

*Дорогой читатель!*

*Эта книга написана с обращением на «вежливое ты».*

*Так принято общаться у нас в Университете практической психологии и в Синтоне. Мы общаемся с большинством людей в таком формате, независимо от пола и возраста, поскольку он более доверительный и близкий.*

*Если тебе комфортнее обращение на «Вы», то при чтении книги просто меняй обращение мысленно, самостоятельно.*

*Это достаточно легко!*

*Добро пожаловать*

*в мир Гармоничных отношений в синтон-подходе!*

## Оглавление

Кому и зачем нужна эта книга .....	6
Как работать с книгой? .....	9
Задание 1. «От защиты к обучению».....	13
Задание 2. «Солнышко» .....	19
Задание 3. «Тотальное Да» .....	25
Задание 4. «Позитивные темы» .....	31
Задание 5. «Согласие вслух» .....	40
Задание 6. «Оживление».....	45
Задание 7. «А что ты думаешь?».....	50
Задание 8. «Благодарность» .....	57
Задание 9. «Королевская осанка».....	64
Задание 10. «Повтори, согласишься, добавь» .....	72
Задание 11. «Обсуждаем Вопросник семейного договора – РАЗ!» .....	85
Задание 12. «Языки любви».....	101
Задание 13. «Обсуждаем вопросник – ДВА» .....	111
Задание 14. «Обозначение намерений» .....	122
Задание 15. «Где твоя душа?» .....	134
Задание 16. «Я расскажу тебе, как я тебя люблю».....	142
Задание 17. «Восхищение с инструкциями» .....	147
Задание 18. «Хорошие слова и тёплые объятия».....	156
Задание 19. «Мягкие интонации».....	161
Задание 20. «Плюс–помощь–плюс» .....	165
Задание 21. «Мой Генерал, моя Королева!».....	171
Задание 22. «Позитивный переводчик» .....	178
Задание 23. «Душечка».....	189
Задание 24. «Языки уважения» .....	194
Задание 25. «Ошибочка».....	203
Задание 26. «Не ругаемся!» .....	212
Задание 27. «Мужчины плохо переносят неуважение».....	217
Задание 28. «Несчастное лицо – не наше!» .....	232

Задание 29. «Не играю Жертву» .....	242
Задание 30. «Как я могу сделать твою жизнь лучше?» .....	260
Бонусное задание. «Если бы я любил(а)» .....	269
Бонус. Интервью о любви: Николай Иванович Козлов и Марина Константиновна Смирнова .....	277
Бонус: «Как девушке выйти замуж» .....	289
Заключительное слово редактора .....	301
Благодарности .....	303

## Кому и зачем нужна эта книга

Оглянись вокруг.

2020-е. По официальной статистике, в России на 1000 браков приходится 829 разводов. 38% людей относятся к категории «одинокие». Это те, у кого нет супруга, кто живёт один, либо ограничивается короткими отношениями. По статистике, только одна из пяти женщин после 40 лет, оставшись одна, снова заводит отношения. Среди моих друзей и подруг статистика подтверждает официальную. Мои ровесницы отчаянно мечтают (ещё раз) выйти замуж, мои ровесники встречаются (с *N*-ной, уже со счёта сбились) женщиной, но ответственность брать не хотят: обжигались уже!

Одиночество – «болезнь XXI века» не только в России, но и во всём мире, по данным ВОЗ. Наряду с депрессией, верной спутницей одиночества. Но если депрессию достаточно хорошо лечат правильно подобранными препаратами, то таблетки от одиночества вряд ли когда-либо изобретут. Роботы тут тоже не помогают, даже «секс-роботы», которые обретают популярность в Японии и США. Робот может быть и собеседником (здравствуй, Алиса!) и сексуальным партнёром, но единственным лекарством от чувства одиночества остаются близкие отношения с живыми людьми, общение, взаимопомощь и взаимное удовлетворение потребностей.

Поколение людей, рождённых в 80-е – 90-е годы – это разведёнки, холостяки, матери-одиночки, «воскресные папы», либо супруги, которые не любят друг друга, но живут вместе «ради детей».

Я специально сгущаю тёмные краски, чтобы читатель захотел поспорить. Ведь среди массы грустных и сложных историй попадаются и золотые крупинки пар, в которых есть Семейное счастье!

Семейное счастье – это когда в отношениях тепло, и это тепло распространяется вокруг, согревая людей. Это – Любовь как взаимная и гармоничная Радостная Забота, в которой одинаково хорошо обоим.

