранить свое счастье и любовь на долгие годы? К сожалению, немногим. Быть счастливым в медовый месяц нетрудно. А вот чтобы сохранить свои чувства на всю жизнь, чтобы построить по-настоящему счастливую семью, уже требуются знания и опыт, терпение и настойчивость, желание и способность предпринимать усилия для сохранения любви, а главное – труд души, постоянный и непрерывный.

Но все это совсем не трудно, если вы в самом деле любите!

Мы говорим сейчас о тех союзах, которые зарождались в любви. Если между вами действительно была любовь, она не могла просто так испариться! Она была, даже если после вам стало казаться, что «это было ошибкой». Ваше сердце не ошибалось, когда учащенно билось при одной мысли о любимом. Ошибки вы наделали позже – когда позволили этой любви угаснуть, когда разочаровались и стали считать ваш союз не благословением, а несчастьем своей жизни.

Эта книга для тех, кто хочет сохранить любовь и взаимопонимание в семье на долгие годы. Эта книга для тех, кто уже почувствовал холодок отчуждения с любимым человеком и всей душой хочет исправить то, что разладилось, не допустить, чтобы счастье разбилось, как упавшая на пол чашка. Даже если чашка уже летит – не поздно подхватить и спасти ее!

Не поздно спасти даже треснувшие отношения, если вы в самом деле этого хотите. Если вы категорически настроены на разрыв, считая все теплые чувства оставшимися в прошлом, а все происшедшее между вами – ошибкой, ваш союз уже не спасти. Но если вы готовы потрудиться ради возвращения былой любви и счастья – шансы у вас есть, и немалые.

Сейчас я раскрою вам небольшой секрет, почему люди, некогда любившие друг друга, а может, и продолжающие любить, так часто разочаровываются друг в друге, утрачивают теплоту отношений и предпочитают расстаться. В большинстве случаев причина в том, что они не захотели по-настоящему понять друг друга.

Утрата взаимопонимания – это и есть основная причина множества разводов.

Помните знаменитую фразу из фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье – это когда тебя понимают?» Когда понимают – а вовсе не тогда, когда кормят роскошными обедами, задаривают подарками, поддерживают уют в доме, стирают-гладят-убирают-зарабатывают деньги... Конечно, во всем этом тоже нет ничего плохого. Но когда в семье есть все, а взаимопонимания нет – то это «все» тоже становится ненужным. «Я все для него делала, а он...», – расхожая фраза многих жалующихся на мужей женщин. Хочется спросить: а что

именно ты для него делала? Стирала рубашки? Подавала кофе в постель? Готовила шикарные ужины? Пользовалась его любимым парфюмом и надевала сексуальное белье? Прекрасно, ты умница.

Но при всем при этом – понимала ли ты его? Стремилась ли понять? Чувствовал ли он, что ты его понимаешь? Если нет – все твои усилия напрасны. Они ничего не значат. Они перечеркнуты твоим непониманием, а главное – нежеланием понять.

Сказанное в равной степени относится и к мужчинам. Как все женщины знают, «каким должен быть муж», так и у мужчин есть представления о том, какой он хотел бы видеть свою жену. И вот эти представления о том, «как должно быть», подчас заслоняют того реального человека, который в данную минуту находится рядом с вами. Видите ли вы то, какой он на самом деле? Замечаете ли его достоинства и уникальные качества? Понимаете ли его и способны ли оценить то ценное и значимое, что есть в нем?

Когда вы смотрите друг другу в глаза – видите ли вы друг друга по-настоящему? Или вы видите лишь свои несбывшиеся ожидания и разочарования от того, что, другой – не такой, каким вы его представляли в своих мечтах?

Я редко смотрю телевизор, но недавно оказалась в одном доме, где фоном для чаепития служила программа, в которой потенциальные женихи и невесты встречаются друг с другом. Меня поразило заявление одной дамы, ищущей личного счастья: «Хочу встретить мужчину, похожего на...» Далее следовало имя популярного певца. Предположим даже, что такой мужчина найдется и придет на свидание к претендентке на его руку и сердце. Я живо представила их встречу: вот он как бы невзначай поворачивается к ней то в профиль, то в фас, ненавязчиво, но упорно демонстрируя свое сходство с поп-кумиром, а она придиричиво так вглядывается: похож – не похож?

