Психология ПРОСТО

Глава 1

Настоящая Женщина

В последнее время мне стало интересным, что именно ценят мужчины в женщинах, за что уважают, за что любят.

Я провела своё небольшое исследование среди знакомых мужчин разного возраста и хочу поделиться с вами результатами и своими рассуждениями на данную тему.

Итак, если коротко.

Уважают и ценят мужчины в Женщинах: гордость, самоуважение, чувство юмора, тактичность.

Напрягает их: манерность, истеричность, доступность, глупость, навязчивость.

Не нравятся большинству Мужчин - курящие, пьющие, матерящиеся, хамоватые, заносчивые, глупые особи

А что вы добавить в этот перечень из своего собственного опыта?

А давайте сотворим себе прекрасное будущее! Только для этого что-то мы оставим в прошлом. Каждый сам знает, что ему нужно там оставить .

Кому-то обиды, кому-то претензии, кому-то завышенные ожидания.

Что же мы возьмём с собой в 2025 год? Я хочу взять Любовь, её тепло и свет, её защиту и заботу.

Оставить в 2024 году хочу некоторую неуверенность в своих силах.

А вы что хотите оставить, а что прихватить с собой, поделитесь, пожалуйста, в комментариях.

Сексуальность мужчины и размер. 18+

Большинство мужчин даже в современном мире торжества информации озадачено вопросом - насколько сильно на удовлетворение женщины влияет размер мужского Достоинства и продолжительность самого акта.

В очередной раз объясняю тревожным нашим мужчинам - крайне незначительно. Согласно исследованиям учёных - для возникновения оргазма у женщины достаточно размера Достоинства 6-8 сантиметров и продолжительности акта 30-40 секунд!

Конечно, эти величины приведены для идеальных условий взаимодействия партнёров. Каковы же они, эти идеальные условия?

- предварительное возбуждение женщины до появления достаточного количества смазки. Это в том числе поцелуи в губы и лёгкие прикосновения к шее и плечам, не забывайте о них). В среднем, на это уходит 10-15 минут. Время зависит от степени занятости мозга женщины текущими проблемами и способностью быстро переключаться, отвлекаться от них.
- ритуалистика в подготовке к взаимодействию. Свечи, приглушённый свет, приятная музыка. Уверена, что вы и так об этом прекрасно знаете.
- знание эрогенных зон именно вашей избранницы и воздействие на них.
- использование любви женщины к услаждению её слуха комплиментами и разными приятностями. «Ты моя хорошая», «Обожаю твоё тело», «Твоя попка бомбическая» - очень приятное сопровождение предварительных ласк.

Напоминаю - возбуждение женщины на 99% находится в её мозге!

Воздействуя на её мозг через различные зоны - слух, зрение, касания (тактильные), вы усиливаете и ускоряете её расположение к взаимодействию с вами.

И тот, кто знает и владеет этими методиками, гораздо интереснее, приятнее, желаннее, чем альфа-самец с идеальным телом и великим размером.

Те же самые принципы работают и при обращении к возрасту партнёра. Немолодой мужчина с неидеальным телом и «непримечательной» внешностью, но опытный и умелый в плане обольщения, даст фору молодому «Апполону».

Так что, дорогие наши мужчины, если вы хотите, чтобы женщины были от вас «без ума» и помнили о вас, как о лучшем любовнике в жизни - не заморачивайтесь своей внешностью, размером и возрастом. Будьте внимательны к своей женщине, её желаниям и предпочтениям.

И она предпочтёт вас!

Какую женщину любят?

Как вы думаете, какую же женщину любят мужчины? На какую обращают внимание, реагируют при встрече?

Ответ и прост, и сложен одновременно.

Мужчины любят *СЧАСТЛИВУЮ* женщину. Уверенную в себе, с лёгким блеском самодовольства в глазах и румянцем на щёчках.

Любите себя, дорогие женщины, цените себя и своё время. Не растрачивайтесь на мелочи, не тратьте свою женскую энергию на неподходящие объекты.

Плывите по жизни с гордо поднятой головой, с лёгкой манящей полуулыбкой Моны лизы на губах..

Вкладывайте ресурсы в саморазвитие, образование, самосовершенствование.

Ставьте себе цели - улучшать себя не ради мужчин, а ради себя самой. Ведь Вы этого достойны!