**Чтобы построить гармоничные отношения, нужно быть внутри – состоявшимся, душевно здоровым, светлым человеком.**

**А это в наше время – сложный навык, которым мало кто владеет!**

Женщина, с которой хочет быть приличной, достойной или элитный Мужчина – это женщина-солнышко, заботливая, интересная, сексуальная, при этом верная, надёжная и мудрая. Такая женщина умеет сказать именно то, что нужно, и организовать для мужчины атмосферу спокойствия и уюта, что-

бы он после своих свершений и борьбы во внешнем мире приходил домой и понимал, что здесь бороться уже не нужно. Тогда мужчина чувствует ресурсность, поддержку и уважение к нему и отвечает тем же. Если умения создать такую атмосферу недостаточно развиты, и женщина конфликтная, обидчивая, неудовлетворённая, с большими привязанностями и хронической болью внутри, то любой нормальный мужик от неё будет держаться подальше.

### **И пойдёт искать другую. Только много ли таких можно найти?**

В этом ещё один ответ, почему у нас такое большое число расставаний и так мало примеров сильных и стабильных отношений.

Душевная боль, обиды, злость, хроническое состояние жертвы, жалобы и другие проблемные динамики – это болезни, которые нужно вылечить для того, чтобы построить гармоничные отношения. Других вариантов нет! И работа предстоит непростая. Но результаты того стоят. Ведь нет ничего более ценного, дорогого и жизненно перспективного, чем настоящие близкие отношения и ощущение, что ты не одинок.

Люди здоровые и те, кто смог лично вырасти и научить себя здоровым эмоциональным, душевным и коммуникативным привычкам, живут с любовью, дарят тепло, которого у них в избытке, берегут друг друга и отношения, укрепляют узы и материальную базу, строят свою Династию.

### **А ты построить Династию – хочешь? А потянешь?**

У большинства из нас и у наших друзей детства были «бабушка с дедушкой», которые прожили вместе десятки лет, пока смерть не разлучила их. Попробовали бы они развестись в Советском Союзе, когда вся система была настроена на формирование крепких ячеек общества! Браки заключались в юном возрасте, при этом разводы были большой редкостью. У поколения родителей истории были разные, не все пережили сложные 90-е, когда на смену семейным ценностям социализма пришла свобода от догм. А про поколение, которое сейчас относится к категории «молодёжь и средний возраст», я уже писала. Согласись, найти нового партнёра в интернете – гораздо проще, чем уживаться с тем, который чем-то не устраивает! Стоит напрягаться-то?

### **Да! Это стоит твоих вложений и окупится!**

Ведь те, кто напрягается и вкладывается в своё личностное развитие – всё-таки строят семьи и Династии. Строят крепкие отношения, кирпичик за кирпичиком, скрепляя эти кирпичики мощным составом договорённостей, обязательств и понимания важности и ценности отношений. И получают

богатые дивиденды! Ведь когда рядом с тобой любимый человек, который поддерживает (а при необходимости даже подстраховывает), даёт «питательность и безопасность», проявляет уважение и восхищение, бережёт и радуется – это влияет позитивно и на здоровье, и на творчество, и на продуктивность, и на все остальные важные сферы.

**Строить гармоничные отношения – полезно и перспективно  
во всех смыслах! Тренируйся!**

Из каких кирпичиков строятся самые крепкие отношения, ты узнаешь из этой книги. Психолог с мировым именем, Николай Иванович Козлов с любимой супругой – Мариной Константиновной Смирновой – это люди, которые создали свою большую дружную семью, воспитали 5 успешных детей и уже много лет помогают людям создавать такие же замечательные семьи. Николай Иванович более 35 лет собирает копилку упражнений Дистанции, которые помогают вывести на более высокий уровень Личность в разных сферах жизни. У Николая Ивановича учились тысячи пар. Возможно, даже не один десяток тысяч (статистику никто не вёл, знаем только, что совокупный тираж книг Николая Ивановича на сегодняшний день – более 20 миллионов экземпляров).

**У многих из его учеников – получилось!  
Чего и тебе искренне желаю!**

Попробуй выполнять упражнения, которые описаны в книге, и ты увидишь результаты.

- Твои отношения станут более тёплыми и радостными.
- Ты сможешь решить задачи в отношениях, которые раньше не удавалось решить.
- Ты сделаешь 30 шагов к тому, чтобы овладеть искусством Любви как Радостной Заботы.
- Ты научишься действовать не только так, как получается «само», а так, как действуют люди, которые создали лучшие семьи!

**Мы, коллектив авторов книги, ответственно заявляем:  
мы не можем гарантировать, что чтение этой книги кардинально  
изменит твою жизнь.**

Чтобы кардинально поменялась жизнь, нужно менять тысячу тонких параметров в личности, а **это по одной книге не делается**. Ты уже читала (или

читал, дорогой и уважаемый мужчина!) множество книг и статей на тему саморазвития и понимаешь, что лёгких превращений в этом деле не бывает.

