

| | |
|------------------|---|
| Від автора | 3 |
|------------------|---|

| | | | |
|---------------------------------|----------|------------------------------------|-----------|
| Глава 1. «ЕСПРЕСО» | 9 | Глава 2. «ПРЯНА КАВА» | 43 |
|---------------------------------|----------|------------------------------------|-----------|

| | | | |
|--|----|---|----|
| Про цінність особистих почуттів..... | 10 | Про те, як ми дозволяємо себе мучити..... | 44 |
| Про відторгнення нового і негнучкість | 12 | Про тих, хто полюбає «присмоктуватися»..... | 46 |
| Про початок стосунків | 14 | Про велику потребу..... | 48 |
| Про те, що не всі правила корисні..... | 16 | Про наш вплив на інших..... | 50 |
| Про рівновагу, баланс і пристосування..... | 18 | Про контроль і почуття безпеки..... | 52 |
| Про відповіді всередині нас..... | 20 | Про розщеплення світу на ідеали..... | 54 |
| Про тіньові якості душі..... | 22 | Про самовідданість | 56 |
| Про звичку бути «хорошим»..... | 24 | Про залежність від любові..... | 58 |
| Про баланс «брати – давати»..... | 26 | Про маніпуляцію у запитаннях..... | 60 |
| Про цікавість і небезпеку..... | 28 | Про життя «під прицілом» | 62 |
| Про тривогу і відтермінування важливого..... | 30 | Про те, як уникнути сорому | 64 |
| Про нашу проникність..... | 32 | Про звичку до токсичних стосунків | 66 |
| Про те, як подолати рутину..... | 34 | Про вибір і стійкість..... | 68 |
| Про те, як ми чуємо «тон» інших..... | 36 | Про «подвиг» у стосунках..... | 70 |
| Про дієслова у стосунках..... | 38 | Про тендітність душевного тепла | 72 |
| Про баланс між почуттями і діями..... | 40 | Про почуття провини і задоволення..... | 74 |

Глава 3. «КАВА З МОЛОКОМ» ... 77

| | |
|------------------------------------|-----|
| Про усамітнення та близькість..... | 78 |
| Про цінність почуттів у парі..... | 80 |
| Про допомогу і втрату бажання..... | 82 |
| Про те, коли від нас ідуть | 84 |
| Про наші кордони..... | 86 |
| Про спробу змінити інших..... | 88 |
| Про страх порожнечі..... | 90 |
| Про здорову родість..... | 92 |
| Про насильство і владу..... | 94 |
| Про довіру до себе..... | 96 |
| Про кризу і трансформацію..... | 98 |
| Про те, як нас «поглинають»..... | 100 |
| Про прохання і відмови..... | 102 |
| Про відстороненість..... | 104 |
| Про пасивну агресію..... | 106 |