Ситуация анекдотическая, не так ли? Разве может здесь идти речь хотя бы о малейшей попытке понять и разглядеть другого человека таким, какой он есть, в его уникальности и неповторимости, вне расхожих представлений о том, «каким должен быть мужчина, чтобы я могла его полюбить»... Взаимопонимание здесь изначально невозможно. И вряд ли дама с подобным настроем (назовем его инфантильным, хотя ей далеко за тридцать) способна найти и построить долговременные и серьезные отношения, в которых будет **настоящая любовь и настоящее счастье**... если только не откажется от своих нереалистичных ожиданий и стереотипных представлений об идеальном мужчине.

Каждый человек – целый мир, вселенная, каждый уникален и неповторим.

Любящие глаза видят этот уникальный и неповторимый мир в своем любимом. Но если мы перестаем смотреть любящими глазами, если на смену любви приходят претензии, требования, чтобы любимый соответствовал какому-то придуманному идеалу, ожидания, что он будет осыпать вас счастьем с головы до ног, при полной неспособности сделать то же самое для него – этот прекрасный космос съезживается и прячется от ваших глаз в твердую скорлупу, ракушку, а то и танковую броню. Он не перестает существовать, этот космос, просто вы теряете доступ к нему. Вот и натываетесь на нечто холодное и непробиваемое, когда вам хочется тепла и любви. Отношения любящих – вещь тонкая и ранимая, ее легко разрушить. И самое разрушительное оружие – нежелание понять друг друга.

Вот почему советы, которые вы найдете в этой книге, относятся прежде всего к сфере взаимопонимания между любящими людьми. Тридцать советов, при условии, что вы внимательно прочтаете текст каждой главки, и выполните практическое упражнение, способны не только улучшить ваши отношения, но и спасти вашу любовь. В идеале хорошо бы читать эту книгу вдвоем и вместе следовать советам. Но если это будет делать хотя бы один из партнеров – ваши отношения все равно улучшатся. Не торопите близкого человека, не застав-

ляйте читать эту книгу, если он к этому не готов или ему данная информация пока не интересна. Вы увидите: положительный результат не заставит себя ждать, даже если рекомендации, данные в книге, выполняет лишь один из двоих.

Советы, данные в книге, универсальны: каждый из них подходит как для мужчины, так и для женщины. Никто не спорит – между мужчинами и женщинами есть различия, и психологические в том числе. И все же законы взаимоотношений едины, они не разделяются по половому признаку. Именно поэтому взаимопонимание между нами возможно, какими бы разными мы ни были.

Вы увидите, что эти советы не сложны, вам по силам их выполнение. Но, возможно, вам до сих пор просто не приходило в голову, что ключи к улучшению отношений с вашей второй половинкой вовсе не спрятаны в ларце за семью печатями, они всегда были вам доступны. Просто вы не видели их, не замечали, потому что следовали своим привычкам, усвоенным с детства стереотипам поведения, а также тем правилам, которым, возможно, следуют люди из вашего окружения. Все, что вам надо, это сломать стереотипы, отказаться от правил, которые делают вас несчастливymi – и найти другие правила, которые не будут уводить вас от счастья, а напротив, приведут к нему.

Мечтая о счастье, не прокладываете ли вы сами себе дорогу, ведущую прочь от него? Многие люди делают это – конечно же, неосознанно. Тридцать главок этой книги помогут вам вернуться к осознанности в деле сохранения любви и счастья. Следуя этим советам, вы уже не собьетесь с пути, не разрушите здание счастья, а напротив, будете укреплять его день ото дня. Главное – чтобы вы сами искренне этого хотели.

