

Наталья Стукова

25 принципов счастливой семейной жизни



**Опыт 30 лет супружества
и психологические практики внутри**



Тренинговый Центр Салавата Юсупова
«Со-Творение»

Наталья Стукова

**25 принципов счастливой
семейной жизни**

«Издательские решения»

Стукова Н. М.

25 принципов счастливой семейной жизни / Н. М. Стукова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514825-4

Вы держите в руках книгу, в которой в сжатой форме собран весь опыт и все открытия за 30 лет семейной жизни. Возможно, какие-то из пунктов покажутся Вам простыми и очевидными, но, знаете, за ними — реки кровяки, ободранные до костей бока и крайне болезненные для души события. Книга поможет Вам не наступать на эти грабли в супружестве и учиться на чужих ошибках, а не на своих. Плюс к этому Вас ждут 25 добротных упражнений, которые помогут освоить и закрепить принципы счастливой семейной жизни.

ISBN 978-5-00-514825-4

© Стукова Н. М.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Вступление	7
1. Выходить замуж стоит только по любви	8
Упражнение	9
2. Умейте начинать сначала	10
Упражнение	12
3. В отношения надо вкладываться	13
Упражнение	14
4. Семейная жизнь – это компромисс	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

25 принципов счастливой семейной жизни

Наталья Михайловна Стукова

Редактор Салават Данилович Юсупов

Дизайнер и оформитель Алла Николаевна Письменная

© Наталья Михайловна Стукова, 2020

ISBN 978-5-0051-4825-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Наталья Стукова – психолог-сказкотерапевт, основательница Академии «Хозяйка Рода» и со-основательница Высшей Школы Сказкотворчества «Формула Волшебства»

* Мастер Эмоционально-образного коучинга, сертифицированный бизнес-тренер, член Международного Союза Сказкотерапевтов, дипломированный Сказкотерапевт-практик, по словам клиентов, «Фея», которая помогает легко и быстро решать проблемы

* Руководитель Сказкотерапевтической Экспериментальной Лаборатории «Ларец Премудрости»

* Психолог, педагог, практикующий семейный консультант по вопросам отношений в семье, воспитания детей и Родовых программ.

* Автор более чем 60 научных статей, автор нескольких книг. * Платное обучение Натальи прошли более 4000 человек. Написали сказки и благодаря им изменили отношения с любимым мужчиной, детьми, родителями.

* Интернет-предприниматель, мама 4-х детей, любимая и любящая жена уже несколько десятков лет.

****Книга издается при помощи и поддержке Тренингового Центра Салавата Юсупова «Со-Творение»***

Вступление



Милые дамы!)))

Вы держите в руках книгу, в которую я, в краткой форме, собрала весь свой опыт и все свои открытия, которые были у меня на протяжении моей семейной жизни.

Возможно, какие-то из пунктов покажутся вам слишком простыми и очевидными, но за ними – реки кровяки, ободранные до костей бока и крайне болезненные для души события.

Мне очень захотелось поделиться с вами тем, что я осознала о супружестве, чтобы вы могли не наступать на эти грабли, и учиться на моих ошибках, а не на своих.

Я бы очень хотела, чтобы в свое время такая книга оказалась у меня под рукой, и я могла бы об этом прочесть, и принять к сведению, а не проживать такие неприятные опыты.

Но... История не знает сослагательного наклонения. Возможно, если бы моя нынешняя семейная идиллия не досталась мне ТАК тяжело, я не стала бы прилагать столько усилий, чтобы выстроить отношения, и не дорожила бы ими настолько сильно.

И уж, конечно, я не стала бы консультировать в этой области, и помогать множеству женщин.

Я надеюсь, что мои выводы окажутся полезными не только для юных девочек, которые только-только вступают на стезю семьи, и не только для тех, кто, прожив с мужчиной какое-то время, получил ожоги и травмы, и хочет избежать их повторения в дальнейшем. Но и для тех, кто уже давно в союзе, но не может сказать, что их устраивает их семейная жизнь...

Итак, читайте, изучайте, выполняйте упражнения, и будьте счастливы!

1. Выходить замуж стоит только по любви



Да, возможно, это сентенция из серии «Капитан Очевидность», хотя...

Есть у меня научная статья, которую я написала по результатам студенческих социологических исследований. Итоги работ меня поразили – оказывается, молодежь считает основными причинами заключения брака три: «по расчету», «по залету» и «по любви».

И на первом месте, по их мнению, вовсе не любовь, а залет)))

А вот дамы постарше в качестве важной причины для замужества называют нежелание остаться одной на старости лет...

И, знаете, что?

Все-таки семейная жизнь – длительный проект. И на этом пути может случаться всякое-разное... Мой опыт показывает, что любовь играет роль своеобразной «смазки» – и когда вы больно притираетесь друг к другу, и когда делите территорию, и когда скидываете маски. Да и много еще, когда. Именно любовь помогает вам выдержать этот путь, длиною в жизнь. Так что – не разменивайтесь на мелочи.

Упражнение

Выпишите 7 причин, по которым вы вступили в те отношения, в которых находитесь.