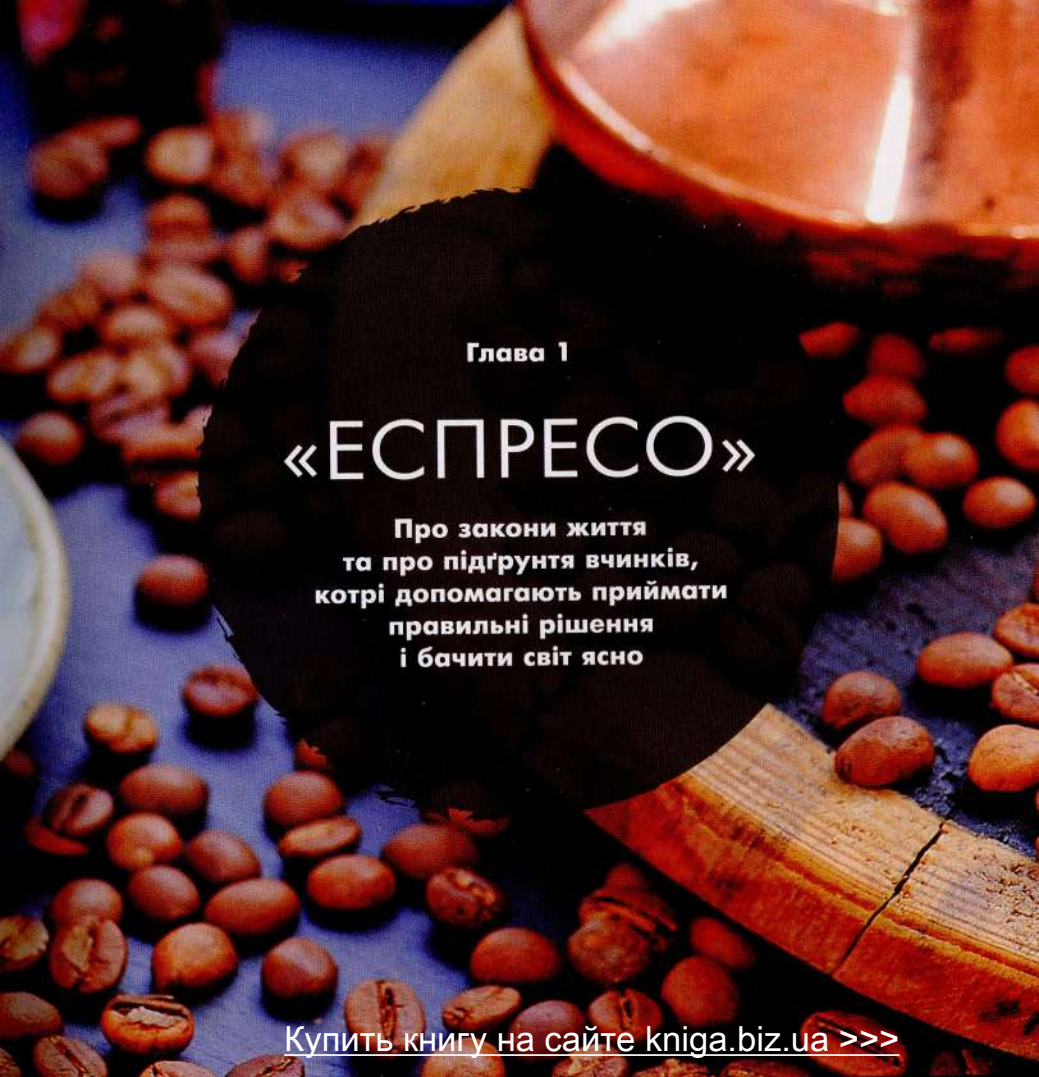
Глава 4. «ДЕСЕРТНА КАВА» ... 109

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Про важливість підтримки..... | 110 |
| Про пастки любові..... | 112 |
| Про звільнення від кліше..... | 114 |
| Про маску радості..... | 116 |
| Про «проростання» батьків у нас..... | 118 |
| Про невдоволення собою..... | 120 |
| Про заборони в сім'ї..... | 122 |
| Про потребу створювати настрій..... | 124 |
| Про потребу і прив'язаність..... | 126 |
| Про невразливість і впевненість..... | 128 |
| Про те, як уникнути страждань..... | 130 |
| Про важливість бажань..... | 132 |
| Про любов до грошей..... | 134 |
| Про важливість завершення..... | 136 |





Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Глава 1

«ЕСПРЕСО»

Про закони життя
та про підґрунтя вчинків,
котрі допомагають приймати
правильні рішення
і бачити світ ясно

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПРО ЦІННІСТЬ ОСОБИСТИХ ПОЧУТТІВ

«Я не знаю, що я відчуваю. Розучився надто давно» – типова фраза сучасної людини. Почуття вийшли з моди. Душевність вважається ознакою слабкості. «Усе маячня!» – кажуть ті, хто поставив себе на щабель зверхності незалежних і відчужених людей.

