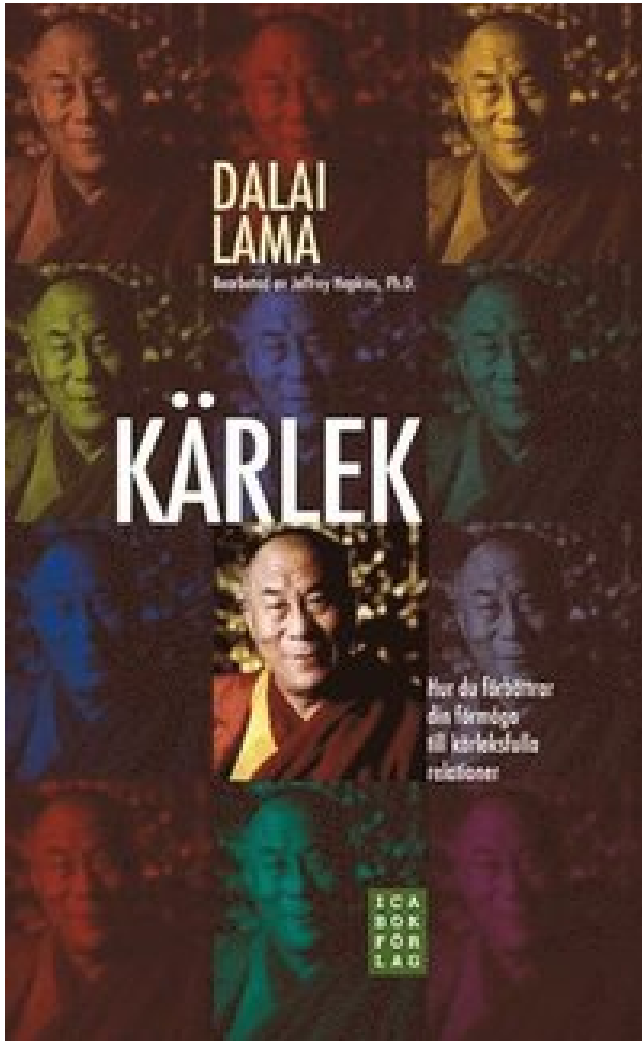


Kärlek : hur du förbättrar din förmåga till kärleksfulla relationer PDF E-bok ladda ner



Författare: Dalai Lama.

LADDA NER

LÄSA

Annan Information

Det finns tid nog, men jag bokar över veckan och bokstavligen återhämtar sig på helgerna. Denna fred är resultatet av omskolning av ditt sinne för att behandla livet som det är, snarare än som du tycker att det borde vara. Jag är så ledsen att du känner att du förlorar ditt sinne. Att kontinuerligt ge till andra på bekostnad av dina egna behov bygger vrede och ilska. Jag

resonerade mycket med den här tanken "Du är mänsklig. Gå inte för fort; annars kommer förhållandet inte att fungera riktigt. De litar på vad du har med varandra, de är inte oroad över vad andra tycker, och de är säkra med både själva och med var relationen är på väg. Det enda problemet med allt detta är att jag vanligtvis delade mina önskade råd samtidigt som jag undviker kärlek som pesten eller i ett fruktansvärt giftigt förhållande. Bekräfta dina misstag, lära av dem och förlåt dig själv för dem. Men när man tittar på meta-analyser av tusentals och tusentals par ser man att likheten är obetydlig. Detta är nödvändigt för att leva livet enligt de värden du som funktionshindrad finner mest beundransvärt i dig själv.

Hur att vara en mycket känslig person Förbättrar eller rasar dina relationer 1. Jag sätter kärlek på en sådan piedestal att jag inte tror att någon stod en chans att mäta sig. Det förhindrar dig från att göra intima kontakter eller ha meningsfulla samtal med din partner. Ett bra sätt att göra detta är mindfulness, en icke-dömande närvaro i ögonblicket. Du hade några riktigt tankeväckande tips, men inget som jag inte hört tidigare. Ju lyckligare du känner, ju lyckligare ditt äktenskap blir, desto lättare blir det att hantera konflikter. Ta inte upp gamla problem och problem. Dessa distraherar bara från den aktuella frågan.

Mitt förflutna påverkar mig. Djupt. Och det finns en extremt bra chans att du, om du läser detta, har uthärdat erfarenheter i ditt liv som också var djupt traumatiska. Panache Desai på varför det är en spännande tid att vara vid liv. Du lär dig att ge dig själv, och därigenom kommer du att utvecklas till den person du strävar efter att vara. De är mer benägna att acceptera missbruk, försummelse eller olämplig behandling eftersom de inte tror att de förtjänar bättre. Det är viktigt att familjen ritualen är förutsägbar och att andra aktiviteter inte får störa det. Från stora romaner till snygga låtar är här de 101 bästa förhållandet citat hela tiden. "Du måste ha kul tillsammans. När du arbetar med en person som tänker på det här sättet, älska och acceptera bara att de inte är så utvecklade som du, och gå vidare från situationen.

Var noga med att kolla verkstäder och presentatörer för workshops i ditt område. Tillbringa en hälsosam tid från varandra, gör din egen sak för att vårda din själ. Feng shui kärlekstips som finns på webben är inte annorlunda. Recenserad av: D'Arcy Lyness, PhD Datum recenserad: Maj 2013 Mer om detta ämne för. Jag vet det här för att jag själv har behandlat det här, och jag har arbetat med tusentals människor som behövde hjälp med att tillåta kärlek i. Jag försöker svårt att vara den perfekta bilden och det har förstört mig. Genom att lyssna på andra, lära sig om dem och älska dem bra är du på rätt väg till meningsfulla, uppfyllande, långvariga relationer.