Счастье и любовь возможны для каждого, кто искренне этого хочет! Даже если вы уже не раз разочаровались, даже если начали считать счастье и любовь какими-то выдумками, даже если считаете себя неспособным построить настоящие отношения, даже если поверить в мечту вам мешает возраст или еще какие-то причины. Но когда мы чего-то по-настоящему хотим, невозможного нет. Я надеюсь, эта книга поможет вам увидеть, что большинство препятствий, мешающих вашему счастью, иллюзорны. Эти препятствия казались вам непреодолимыми просто потому, что вы подходили к их преодолению не с той стороны. Или – пытались отворить запертые двери не подходящими к ним ключами. Эта книга – попытка дать вам в руки правильные ключи. Я искренне желаю, чтобы вы с их помощью открыли свои двери к счастью, любви и взаимопониманию со своей второй половинкой.

## Совет 1

### Научитесь безусловной любви

#### Настоящая любовь не ставит условий. Ваша любовь – настоящая?

Понятие **безусловной любви** было впервые введено в обиход немецким психологом и психоаналитиком Эрихом Фроммом.

Безусловная любовь – это любовь, которая ни от чего не зависит и не ставит никаких условий.

Иными словами, безусловная любовь – это когда любят не за что-то, а просто потому, что этот человек такой, какой он есть, существует на свете. Нетрудно понять, что безусловная любовь очень сильно отличается от **любви условной**, то есть зависящей от тех или иных условий. К условной любви родители нередко приучают детей, говоря им: «Будешь послушным – буду любить», «Будешь хорошо учиться – буду любить» и т. д.

Если и в вашей семье было нечто подобное – не нужно винить родителей, ведь их воспитывали точно так же! Это всеобщая беда человечества – подмена истинной, безусловной любви, на ненастоящую, условную любовь.

Условная любовь, к сожалению, преобладает в человеческом обществе. Не будем брать такие крайние случаи, когда люди женятся и выходят замуж по расчету, из чисто корыстных побуждений. Но даже в семьях, изначально создаваемых по любви – самой настоящей, большой и чистой любви и зачастую любви безусловной! – со временем тоже начинает утверждать свои права любовь обусловленная, зависящая от обстоятельств, поступков, поведения каждого из супругов, да и много чего еще.

Если любовь безусловная переродилась в условную – это, по сути, конец любви, а причины и условия для того, чтобы разлюбить друг друга, всегда найдутся, если безусловная любовь подменена условной.

## **Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания**

Почему же даже в любящих семьях безусловная любовь со временем вытесняется условной? Просто потому, что такова очень распространенная модель семейной жизни, таков стереотип, господствующий в обществе.

Если все вокруг ругают своих жен и мужей, предъявляют им претензии и выражают недовольство тем, что муж или жена не такие идеальные, как бы хотелось, – то этому всеобщему настроению трудно не поддаться. Самые любящие молодые супруги, если только они не приняли осознанного решения поддерживать свою безусловную любовь, тоже со временем могут скатиться в эту трясиину взаимных претензий, начав жить «как все». Вот в этом «как все» и есть самая большая опасность.

Жить по законам безусловной любви – это вовсе не значит закрывать глаза на недостатки супруга, не замечать его ошибок и всегда во всем только одобрять. Жить по законам безусловной любви – это значит, продолжать любить, даже видя недостатки, ошибки и несовершенства.

Не надо думать, что если «все» недовольны мужьями и женами и хотели бы как-то их улучшить – то и вы должны, чтобы не отставать от этих «всех», вести себя так же. Помните, что множество людей живут по законам условной любви, и это не лучший пример для подражания.

Жить по законам безусловной любви – это значит, не осуждать человека, считая его «плохим». Вы можете видеть, что не все его поступки идеальны. Вы можете даже указать ему на ошибки и промахи – но не для того, чтобы «разоблачить» его, не для того, чтобы дать ему понять, мол, ты недостаточно хорош, а лишь для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в его поведении, что не идет ему на благо. И если вы любите безусловной любовью, то такое указание на ошибки другого всегда будет сделано мягко, не в виде критического замечания, а скорее в виде намека, сделанного с добром и любовью.

## **Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого**

Вам кажется, что представленная здесь картина – какая-то совершенно уж нереальная, идеалистическая? Она станет реальной при одном условии: если вы для начала научитесь относиться с безусловной любовью к самому себе.

