

# Как выбрать спутника жизни?

---

Выбирайте подходящего для себя человека.  
Правильный выбор — больше половины дела.

*Это так, потому что если выбор правильный, то части трудностей можно избежать, а с другой частью — вообще никогда не встретиться.*

Если человек не пьет — вы не встретитесь с его алкоголизмом, если не бьет — с его физическим насилием и так далее.

## Кого стоит выбирать?

### 1. Выбирайте того, кто может брать на себя ответственность

Выполнять обещания и действовать, несмотря на то, что ему может быть тревожно или лень.

Потому что страх и скука бывают у всех. Но что по-настоящему имеет значение — так это то, что человек при этом предпринимает.

Однако, такой партнер и искать будет ответственную и взрослую личность. Ту, которая держит слово, решает трудности и сможет сама себя прокормить и обеспечить.

### 2. Выбираете того, с кем интересно

Кто увлекается, кто любопытен, любознателен, пытлив и восприимчив.

Но такому будет интересно, если вы тоже чем-то увлечены.

Однако, когда увлечение — это страсть или образ жизни, то с этим непременно придется считаться.  
Конкурировать за внимание сильно увлеченного человека — штука неблагодарная.

Ответьте себе на вопрос: насколько для вас важно и ценно увлечение? Хотите вы его разделить? А уважать и поддерживать его выбор?

### 3. Выбирайте оптимиста и жизнелюба

Того, который, не смотря на трудности, считает, что мир хорош и жить в нем здорово.

Потому что кризисы и «черные полосы» случаются со всеми. Но проходить их легче вместе с человеком, который видит и верит в «свет в конце тоннеля».

Но для этого вы сами должны смотреть на мир доброжелательно. Уметь видеть хорошее, уметь радоваться простым вещам, быть благодарным и ценить то, что есть уже сейчас.

### 4. Выбирайте того, кто совпадает с вами в быту и по набору ценностей

Если вам важно, чтобы постель была заправлена, а розетки исправно работали – ищите такого кому это тоже важно.

Ценности многообразны: дети или чаилд фри, дом или путешествия, статус или самовыражение, семья или романтика.

Ищите совпадающего с вами человека.

Некоторые ценности несовместимы друг с другом: наличие одной исключает другую.

Поисследуйте себя: что для вас действительно имеет значение?

А от чего вы сможете отказаться?

### 5. Выбирайте того, кто совпадает с вами эмоционально

Кому-то хорошо с чувственным и нежным человеком, кому-то больше нравится сдержанный и рациональный, кому-то комфортнее с говоруном и весельчаком.

Мы все разные и симпатии, и потребности у нас разные.

Темперамент, чувствительность, восприимчивость, степень тактильности и эмоциональности — это наша изначально заданная «заводская прошивка». Наивно думать, что вы поменяете партнера в процессе совместной жизни.

Да и к чему такие подвиги.  
Берите сразу «готового».

*Выбрать подходящего человека на самом деле несложно.  
Основная сложность и основная задача заключаются в том, чтобы  
продумать подготовительную работу.*

*И это работа над самим собой.*

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт