

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	7
Шесть причин, почему разваливаются отношения ....	18
Преимущества создания осознанных отношений .....	26
Как сформировать привычки осознанных отношений .....	32
Привычка № 1. Делаем встречи главным приоритетом .....	39
Привычка № 2. Развиваем эмоциональный интеллект .....	46
Привычка № 3. Создаем дорожную карту отношений .....	54
Привычка № 4. Относимся друг к другу с уважением и добротой .....	61
Привычка № 5. Практикуем принятие своего партнера .....	68
Привычка № 6. Ценим своего партнера .....	75
Привычка № 7. Прикасаемся друг к другу чаще .....	82
Привычка № 8. Поддерживаем связь и общаемся с партнером ежедневно .....	89
Привычка № 9. Создаем общие ритуалы .....	98
Привычка № 10. Демонстрируем уязвимость .....	106

## ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

---

Привычка № 11. Становимся экспертом по партнеру .....	123
Привычка № 12. Учимся языку любви партнера ....	131
Привычка № 13. Быстро залечиваем раны .....	140
Привычка № 14. Делаем конфликт продуктивным ..	147
Привычка № 15. Учимся активно слушать .....	155
Привычка № 16. Практикуем эмпатию .....	167
Привычка № 17. Говорим «я чувствую», а не «а ты...» .....	179
Привычка № 18. Отказываемся в своей речи от «но» .....	188
Привычка № 19. Учимся быть осознанно прямолинейными .....	193
Привычка № 20. Конструктивно управляем своим гневом .....	204
Привычка № 21. Учимся осознанно извиняться ....	217
Привычка № 22. Добавляем разнообразие в сексуальную жизнь .....	226
Привычка № 23. Практикуем игривость .....	239
Привычка № 24. Откладываем в сторону цифровые устройства .....	248
Привычка № 25. Учимся любить себя .....	257
Заключительные мысли по поводу «Осознанных отношений» .....	272
Одно последнее напоминание... ..	275
Спасибо! .....	276
Библиография .....	277