Люди, котрі здатні переживати, – хоробрі люди. Вони ризикують, коли насмілюються говорити та відчувати те, що згодом виявляється ефективною дією, котра звільняє. Наші подив та рішучість, трепіт і радість, провинна і нетерплячість, страх і сором – усе це породжує наша душа щоразу, коли ми вдихаємо та налаштовуємося на видих.

Ми відчуваємо біль, коли нам самотньо; нудьгу, коли втрачаємо інтерес; тепло, коли поруч плече близької людини; вдячність за те, що було; досаду від того, що все скінчилося; трепет від надії на те, що, можливо, нас щось чекає попереду...

Коли ми навчаємося дивитися всередину себе, нам легко знайти барви життя і сповнитися смислами. Почуття, що народжені на фоні життя «тут і тепер», роблять нас здатними переживати. Так ми вчимося зв'язатися із нашими внутрішніми процесами.

Подумайте за філіжанкою кави:

Що нині відбувається у мене всередині?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПРО ВІДТОРГНЕННЯ НОВОГО І НЕГНУЧКІСТЬ

Наша психіка живе за простим принципом – задоволення та найменшої напруги. Вона намагається усе максимально зробити так, щоб «нового», незвичного досвіду в її житті було якомога менше, а «старого», звичного – якнайбільше. Так ми відкидаємо новизну.

Уявіть собі, що ми сидимо в родинному колі і розмовляємо з близькими. Аж раптом хтось із них каже або робить щось таке, чого ми ніколи б не сказали чи не зробили через свій досвід або ж, як може виявитися згодом, через особисті обмеження.

Миттєво ми аналізуємо те, що відбувається, та ідентифікуємо себе із чимось, що є для нас звичним. Ми називаємо це «правильним». Дивне ж, незвичне ми відкидаємо та називаємо його «неправильним». Це може бути хибною оцінкою – не завжди «звичне» є добрим, а «незвичне» лихим. Розвивати гнучкість – означає приймати різність з інакшим (те, що інший відрізняється від нас) та мати сили приміряти на себе новий досвід. Так ми розширюємо наш репертуар і стаємо трохи «неправильнішими» та новішими, ніж були дотепер.

Подумайте за філіжанкою кави:

Наскільки часто упродовж дня я називаю дивну поведінку інших людей, партнера, дитини або щось нове неправильним?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ПРО ПОЧАТОК СТОСУНКІВ

Розповсюджена помилка на початку будь-яких взаємин – це надшвидкість під час знайомства і стрімкий розвиток подій: сьогодні познайомилися, завтра закохалися, через тиждень розійшлися. У цій круговерті ми забуваємо, що на швидкості все розмивається, і можна прогавити найважливіше – себе.

У нас є дві системи, завдяки яким ми функціонуємо: сенсорна (відчуття та почуття) і моторна (дія). Відчули – відбувся стимул – зробили. Якщо швидко «робимо», то все відбувається дуже захопливо і романтично. Це «плюс». Проте «мінус» – у тому, що доводиться багато обдумувати і фантазувати про людину навпроти, отже, починати стосунки не з реальною людиною, а з приємним «продуктом» власної уяви.

Добре, як на мене, та правильне місце для пильної уваги на початку стосунків (як романтичних, так і ділових) – це все, що «про мене». Так ми активуємо систему та відчуваємо.

Хто я? Який я? Із чим йду в стосунки? На фоні яких подій це відбувається? Навіщо мені взаємини? З яких процесів я волю піти за допомогою зустрічі? Куди поспішаю? Чого я хочу? Чого мені точно не хотілося б? Яка людина поруч зі мною?

Коли ми відповідаємо на ці питання, то отримуємо шанс прожити свої стосунки, аби не пропустити їх мимохідь і в результаті розчаруватися.

Подумайте за філіжанкою кави:

Наскільки часто я починаю стосунки на великій швидкості?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)