Глава 2

Несчастье. Грусть.

Испытывать грусть, печалиться - это нормально. Человек - существо эмоциональное. Почувствовать себя несчастливым для большинства людей означает изменение чего-то привычного, поиск нового, того, что поможет приблизиться к гармонии, счастью, спокойствию.

В те моменты, когда облачко печали затуманит вашу голову, задайте себе вопрос: «А чего я хочу сейчас, чтобы оно исчезло?» Вполне возможно, что ответ прост и избавление от грусти достигается каким-то элементарным, простым действием.

Ангел лёгкой грусти

Снимет покрывало,
Подскажи мне, сердце
Почему не стала..
Где моё забвенье?
Где твои следы?

Подари мне счастье,

Не хочу беды..

Чужое мнение и счастье.

К сожалению, в настоящем жестоком мире человек глух к своим собственным потребностям и настроен на решение тех задач и проблем, которые выдвигает ему окружение.

Учителя и воспитатели в детстве, начальники и руководители во взрослой, казалось бы самостоятельной жизни. А кроме них всегда, всю жизнь на нас влияют наши родные и близкие люди.

Друзья, соседи, родственники, о как же их на самом деле много!

«Человек не адаптируется в своём теле, он адаптируется в социуме.» Е.С. Слесарев. (Психолог, сексолог, психосоматолог)

Очень часто мы живём свою жизнь по навязанным кем-то сценариям, возможно, даже из самых лучших побуждений.

Как вариант рассмотрим такую ситуацию. Выходить замуж за человека, которого выбрали тебе родители. Да, наверное, он со всех сторон положительный, не пьёт, не курит, много зарабатывает и пр. Но спросите себя - Вам, именно вам самой комфортно с этим человеком? Легко дышится, приятно общается? Любите ли Вы его?

Если что-то не так, что-то настораживает, что-то напрягает, не идите на поводу родителей, принимайте решение самостоятельно. Вам, а не Вашей маменьке жить с этим человеком, Вам терпеть нелюбимого рядом.

А тогда, когда встретите любимого, будет ой как непросто разорвать тягостные путы семейной жизни. Дети, кредиты и прочие обязательства могут не выпустить в счастливые отношения и, возможно, навсегда оставят вас в трясине бытия, навязанного обществом. Та же «лучшая» подруга скажет: «Чего ты с жиру бесишься? Живёшь как у Христа за пазухой и живи!» Знакомая ситуация?

И вот уже не хочется идти против мнения родителей, друзей, коллег и прочих доброжелателей. И вот выбираешь спокойную, размеренную, удобную и привычную всем жизнь. И забываешь, отодвигаешь свои чувства, свои радости, своё Счастье.

Или другой вариант. Молодой человек хотел бы стать музыкантом, но «умные» родственники отдали его учиться в Академию, продолжать семейную династию. Скажет ли он им Спасибо в будущем или будет тихо проклинать?

Обращаюсь к обеим сторонам!

Вы учитесь отстаивать своё собственное мнение, говорить НЕТ даже родным и близким людям.

А те самые «ушлые» родственники - прекратите навязывать свои нормы и ценности!

И да пребудет с вами всеми Счастье!

Люди - светлячки

Как часто в жизни вам встречаются «светлые» люди, люди с чистым сердцем и огромной душой, способной вместить в себя весь мир сразу и каждое существо по отдельности.

Люди, помогающим бездомным котикам и приютам животных. Люди, отдающие своё свободное время тому, кому это нужнее и важнее в данный момент времени.

Сегодняшнее происшествие напомнило мне о них, о людях - светлячках.
Ходила я сегодня за продуктами в магазин недалеко от дома.

Возвращаюсь домой, тащу 2 пакета, вдруг ливанул дождь.
Ну что ж делать-то, думаю, дойду.
И вот, обгоняет меня невысокая симпатичная женщина средних лет и неожиданно говорит мне: «Вставайте ко мне под зонт.»
А зонт у нее мало того, что невероятно большой, он нереально яркой красивой расцветки.

Дошли до моего подъезда, я вынула из пакета и даю ей мандарин (знаете, сейчас такие огромные продаются, без косточек, вкусные-превкусные).
Ах, какая у неё улыбка была, вы бы видели!