Если у вас нет безусловной любви к себе – у вас не будет ее и к другому. Вы можете стараться изо всех сил полюбить другого безусловной любовью – но это будет лишь самообман, если вы не умеете безусловно любить себя.

Если же вы не любите себя, но пытаетесь любить другого – подсознание будет постоянно этому сопротивляться. Из подсознания все время будут всплывать вопросы: «Почему я должен любить другого? Чем он лучше меня?»

Так как же этому научиться – полюбить безусловной любовью себя самого?

**Во-первых**, надо отбросить в сторону любой эгоизм. Эгоизм – это то, что мешает безусловной любви. Эгоизм постоянно твердит нам: «Ты недостаточно хорош, ты не совершенен, ты мог бы быть получше, ты должен все делать идеально», и т. д. Эгоизм заставляет нас метаться от самолюбования и самовозвеличивания до самоуничужения и обратно. Ему все время нужны доказательства, что мы достойны любви. Тогда как безусловная любовь в доказательствах не нуждается. Для безусловной любви, в отличие от эгоизма, мы всегда хороши такими, как есть, и ей совершенно не важно, на коне ли мы, на вершине ли или на самом дне.

**Во-вторых**, перестаньте смотреть на себя глазами других людей – особенно тех, кто вас осуждает или смотрит оценивающим критическим взглядом. Если в вашем окружении есть люди, любящие вас безусловной любовью, то вам повезло: их глазами на себя смотреть можно и нужно! Если же такого человека нет – придумайте его! Представьте, что есть кто-то, чей теплый любящий взгляд вы ощущаете на себе, кто-то, кто принимает и любит вас таким, какой вы есть. Под таким взглядом можно позволить себе быть самим собой, можно нравиться себе, можно расцвести, разве не так?

**В-третьих**, перестаньте сравнивать себя с другими. Люди придумали всевозможные системы оценок, иерархий, по которым кто-то получается выше, а кто-то ниже, кто-то лучше, а кто-то хуже. Но к истинной природе человека все эти ранжиры не имеют никакого отношения. По праву рождения все люди равны. Никто не лучше и не хуже. У всех есть недостатки и достоинства. Не считайте, что ваши недостатки самые страшные, что страшнее не бывает – это не так. У множества людей те же самые недостатки и проблемы.

Любой психолог вам скажет, что к нему постоянно приходят люди с одинаковыми проблемами и при этом каждый считает, что именно он – уникальный случай, что именно у него проблемы неповторимые, особенные и самые страшные на свете. Это иллюзия. Ваши проблемы не страшнее, чем у других. Так же, как и ваши достоинства, как бы велики и прекрасны они ни были, не дают вам права считаться самым лучшим человеком на свете. Примите это как есть – вы не хуже и не лучше, вы такой же человек, как все другие, и этим прекрасны.

Примите себя таким, какой вы есть!

Принять себя таким как есть – это вовсе не означает сказать: «Ну да, такой уж я есть, ничего не поделаешь...» Подтекст подобной фразы таков: «Я, конечно, никудышный, но придется с этим смириться». Это не означает – принять себя. Принять себя – это значит укрепиться в уверенности: «Я достойный человек, я хороший человек, да, у меня есть свои

достоинства и свои недостатки, как и у всех людей, но они не делают меня ни более, ни менее достойным и хорошим человеком, чем все другие. Я по праву считаю себя достойным и хорошим и даю такое же право другим людям».

### **Упражнение**

Безусловную любовь еще называют Божественной любовью. Бог смотрит на всех людей как на любимых детей. Даже если они проказничают и ведут себя не лучшим образом – все равно они остаются любимыми детьми. Попробуйте представить, как бы на вас смотрел любящий вас Бог. Попробуйте посмотреть на себя его глазами. Это глаза не оценивающие, не выискивающие недостатков. Это глаза, полные восхищения.

