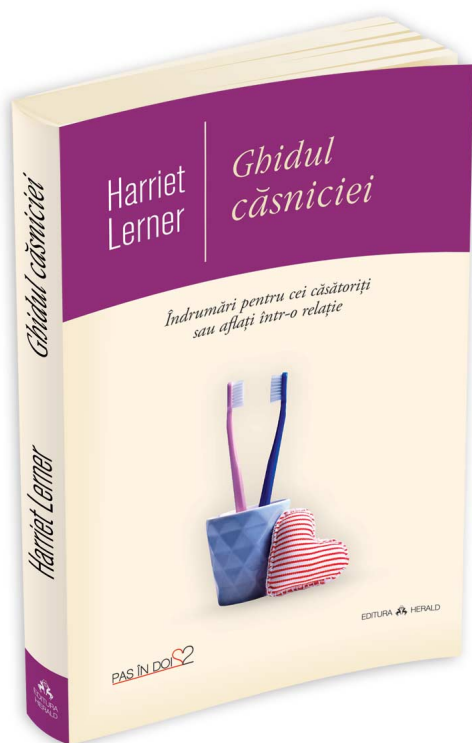


## Ghidul casniciei - Indrumari pentru cei casatoriti sau aflatii intr-o relatie



Lasand la o parte teoria complicata si arida - Ghidul casniciei poate fi o revelatie pentru persoanele care doresc sfaturi practice - bazate pe realitatea de zi cu zi a relatiilor intime si pe o indelungata experienta clinica.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 38,00 lei

Pret cu reducere: 36,19 lei

Pretul de vanzare: 38,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Aceasta carte optimista si revelatoare este o sursa bine-venita de raspunsuri si de speranta nu doar pentru cei casatoriti. Autoarea sintetizeaza

mai mult de o suta de reguli care abordeaza toate punctele sensibile ale relatiilor de cuplu de lunga durata. Vetii invata solutii noi atat pentru probleme vechi (parteneri distanti, care nu comunica, o viata sexuala care si-a pierdut stralucirea de la inceputul relatiei), cat si pentru probleme moderne (cum ar fi raportul prea strans cu tehnologia in cazul unuia dintre parteneri). Lasand la o parte teoria complicata si arida, *Ghidul casniciei* poate fi o revelatie pentru persoanele care doresc sfaturi practice, bazate pe realitatea de zi cu zi a relatiilor intime si pe o indelungata experienta clinica.

\*

*„A respecta diferentele nu inseamna a accepta un comportament injositor sau nedrept din partea partenerului nostru. E doar un mod de a spune ca diferentele nu inseamna neaparat ca o persoana are dreptate, iar cealalta greseste. Straduiti-va sa va conectati emotional cu partenerul/partenera care gandeste si simte diferit, fara a incerca sa il/o convingeti sau sa il/o «reparati».”*

*„Nu-ti cere scuze folosind cuvantul «dar» («Imi pare rau, dar...»). Acesta anuleaza instantaneu parerea de rau si aduce aproape intotdeauna o critica sau o justificare. Si nu formula fraza intr-un mod care redirectioneaza atentia dinspre actiunile tale spre felul in care a reactionat partenerul/ partenera la ele («Imi pare rau ca te-ai simtit jignit(a) de ce ti-am spus aseara»). Asuma-ti propriile fapte si cere-ti scuze pentru ele – atat.”*

*„Uneori, trebuie sa te prefaci ca esti mai calm(a) pentru a deveni mai calm(a). Poate ca vei simti ca nu esti sincer(a) daca simulezi linistea sau daca nu iti provoci partenerul/ partenera sa stea de vorba cu tine cand vezi ca se distanteaza. Adu-ti aminte ca nu poti sti ce este real sau posibil in relatia ta sau in tine decat dupa ce iti schimbi modul de a actiona.”*

*„Sa nu presupui niciodata ca e suficienta contributia ta generala in relatie sau in gospodarie si ca ea contrabalanseaza faptul ca nu iti respecti promisiunile. Cere scuze cand faci o greseala. Straduieste-te mai mult data viitoare. Nu folosi diagnosticul de deficit de atentie (sau orice alt diagnostic) care ti s-a dat ca scuza pentru a avea o purtare iresponsabila.”*