Взяла, поблагодарила и пошла дальше, по своим делам, а я стою, как дура, под дождём и любуюсь ею вслед, улыбаясь ответному свету внутри меня.
Как же я люблю таких людей!

Людей, которые делятся зонтиком, которые придерживают двери и помогают встать упавшему.
Я люблю людей, которые пропускают других на дорогах, которые относятся к самому себе с иронией и юмором и умеют прощать любую обиду прямо вот сразу.

Я люблю людей, которые улыбаются орущему младенцу в самолёте, которые с достоинством промолчат на хамство в очереди.

Я люблю людей, которые уступают место в метро не потому что они самые молодые, а потому что они так воспитаны.

Я люблю людей, которые собирают мусор, которые терпимы к людям других национальностей, в которых нет тщеславия и гордыни.

Я люблю таких людей, и в моем ближнем кругу их, к счастью, много.

Спасибо вам, мои хорошие, мои соЗнательные и адекватные, за то, что поддерживаете в мире гармонию, баланс между добром и злом, между заботой и равнодушием!

Эмоции

Как же велика палитра наших эмоций, какой спектр ощущений и понимания мироздания предгагают они человеку!

Они бескрайне важны для нас и проживание каждой из эмоций окрашивает наше существование разноцветными красками.

Эмоции различны по силе, накалу и полюсу вориятия - положительные и отрицательные.

Иногда они возникают резко, иногда нарастают как баллы у шторма

Раздражение - злость - гнев

Принятие - доверие - восхищение

Настороженность - страх - ужас.

Старайтесь отслеживать свои эмоции, определять их в моменте и называть.

Говорите себе «Стоп», сейчас я испытываю страх, с чем он связан?

Понимание эмоций даёт возможность рулить ими, управляя их силой и направлением ветра.

Побольше вам позитива и добра!

«Бабуинское» прошлое и язык тела

Наш прекрасный организм, наш совершеннейший Мозг, не изученный пока до конца, помогают нам, защищают нас от возможной опасности.

Как это происходит? Замечали ли вы, что иногда при общении или знакомстве с новыми людьми в теле возникает какое-то напряжение? Может быть, мурашки по спине, может быть покалывания, головокружение, першение в горле..

Иногда это совпадение, случайность, но зачастую наше тело предупреждает нас - этот человек опасен, он не тот, за кого себя выдаёт, он говорит неправду и так далее.

Наш Мозг очень древний и мало изменился за всё время существования человечества. И большую его часть занимают очень древние отделы, которые отвечают за сохранение жизни и здоровья.

Эти отделы головного мозга через зрение и слух «считывают» малейшие изменения в поведении тех, с кем мы общаемся. Они вопринимают несовпадения в каких-то моментах, ситуациях и мы неосознанно, не понимая, почему так происходит, начинаем буквально телом ощущать исходящую угрозу.

Угрозу жизни или здоровью, как физическому, так и психическому, вопринимая того, кто её излучает как не совсем адекватного. Тело это распознаёт через Мозг и предупреждает различными сиптомами. И не нужно их игнорировать. Прислушайтесь с себе, ощущениям своего организма.

Не стоит принимать какого-либо важного решения по финансовым или прочим вопросам, если тело вам кричит - подожди! Проверь всё ещё раз, будь осторожен с этим человеком, что-то здесь нечисто!

Не игнорируйте эти сигналы, обычно они не беспочвенны!

Остановитесь, подумайте, прислушайтесь, что вам говорит, о чём предупреждает древний Мозг, который заботиться о вашем благополучии.

Иногда, даже находясь в одиночестве, начинаешь ощущать какую-то смутную тревогу, недобрые предчувствия. Это также Мозг, сложив воедино картинку, оценив все аспекты момента, предупреждает, что происходит нечто неладное.

Если эта тревога чрезмерна, чрезвычайна и слишком часто вас беспокоит - попробуйте разобраться, что не так с вами. Возможно, накопилась усталость, душат обиды или кто-либо вторгается с бесцеремонностью в вашу жизнь.

В случае возникновения трудностей и невозможности самому с этим разобраться - обратитесь к специалистам. Тело врать не будет. Скорее всего у вас проблемы.

И будьте внимательны к тому, кто находится с вами рядом. Возможно они - источник этих проблем!