Наш мозг – тот ещё ослик, который стоит на старых реакциях и привычках! Чтобы его сдвинуть, нужно пройти серьёзное и длительное обучение (например, в нашем Университете практической психологии), закрепить на уровне автоматизма каждую технику, каждый успех, каждую правильную мысль, эмоцию, действие.

### **Но мы можем гарантировать результат!**

Прочтение этой маленькой книги, при условии качественного выполнения заданий, даст тебе много! Если делать эти упражнения ответственно и с умом, то ты удивишься, насколько лучше станут отношения с твоей «половинкой» и другими людьми! Ты станешь более здоровой и сильной личностью, подкачаешь «душевную мышцу», научишься новым реакциям и поведению, которое, при регулярных тренировках, по-настоящему преобразит тебя!

***Елена Роулингс-Смит***

*Редактор книги, тренер личностного роста,  
преподаватель Университета практической психологии (univer-pp.ru)*

## Как работать с книгой?

В этой книге собрано 30 упражнений для создания гармоничных отношений с твоей «второй половинкой». Если придерживаться рекомендованного графика, прохождение книги-тренажёра займёт 6 недель.

Если заниматься с этим тренажёром неделю, то результаты будут соизмеримы с силовыми тренировками в зале: будет перегруз и усталость, а когда бросишь – скоро отметишь, что «мышечной массы», набранной с таким трудом, уже не видно.

Если растянуть плотную работу больше, чем на 1,5 месяца, то нагрузки каждый день будут, наоборот, слишком маленькими и незаметными. Тогда велика вероятность, что работа заглохнет, потому что когда значимых нагрузок и видимых результатов нет, то и мотивации продолжать хватает только у самых трудолюбивых и ответственных!

6 недель – это оптимальное время для прохождения этого тренажёра! По 5 упражнений в неделю. После этого можно будет ограничиваться «поддер-

живающими нагрузками» для укрепления гармоничных отношений – применять самые любимые и эффективные упражнения, когда они уместны.

Рекомендуемый режим работы с упражнениями, по которому идут студенты Университета практической психологии на спринтах:

- Вечером накануне изучаешь упражнение, статью и наблюдения тех, кто уже работал с этой темой.
- Весь следующий день отрабатываешь в реальной жизни. Главное правило – **не ломать жизнь об технику, а встраивать новые вещи в жизнь экологично, бережно, без надрыва**. В противном случае проблем будет больше, чем позитива, и получится совсем не тот эффект, который бы получился при своевременном выполнении упражнения. Если не удалось в этот день хорошо проработать какой-то момент, говоришь себе: «Ошибочка! Я хороший! Работать!» – и продолжаешь завтра, либо отправляешь в «авоську», откладывая пока до дня, когда это упражнение будет выполнять более уместно и комфортно.
- Вечером того же дня пишешь отчет в рабочем блокноте «Дневник успехов» (в отчете ты отвечаешь на вопросы и обязательно хвалишь себя за успехи!),
- После того, как отчет написан, можно приступать к изучению нового упражнения на завтрашний день.

Мы рекомендуем, чтобы в течение недели было 5 дней с работой по упражнениям и 2 выходных дня. С днями недели наши выходные не пересекаются: если на одной неделе у тебя выходной в понедельник и среду, а на другой неделе – во вторник и субботу – это нормально! Больше 2 выходных подряд планировать не рекомендуем, чтобы не растерять тонус! Энергичная бодрая регулярная работа даёт лучшую отдачу! Как в тренажёрном зале.

Два выходных дня в неделю ты можешь просто отдохнуть от темы построения отношений. А можешь подвести итоги, подумать, проанализировать, отметить, какие были успехи по выполнению заданий, что было хорошо, что можно улучшить, за что можно себя похвалить. В выходной можно практиковать уже пройденные упражнения или их элементы. Главное, после выходного с новыми силами и энтузиазмом взяться за новые упражнения!

После того, как все 30 упражнений будут пройдены, рекомендуем не убирать в дальний шкаф книгу, а держать на виду и периодически к ней возвращаться. Даже если ты проработала её «от корки до корки», при следующем прочтении ты найдёшь много нового и удивительного! Наш мозг не в со-



стоянии с первого раза удержать всю информацию, поэтому книги с «концентрированной мудрости», такие, как эта, полезно читать и перечитывать несколько раз!