Harriet Lerner,

*Ghidul casniciei*

## CUPRINS

*Nota autorului 11*

*Introducere 13*

### **Capitolul 1. Mentine o atmosfera placuta 17**

*Regula 1. Respecta diferentele! 18*

*Regula 2. Nu pune presiune in momentele stresante 20*

*Regula 3. Intai respira, apoi vorbeste 21*

*Regula 4. Tine minte proportia de 5 la 1 22*

*Regula 5. Divinul se afla in detalii 24*

*Regula 6. Stii deja ce trebuie sa faci 26*

*Regula 7. Aminteste-ti de groapa cu nisip 28*

*Regula 8. Prefa-te timp de zece zile 30*

*Regula 9. Da-ti silinta chiar si pentru aspectele marunte 32*

*Regula 10. Schimba-te tu primul/prima 34*

### **Capitolul 2. Redu criticile 36**

*Regula 11. Invata sa folosesti pronumele eu 38*

*Regula 12. Ai grija la falsele afirmatii de tip eu 40*

*Regula 13. Fara lovituri sub centura 43*

*Regula 14. Fii cat mai precis(a) 45*

*Regula 15. Vorbeste mai putin 46*

*Regula 16. Bate fierul cat e... rece 48*

*Regula 17. Limiteaza-te la un singur subiect 50*

- Regula 18. Surprinde-l/o cu laude 51*
- Regula 19. Accepta provocarea „una pe zi” 53*
- Regula 20. Ia-o mai usor cu sfaturile 55*
- Regula 21. Fii atent(a) la mesajele contradictorii 57*

### **Capitolul 3. Invinge-ti problema numita „deficit de atentie” 59**

- Regula 22. Nu actiona! Asculta, pur si simplu 61*
- Regula 23. Nu face presupuneri. Nu stii cu adevarat ce simte altcineva! 62*
- Regula 24. Nu mai incerca sa ai mereu dreptate 64*
- Regula 25. Infrunta-ti frica 67*
- Regula 26. Nu tolera insultele! 69*
- Regula 27. Lasa garda jos: un curs in 12 pasi 70*
- Regula 28. Clarifica diferentele de opinie 74*
- Regula 29. Ajuta-ti partenerul/partenera sa te ajute sa asculti 75*
- Regula 30. Stabileste limite privind atentia pe care o poti acorda 77*
- Regula 31. Spune-i partenerului tau/partenerii tale cum anume iti doresti sa te asculte 79*

### **Capitolul 4. Nu fi prea insistent(a): Cum sa stabilesti o conexiune Cu un/o partener(a) distant(a) 81**

- Regula 32. Identifica rolul tau in „dansul relational” 84*
- Regula 33. Nu incerca sa transformi o pisica intr-un caine 86*
- Regula 34. Nu il judeca pe cel care se distanteaza 88*
- Regula 35. Stabileste o intalnire, nu un diagnostic 90*
- Regula 36. Redu intensitatea 92*
- Regula 37. Incearca o „noua versiune a ta” 94*
- Regula 38. Inchideti „smartphone”-urile proaste 95*
- Regula 39. Urmareste-ti scopurile, nu partenerul/partenera 97*
- Regula 40. Fii atent(a) la semnalele de alarma 99*
- Regula 41. Si persoanele care se distanteaza trebuie sa actioneze 100*

### **Capitolul 5. Lupta cinstit! 103**

- Regula 42. Creeaza-ti propriul set de reguli 105*
- Regula 43. Imagineaza-ti ca te afli in prezenta unui britanic distins 106*
- Regula 44. Opreste-te! 107*
- Regula 45. Accepta ramura de maslin 109*
- Regula 46. „Lasa-ma in pace” inseamna „lasa-ma in pace” 111*
- Regula 47. Respecta vulnerabilitatea partenerului tau/partenerii tale 113*
- Regula 48. Cere-ti iertare 115*
- Regula 49. Nu pretinde sa ti se ceara iertare 117*
- Regula 50. Fii flexibil(a): schimba-te de dragul partenerului tau/partenerii tale 119*
- Regula 51. Nu ameninta cu divortul 121*
- Regula 52. Ai voie sa-ti pierzi cumpatul, dar foarte rar 122*
- Regula 53. Ai grija la cei patru calareti! 124*

