

## Руководство: 5 шагов, которые нужно сделать, чтобы завести дружбу, когда ты взрослая

### Предупреждение:

Я знаю, что вы можете чувствовать себя немного странно, когда речь идет о том, что начать дружить можно «по инструкции» или пошаговому руководству. Но, к сожалению, искусство дружеских отношений часто теряется в детстве. Я думаю, что дружба очень важна и стоит усилий, поэтому я разбила процесс на шаги, чтобы вы могли обрести этот необходимый навык:

- если вы хотите завести нового друга, **начните с шага #1**
- если у вас есть кто-то, кто мог бы стать вашим другом, но вы не уверены, **перейдите к шагу #2**
- если у вас есть кто-то, с кем вы бы хотели дружить, но не знаете как, **начните с шага #3**
- если вы уже готовы с кем-то «официально» стать друзьями, **перейдите к шагу #4**

### Шаг #1: Поиск

Допустим, у вас нет второй половинки, но вы готовы начать с кем-то встречаться, что вы первым делом делаете? Думаете, какой человек вам нужен. Определяете список качеств:

- Остроумный
- Брюнет
- Умный
- Хорошая работа
- Хочет семью

Точно так вы можете описать человека, с которым хотели бы дружить. Потом вы смотрите на свой список и думаете, где бы вам такого встретить. Составить список мест, групп, клубов, курсов, где вы можете встретить такого человека выше. Вот, для примера, мой:

1. Курсы иностранного языка
2. Беговая секция для взрослых
3. Караоке
4. Открытые лекции
5. Профессиональные конференции

## Шаг #2: Флирт

Это самый важный шаг для создания дружбы во взрослом возрасте. Есть две ошибки, которые взрослые делают, когда дело доходит до друзей.

- **Форсируют события.** Вы еще очень мало знаете своего будущего друга. Не спешите. А вдруг это не ваш человек? Потом «не отвяжетесь» и будет «ой, как неловко получилось».
- **Слишком скромничают.** Потому что боятся быть отвергнутыми. Ведь пока непонятно, испытывают к вам симпатию или нет. Для этого и нужен флирт – прощупать почву. Держите три способа:
  1. **Совместимость:** поговорите с человеком о том, что вам нравится – на какой концерт или фильм вы ходили последний месяц, какую книжку прочитали, просто поделитесь тем, что вы любите и смотрите, и куда собираетесь. Спросите, что ваш потенциальный друг будет делать в эти выходные. И послушайте, что вам говорят в ответ.
  2. **Уважение:** например, у меня есть прекрасная подруга, которая считает расточительством ходить в кафе. Она любит сидеть дома и не видит смысла идти в другое место. Мы ладим во всех других вопросах, но я люблю ходить в самые разные места. И делаю это каждую неделю для своего удовольствия. Это звучит, как что-то неважное. И вы можете иметь свое мнение по какому-то вопросу, но вы должны быть готовы понять точку зрения своего друга. И уважать его за нее.
  3. **Ощущения:** самое главное, это то, как вы себя чувствуете рядом с потенциальным другом. Вы смеетесь рядом с ним? Вам интересно? Вам хорошо? И, конечно, так должно быть и для него.

## Шаг #3: Ухаживания

Итак, сейчас у вас есть кто-то (или даже несколько таких людей) в вашей жизни, о ком вы думаете, что этот человек мог бы стать вам классным другом. И вы думаете, что хотели бы проводить с этим человеком больше времени вместе. Но как? Есть 3 способа:

**Что-то старое:** у вас есть любимый старый фильм, ресторан, место для отдыха? Это отличный повод, чтобы пригласить человека вместе провести там время.

**Что-то новое:** предложите заняться тем, чем никогда не занимались, но очень хотели бы попробовать. И вы сразу увидите, захочет ли человек к вам присоединиться.

**Что-то взаимы:** есть книга, которую вы любите? Предложите ее новому другу. Или подарите идею: если вы знаете, что она может помочь чему-то в жизни

этого человека. Классно составляете резюме? Хорошо готовите? Предложите помощь или пригласите на ужин. На самом деле это очень легко.

## Шаг #4: Самопроверка

Это серьезная часть. Вам кто-то понравился, и вы неспешавыстраивали отношения: сделали несколько вещей там и тут... Что теперь? Пришло время честно ответить себе на несколько вопросов.

В течение следующих нескольких недель задавайте себе вот эти вопросы:

- Ты хотела бы оказаться запертой в лифте с этим человеком?
- Этот человек искренне радуется, когда с тобой случается что-то хорошее?
- Ты действительно с удовольствием помогаешь этому человеку, даже если это не удобно для тебя?

Помните, вы можете быть разными, но вы должны уважать и принимать ваши различия.

## Шаг #5: Любовь

Поздравляю! У вас есть друг! Но любые отношения, как бы прекрасно они не начинались, требуют вашего времени и энергии.

- **Вкладывайтесь в отношения:** старайтесь быть в курсе того, что происходит в жизни вашего друга – болеет кто-то из родителей, трудности с ребенком, тяжелая неделя на работе, большой проект? Это важно знать, чтобы быть рядом, когда нужна поддержка. Это самое лучшее чувство в мире – чувство, когда рядом друг.
- **Исполняйте желания:** что ваш друг хочет, о чем мечтает, каковы ее/его цели, что загадает на Новый год? Я всегда спрашиваю своих друзей, о чем будет их письмо Деду Морозу или о чем они мечтают на День рождения.
- **Развивайтесь:** иногда друзья должны говорить друг другу правду, если слышат бред, и оберегать друг друга от неверных шагов. Я терпеть не могу и обожаю, когда мои друзья так делают. Но для меня это очень важно. С друзьями важно дискутировать и спорить, с хорошими друзьями это возможно и полезно.

**Вы достойны иметь удивительные дружеские отношения, дорогие! Для этого вам просто нужно немного мужества и романтики 😊**

На связи!  
С уважением,  
Ольга Зиновьева

