

Оглавление



| | |
|---|-----------|
| Введение. Коммуникация — это фундамент любых отношений | 10 |
| Почему мы воюем | 13 |
| Как пользоваться этой книгой | 16 |

Часть 1. Навыки эффективной коммуникации

| | |
|--|-----------|
| Глава 1. Самоосознание | 23 |
| Навык № 1. Осознание своих стандартных настроек | 24 |
| Навык № 2. Выявление реактивности | 30 |
| Навык № 3. Учимся останавливать реактивность | 33 |
| Навык № 4. Остановка искаженного мышления | 40 |
| Навык № 5. Управление неприятными эмоциями посредством распознавания | 48 |
| Глава 2. Умение говорить | 54 |
| Навык № 6. Создание безопасного пространства для уязвимости | 55 |
| Навык № 7. От суждений к любопытству | 60 |
| Навык № 8. Благодарить, чтобы стать ближе | 64 |
| Навык № 9. Распознаем неразрешимые конфликты | 70 |
| Навык № 10. Верить на слово | 74 |

| | |
|---|------------|
| Глава 3. Умение слушать | 77 |
| Навык № 11. Получение эмоционального согласия | 78 |
| Навык № 12. Воспитание эмоциональной грамотности | 83 |
| Навык № 13. Выработка навыков эмпатической коммуникации | 86 |
| Навык № 14. Отделение мыслей от чувств | 90 |
| Навык № 15. Уточнение | 93 |
| Глава 4. Ответственность и исправление ошибок | 96 |
| Навык № 16. От обвинений к личной ответственности | 97 |
| Навык № 17. Понимание своей линии поведения в конфликте | 101 |
| Навык № 18. Вернуться назад и устранить непонимание | 110 |
| Навык № 19. Здоровые извинения | 112 |
| Навык № 20. Выполнение обещаний | 117 |
| Глава 5. Доверие и близость | 121 |
| Навык № 21. Обеспечение безопасности и близость | 122 |
| Навык № 22. Развитие физической близости | 125 |
| Навык № 23. Эмоциональная, духовная и интеллектуальная близость | 129 |
| Навык № 24. Развитие функциональной или семейной близости | 133 |
| Навык № 25. Определение потребности в близости | 137 |
| Глава 6. Здоровые границы | 141 |
| Навык № 26. Увидеть, когда нужно работать с границами | 142 |
| Навык № 27. Различия между желаниями, потребностями и требованиями | 145 |
| Навык № 28. Просить о том, что вам необходимо | 149 |
| Навык № 29. Приближение, отстранение и нападение | 151 |
| Навык № 30. Осознанный подход к конфликту | 154 |

Часть 2. Проблемы в отношениях (и как говорить о них)

| | |
|---|------------|
| Глава 7. Сексуальные проблемы | 161 |
| Проблема № 1. Снижение полового влечения | 162 |
| Проблема № 2. Отсутствие секса | 166 |
| Проблема № 3. Рассказ о новых сексуальных фантазиях | 170 |
| Проблема № 4. Притупление полового влечения | 173 |
| Проблема № 5. Плохой секс | 177 |
| Глава 8. Карьера | 180 |
| Проблема № 6. Прозрачность личной цели | 181 |
| Проблема № 7. Карьера | 185 |
| Проблема № 8. Профессиональные цели | 188 |
| Проблема № 9. Долгосрочные планы | 192 |
| Проблема № 10. Прозрачность, честность и доверие | 195 |
| Глава 9. Финансы | 198 |
| Проблема № 11. Изменение планов | 199 |
| Проблема № 12. Финансовое воспитание | 202 |
| Проблема № 13. Принятие решений, власть и деньги | 206 |
| Проблема № 14. Вклад в домашнее хозяйство | 209 |
| Глава 10. Семья | 213 |
| Проблема № 15. Родственники и семейные нормы | 214 |
| Проблема № 16. Границы с семьей | 218 |
| Проблема № 17. Обмен информацией и приватность | 221 |
| Проблема № 18. Разница социальных потребностей | 225 |
| Проблема № 19. Собственный мир пары | 228 |

| | |
|--|------------|
| Глава 11. Дом | 231 |
| Проблема № 20. Невыполнение взятых на себя обязанностей..... | 232 |
| Проблема № 21. Отсутствие своевременных чек-апов..... | 235 |
| Проблема № 22. Отсутствие ответственности или недоведение дела до конца | 239 |
| Проблема № 23. Управление ожиданиями | 243 |
| Проблема № 24. Растущая обида..... | 246 |
| | |
| Глава 12. Друзья и окружающие..... | 249 |
| Проблема № 25. Отсутствие самостоятельности | 250 |
| Проблема № 26. Изоляция | 253 |
| Проблема № 27. Ревность..... | 256 |
| Проблема № 28. Неуверенность в безопасности..... | 260 |
| Проблема № 29. Неверность..... | 264 |
| | |
| Заключение..... | 268 |
| | |
| Приложение | 270 |
| | |
| Ссылки | 277 |
| | |
| Благодарности..... | 279 |
| | |
| Об авторе..... | 281 |