### **Capitolul 6. Uita de „sexul normal” 126**

- Regula 54. Nu folosi cuvantul „preludiu” 128*
- Regula 55. Experimenteaza 130*
- Regula 56. Fanteziile tale sexuale sunt normale 132*
- Regula 57. Nu iti judeca apetitul sexual 133*
- Regula 58. Nu astepta pana „ai chef” 135*
- Regula 59. Ai grija de „rufe date la spalat” 136*
- Regula 60. Femei, spuneti-i partenerului ce doriti. Barbati, nu intrati in defensiva 138*
- Regula 61. Fii atent(a) la tiparul urmaritor-distant in dormitor 140*
- Regula 62. Pentru urmaritori: nu il mai urmariti pe celalalt! Pentru cei care se distanteaza: nu va mai distantati! 142*
- Regula 63. Nu considera monogamia ceva de la sine inteles 145*
- Regula 64. Pune limite 147*
- Regula 65. Trebuie sa stii cand sa te opresti 149*
- Regula 66. Nu considera infidelitatea partenerului/partenerii o problema insurmontabila 151*

### **Capitolul 7. Copiii, un soc: cum sa te descurci dupa ce apar 153**

- Regula 67. Nu iti neglija partenerul/partenera din cauza copilului 155*
- Regula 68. Parinti „innascuti”, un pas in spate! Parinti nepriceputi, iesiti in fata! 157*
- Regula 69. „Hraneste” si relatia de cuplu, nu numai copilul 159*
- Regula 70. Negociaza permanent atributiile fiecaruia 162*
- Regula 71. Rezolva dilema costului „ingrijirii copilului”! 164*
- Regula 72. Nu lasa copiii sa isi faca de cap 166*
- Regula 73. Nu incercati sa va descurcati singuri 168*
- Regula 74. Nu iti transforma partenerul/partenera in „personajul negativ” 171*
- Regula 75. Poarta-te frumos cu membrii familiei – mai ales cu bunicii 173*
- Regula 76. Nu fi obsedat(a) de a face lucrurile bine 175*
- Regula 77. Aminteste-ti aceste zece sfaturi pentru supravietuire 177*

### **Capitolul 8. Cunoaste-ti limitele 179**

- Regula 78. Incepe cu schimbari mici 181*
- Regula 79. Dovedeste-i ca ai intentii serioase 183*
- Regula 80. Ofera mai putin 185*
- Regula 81. Fii calm(a) si mentine-ti ferm pozitia 187*
- Regula 82. Fii pregatit(a) sa fii pus(a) la inecare 188*
- Regula 83. Gandeste inainte sa actionezi! 191*
- Regula 84. Fii neclintit(a) ca un stejar si flexibil(a) ca un fir de iarba 193*
- Regula 85. Cand sa vorbești si cand sa nu vorbești despre divort 195*
- Regula 86. Cand emiti un ultimatum, asigura-te ca esti bine inteles/inteleasa 197*
- Regula 87. Poti trai si fara partenerul tau/partenera ta 200*
- Regula 88. Daca partenerul/partenera te paraseste, urmeaza acest plan 202*

### **Capitolul 9. Ajuta-ti casnicia sa supravietuiasca copiilor vitregi 205**

- Regula 89. Renunta la ideea „integrării” 208*
- Regula 90. Nu cauta apropierea cu orice pret 210*
- Regula 91. Mame vitrege, nu incercati sa fiti mame! 212*
- Regula 92. Renuntati la rolurile traditionale ale femeilor si ale barbatilor 214*
- Regula 93. Tati vitregi, dati indicatii din culise! 216*
- Regula 94. Nu intreba „pe cine iubesti mai mult?” 219*
- Regula 95. Schimba-ti „pasii” in dansul familiei recompuse 221*
- Regula 96. Incurajeaza-i pe copii sa aiba relatii bune cu ambele familii 224*

### **Capitolul 10. Familia ta de origine – Calea regala catre o casnicie reusita 226**

- Regula 97. Mentine o relatie buna cu familia ta de origine 228*
- Regula 98. Cauta imaginea de ansamblu: alcatuieste un arbore genealogic al familiei! 230*
- Regula 99. Invata sa pui intrebarile potrivite 232*
- Regula 100. Sustine-ti politicos punctul de vedere 234*
- Regula 101. Nu permite vizitelor familiei sa iti saboteze casnicia 236*
- Regula 102. Sustine-ti complet partenerul/partenera In relatia cu familia lui/ei 239*
- Regula 103. Evita sa te indepartezi complet de familia ta de origine 242*
- Regula 104. Ia cuvantul, nu fierbe in tacere 244*
- Regula 105. Rudele prin alianta: afla cine si pentru ce este responsabil! 246*
- Regula 106. E-mail: nu apasa butonul „trimite”! 249*

*Epilog 251*  
*Mulumiri 253*

#### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.