

Как укрепить дружбу: 5 шагов



Друзья делают нашу жизнь лучше. Но во взрослом возрасте не все находят время на друзей — из-за этого отношения могут ослабеть. Вот что можно сделать, чтобы не допустить этого.

Написать сообщение

Достаточно хотя бы раз в несколько дней отправлять другу сообщение вроде «Как ты?» или «Как дела?». Вы покажете ему не только то, что вы помните о нем, но и то, что вам важно знать, как он себя чувствует и что происходит в его жизни.

Запланировать что-нибудь неожиданное

Традиции и привычные ритуалы сближают, но и необычный опыт помогает развить отношения. Например, можно попробовать позвать друга, с которым обычно ужинаете, на выставку, а того, с кем ходите в спортзал, — на концерт.

Погрузиться в совместные воспоминания

Напомните другу, а заодно и себе о приятных моментах, которые вы пережили. Можно отправить видео или фото из совместного отпуска, песню, под которую вы много лет назад отплясывали в клубе, или просто вспомнить какой-то забавный случай. Воспоминания помогают нам снова пережить позитивные эмоции и почувствовать, как вы дороги друг другу.

Побыть уязвимым

Попробуйте рассказать другу о том, что вас волнует: о проблемах, страхах или болезненных переживаниях, от которых никак не можете избавиться. Когда мы искренне делимся с близким человеком самым сокровенным, это укрепляет отношения с ним.

Увеличить количество встреч

Исследования показывают: чем чаще мы видимся с близкими друзьями, тем лучше наше самочувствие. Но организовать встречу бывает непросто: у каждого найдутся неотложные дела. Самый простой способ — в конце каждой встречи планируйте следующую. Другой вариант — договориться, что вы будете видеться раз в неделю или в месяц, в определенные день и время.