Оправдались ли ваши ожидания?

Причины вступления в брак / отношения

Оправдались ли эти ожидания?

Причины вступления в брак / отношения	Оправдались ли эти ожидания?

2. Умейте начинать сначала



Это – мамин завет, которому я следую всю свою семейную жизнь. И уже довольно давно я сказала об этом в своих стихах, так что, лучше их процитирую.

...И были средь тостов такие слова —
Их мама моя мне сказала:
– Запомни, дочурка, ты вот что сперва —
Умей начинать все сначала.
Построить семью – значит, выстроить дом,
Где будет тепло и уютно,
Где всех обогреют, наполнят теплом,
Но только все это так трудно...
Бывает, что кажется – все, создала,
И можно присесть у окошка
Так долго и тяжело ты к этому шла,
Расслабиться можно немножко.
И вдруг, ниоткуда, – такой ураган,
Что в прах разрушает основы.
И там, где был домик – теперь океан,
И нужно вам строить все снова.
И лишь от тебя все зависит тогда —
Ты можешь сказать, что устала,
Что это все вовсе не стоит труда,
И труд этот тяжкий оставить.
А можешь – проплакав в подушку всю ночь

Начать строить новые стены.
И только Любовь может в этом помочь,
Любовь и Терпенье – бесценны.

Правда, сейчас я бы сказала – умеете продолжать, несмотря ни на какие бури помня, что у вас было, и что вас связывает.

Умейте обновлять ваши отношения тогда, когда это нужно, помня о том, что это – ваша забота. Мужчина не станет заниматься такими тонкими психологическими вещами, поскольку у него – свои задачи.

Упражнение

Чувствуете ли вы, что пришла пора обновлять отношения?

По каким признакам? (Выпишите 5 – 7)

Что вы обычно для этого делаете?

3. В отношения надо вкладываться



Временем, вниманием, искренним интересом, заботой, поддержкой, своими силами. Как только вы перестаете это делать, тут же сваливается какой-то кризис, который может все разрушить.

Кстати, даже при условии, что вы держите руку на пульсе, кризисы случаются. Но в этом случае вы выступаете, как команда, и кризис вас только сплачивает.

Упражнение

Вспомните, какие кризисы подстерегали вас на вашем семейном пути?

Как вы из них выходили?

Есть ли что-то, что вы сейчас сделали бы по-другому?

Кризисы

Как вы из него вышли

Что бы сейчас сделали по-другому

Кризисы	Как вы из него вышли	Что бы сейчас сделали по-другому

4. Семейная жизнь – это компромисс



Это когда два человека с разными целями достигают соглашения путем взаимных уступок. Вариант этого утверждения – анекдот в стиле «Ты либо права – либо замужем / Ты либо прав, либо женат»

И у меня две истории по этому поводу.

Первая – изумление моей подруги, которой я впервые выдала эту сентенцию.

– Как??? – вопрошала она. – Я должна с ним считаться, договариваться и учитывать его интересы, задвигая свои???? Да ни за что!

Она ни разу так и не была замужем, а ее романы заканчивались расставаниями разной степени мирности (((

И вторая – случай с претендентом на руку моей старше-средней дочери.

Рассказав ему об этой максиме, я услышала в ответ:

– Наталья Михайловна! Вы ошибаетесь! Семейная жизнь – это сотрудничество!

– А если у людей абсолютно противоположные цели, и основы для сотрудничества нет? – спросила я...

В итоге, после того, как не совпали интересы МЧ и нашей семьи, он так и остается претендентом...

Посмотрим, дорастет ли человек до компромисса)))

А мне даже вспомнить трудно какой-то яркий пример компромисса между мной и мужем. Потому что это – такая естественная часть жизни, что уже и не замечается. Будучи спрошенным на эту тему, любимый ответил:

– Ну как же? Я хотел много детей, штук восемь, ты – двоих. Вот у нас четыре и получилось!)))

А если серьезно, то такой запоминающийся эпизод произошел в жизни моей старшей дочери и ее мужа до их свадьбы.

К тому моменту они уже года три встречались, и дело полным ходом шло к венцу. Как-то Даша решила пробить в ухе вторую дырку, чтобы носить две сережки сразу.

Ну вот, казалось бы – какая разница, две дырки в ушах у твоей девушки, или три? Или вообще – восемь? Но Рома человек очень консервативный, воспитанный родителями в традициях Православия. Так что, он очень рассердился, и высказал Даше свое «Фе!»

Думаю, что это был не первый такой случай, но дочь сказала:

– Ах так! Тогда никакой свадьбы, знать тебя не желаю! – и... правда перестала встречаться и выходить на связь.

Рома ее терять не хотел. Он не мог ни есть, ни спать, ни учиться...

Он приезжал ночью под наши окна, и стоял там до утра, в надежде, что Даша выглянет...

Он звонил ей и закидывал ее сообщениями...

Даша держалась.

В конце концов, он обратился за помощью ко мне, и, совместными усилиями мы нашли-таки компромисс – Рома не предъявляет Даше претензий по таким мелочам, а она с ним советуется, если решит кардинально поменять что-то в своем облике.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.