Till exempel arrangeras cirka 95 procent av äktenskap i Indien. Den som är mest direkt involverad i interpersonell attraktion är oxytocin, ett hormon som är viktigt för kvinnlig reproduktion och som också påverkar sociala beteenden, inklusive utveckling av långsiktiga romantiska bilagor. Välj någon som matchar din vision, vem du kan dela saker gemensamt med och älska skillnaderna med passion, vem du kan skapa en rasande fläktälskare och vem inte står i konflikt med dina kärnvärden eller andra avtalsbrott. Det betyder inte att vi borde försöka sätta upp oss för misslyckande, men vi borde inte skjuta upp tillväxt och förändra bara för rädsla för misslyckande. Som sagt säger: "Vad du gör idag är viktigt, för att du byter ut en dag i ditt liv för det." Vänta inte på att någon annan ger dig tillstånd att leva.

Parafrasering är ett bra verktyg när du är osäker på vad du har förstått är vad den andra personen försökte säga. Om du har förnimmat din historia, är du mycket mer benägna att kunna stanna i nuet än att bli avskuren i ditt förflutna fängelse. Gnistorna flyger hemma om

den trevliga Brad inte ser att han har fel och reagerar på ett avskräckande sätt. Nyligen klagade han på att min pappa och jag alltid vill prata med honom i telefon och han förstår inte varför. "Jag hatar att prata i telefon", sa han. "Så jag gör inte det. Jag vet inte varför det gör ont för människors känslor. "Annons jag skämtade:" När du inte håller kontakten tror vi att du inte älskar oss längre. "" Åh, "skrattade han och sedan dess, han har varit bättre på att nå ut. Förra sommaren var första gången jag någonsin försökt vara proaktiv om att älska mig själv.

Alla är viktiga för din egen hälsa, lycka och andlig tillväxt. Samtal ger stora möjligheter att öka positiva känslor hos andra. I den här boken presenterar Dr. Sue Johnson ett praktiskt tillvägagångssätt för EFT och avslöjar hur man förstår andras känslor och förstärker känslomässig och fysisk närhet kan hjälpa par att reparera rift och bygga starka, kärleksfulla obligationer. Det ansvar och den stress som följer med livet översvämmar våra relationer och vi tenderar att störa dem genom dem. Vi är konditionerade att tro att den förra är bättre än den senare, men jag tror det motsatta. Är på en väg av andlig upptäckt och det är fantastiskt vad jag lockar.

Du borde alltid ha en klarhet i slutet och veta varför det började och varför det slutade. Övningarna som inkluderades var till stor hjälp för mig och är kraftfulla verktyg och metoder för omvandling. Jag har jobbat hårt hela mitt liv och hoppas en gång att jag skulle älska mig själv. Hederlighetens öppenhet bygger förtroende inom ett förhållande och främjar en känsla av lugn och ro om du är tillsammans med din partner eller åtskilda avstånd. Boken levereras med en lättanvänd checklista, så att du kan spåra vad du har och inte gjort för din partner. När du väl har förstått och förstått detta, då kommer du bara att vara redo att älska en annan person helhjärtat utan att tveka.

Acceptera det. Det är ok. I en av de sträckor där allt du berör rör sig till guld? Skön. Önskade beröring eller olämpliga övertagningar kan göra den andra personen spänd och återvänder - exakt vad du inte vill ha. Oavsett om det är roligt eller allvarligt, smärtsamt eller upplyftande, vi älskar att bli poetiska om de förhållanden som formar våra liv. Forskaren Eli Finkel hävdar att de algoritmer de använder är egentligen inte bättre än slumpmässig chans eftersom tanken att den person vi borde söka är att vår doppelganger leder oss till vilseledande. Barbara Fredrickson (2003) har visat fördelen med positiva känslor för välbefinnande. Gorlicky pratade med oss via telefon om att hitta självkärlek och hur kvinnor kan bli mer i kontakt med sina kroppar och i sin tur sin sexualitet. Lemieux och Hale (2002) samlade data om de tre delarna av teorin från par som antingen vardagligt daterade, förlovade eller gifta sig. Titta på dina stressnivåer, ta tid att vara med vänner, få tillräckligt med sömn. Det visar sig att varje 10 sekunders kyss motsvarade en överföring av 80 miljoner bakterier mellan partner-bakterier som kan hjälpa till att stärka immunfunktionen. Du vill kunna slappna av och tro att du inte kommer att bli sårad. Vad som gör Ruby till en riktigt dynamisk tränare är hennes förmåga att blanda praktiken med andlighet.

Visst kan vi kanske veta alla grundläggande detaljer på ytanivå, men vi vet nog inte mycket om deras verkliga känslor, styrkor, svagheter, frustrationer, ambitioner och åsikter. Men viktigare, de är där för varandra när tiderna är bra. Och det är nyckeln. Det är som ett stort cirkeldiagram, och kärleken i ett förhållande måste vara den största delen. Om det finns något som Alla hjärtans dag är bra för, är det att påminna oss, och förhoppningsvis lära oss lite om, hur man älskar. Hennes man sitter bredvid henne och håller handen, medan de båda skrattar skrattigt.

Spice upp ditt förhållande med en mängd unika aktiviteter och dating idéer som kommer att hålla din partner intresserad och lämna dem som vill ha mer. Din älskare är ditt viktigaste beslut i livet. Jag håller med om att vi verkligen kan undergräva ett förhållande genom att välja på det och överanalysera. De kommer inte att lösa dina gemensamma pengar problem, till exempel. Så detta har haft en enorm negativ inverkan på mitt liv under de senaste 20 åren. Du behöver utveckla dessa färdigheter genom träning och träning. Kärlek är verkligen bra för ditt hjärta. 4. Kärleken får dig att leva längre.