Вспомните, на что вы в последний раз смотрели с восхищением. На прекрасный пейзаж, на букет цветов или на кольцо с крупным бриллиантом? Теперь представьте, что у вас есть душа, которая прекраснее любого пейзажа, цветка и даже бриллианта. Представьте, что вы направляете свой восхищенный взгляд на себя, на свою собственную душу. Представьте, как вы любуетесь и восхищаетесь этой драгоценностью. Тепло, восхищение, принятие, обожание, не омраченное чувством собственника и жадной обладания – это и есть чувство безусловной любви. Запомните его и при любой возможности культивируйте в себе.

## **Совет 2**

### **Научитесь проявлять безусловную любовь в словах и поступках**

#### **Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять**

Когда вы нашли в себе это чувство безусловной любви, когда вы поняли, как безусловная любовь **ощущается** – можно переходить к следующему шагу и попытаться понять, как безусловная любовь **проявляется**.

Потому что мало чувствовать – надо еще суметь выразить то, что мы чувствуем. Это не всегда бывает просто. По сути это искусство, которому надо учиться. Ведь не редкость, что один человек любит другого, но другой этого даже не чувствует! Почему? Потому что любовь эта, как говорится, размещается «в глубине души». И так глубоко она в этой глубине, что снаружи ее вовсе незаметно. И вот получаются такие ситуации: «Да, она ругается и кричит, но я-то знаю, что в глубине души она меня любит». Или: «Он думает, что я его не люблю, потому что все время кричу, но ведь на самом деле я его в глубине души люблю». И скажите пожалуйста, почему это окружающие, любимые вами люди, должны быть настолько догадливыми и проницательными? А может, они должны быть ясновидящими и телепатами, чтобы распознать, что там таится у вас в глубине души – за маской грубости, крикливости, а то и жестокости?

Да нет, не обязаны наши близкие быть телепатами и ясновидцами. И если уж мы их в самом деле любим, то они имеют полное право видеть, чувствовать, замечать, ощущать нашу любовь, убеждаться в ней на своем опыте, а вовсе не тешить себя смутными догадками, мол, он, наверное, вообще-то меня любит, просто характер такой.

## **А как проявляется ваша любовь?**

Любовь – это именно чувство, что означает: если она есть – мы ее чувствуем. Любовь, запрятанная так глубоко в душе, что вообще никак не воспринимается – да любовь ли это? Нет, скорее всего, это подмена.

Вот почему, чтобы ваша любовь не осталась лишь абстрактным понятием, лишь ничем не подтвержденным словом, она должна быть выраженной. И не только, а может, и не столько словами. Слова «Я тебя люблю» – это неплохие слова, но ведь и они далеко не всегда выражают безусловную любовь. И вообще не всегда выражают собственно любовь. Подтекст в них может быть заложен какой угодно. Кто-то говорит «Я тебя люблю», имея в виду: «Хочу с тобой прожить всю жизнь и умереть в один день», а кто-то: «Неплохо было бы вместе провести этот вечер». И это лишь два примера из тысяч вариантов «перевода» простого выражения «Я тебя люблю».

Любовь, подлинная любовь может быть выражена далеко не только этими словами. Она может быть выражена вообще без слов. Она может быть выражена взглядом, жестом, поворотом головы. Она может быть выражена в таких, казалось бы, далеких от любви словах как «Почисти картошку» или «Сходи в магазин», или «Куда мы поедем в отпуск?» Понимаете? Любовь, если она есть, способна выразить себя вообще в чем угодно. Дело даже не в словах, скорее – в интонациях, в выражении лица, а главное – в том посыле, в том чувстве, из которого слова, интонации, жесты исходят. Если они исходят из прекрасного источника, которым является безусловная любовь – это будет чувствоваться, это невозможно не почувствовать.

Начните, как обычно, с себя – со своего собственного отношения к себе. Начните следить за тем, что вы думаете и говорите о себе, как вы поступаете по отношению к себе. Как вам кажется, в ваших словах, мыслях, поступках, в манере себя вести проявляется безусловная любовь или нет? Если не проявляется безусловная любовь – тогда какое отношение к себе, как вам кажется, вы проявляете тем, что и как вы говорите, как действуете, как мыслите?