Ты ведь знаешь уже очень много на тему того, как поселить в своём доме счастье, любовь, уважение и другие важные вещи. По большей части, этот вопрос решают банальные принципы и рекомендации! Но те, кто их не делает, не получает нужных результатов. Поэтому – выполняй даже самые простые рекомендации из этой книги. Все эти маленькие мудрости взяты из жизни тех, у кого с семьёй и отношениями всё в порядке! Тебе же тоже это нужно? Тогда благодари внутреннего критика, если он выглянет, и продолжай выполнять рекомендованные упражнения.

Любые знания могут превратиться в мёртвый бесполезный камень, а могут – в реактивное топливо, которое поднимет отношения на новые высоты! Всё зависит от того, делать или не делать.

Некоторые упражнения могут показаться сложными, однако здесь главное начать – и окажется, что всё тебе по силам. Начни с самого простого и понятного для тебя в этом упражнении, и постепенно углубляйся. Потом ты сможешь собой гордиться!

Правило для перфекционистов. Важно делать упражнения *достаточно хорошо*, то есть, вдумчиво и своевременно, и идти дальше! Руководители высокого уровня говорят: «Мне **не нужно**, чтобы это было сделано идеально, мне **нужно**, чтобы это было сделано в четверг». Тебе тоже стоит помнить о том, чтобы делать упражнения *достаточно хорошо* и в нужный срок. Тогда у тебя будут наилучшие результаты! Обсудить Вопросник семейного договора в несколько небольших подходов и не полностью – лучше, чем проработать его «полностью идеально, но никогда».

В процессе отработки упражнений ты откроешь в себе новые таланты и ресурсы, это отмечают все студенты Университета практической психологии при прохождении подобных спринтов. Ты будешь себе удивляться, насколько проще и объёмнее стали твои личные отношения, насколько прокачалась твоя личность!

### **Итак, ты готов/готова приступить к гармонизации отношений?**

Тогда вперед!

Первым делом изучи свой рабочий блокнот «Дневник успехов».

Его ты найдешь во вложении в конце книги. Это очень удобно – ты можешь носить свой «Дневник успехов» отдельно (в сумке или портфеле), или

вновь вложить в книгу и брать вместе с книгой. Либо хранить и то, и другое на прикроватной тумбочке. Выбери тот вариант, который наиболее удобен для тебя!

Блокнот будет служить тебе для фиксации твоих ценных мыслей, «сочинений» по предложенным темам, списка вопросов для беседы с твоей «второй половинкой» и четких отчетов по заданиям.

Пусть для тебя это будет полезный и приятный ритуал: сесть у окошка с чашкой ароматного чая, открыть свой блокнот и хорошей ручкой писать своё Будущее. Ведь ты – Автор своей Жизни!

Ты можешь придумать любой другой ритуал (или несколько разных), самое главное, чтобы процесс написания отчетов доставлял тебе удовольствие!

Желаем тебе успехов в отработке упражнений! Ты можешь отрабатывать упражнения со всеми людьми вокруг тебя: с супругой или супругом, родителями, детьми, с друзьями и в коллективе. Тренируйся на отношениях с малознакомыми и даже незнакомыми людьми, и тогда ты будешь точно знать, как именно вести себя с самыми значимыми для тебя людьми!

**Важно действовать, идти вперед, и положительные результаты обязательно будут! Успехов тебе на этом интереснейшем Пути!**

*Команда организаторов проекта  
«Гармоничные отношения: книга-тренажёр»*

## Задание 1. «От защиты к обучению»

Студенты Университета практической психологии начинают Дистанцию с упражнения, без которого всё дальнейшее обучение имеет не так много смысла.

А именно – переходят от «защиты» своих привычек, мнений, реакций – к внимательному восприятию нового материала и настоящей учёбе.

Эта книга – не Дистанция, но ты тоже сможешь понять смысл упражнения и привыкнуть учиться – всегда, везде, максимально эффективно.



Бывает такое, что информацию от внешнего мира или слова людей ты воспринимаешь как наезд и даёшь «адекватный» ответ? Со всеми такое бывает! Но когда ты воспринимаешь что-то в штыки, то обычно закрываешь себе возможность взять что-то полезное из ситуации. А твоя задача – извлекать максимум пользы, без отвлекающих негативных эмоций.

«От защиты к обучению» можно применять не только в общении с людьми, но даже при чтении самой этой книги. Здесь собраны только проверенные и отточенные годами техники. Если при чтении какого-то упражнения возникнет негативная или ироничная реакция, вспоминай это первое упражнение и подумай, как убрать это сопротивление и чему здесь всё-таки можно поучиться. Хорошая тренировочка!

### **Добейся следующих показателей:**

*«Я умею признавать свою неправоту и свои ошибки там, где это было, умею убирать внутреннее сопротивление и реагирую на разумные замечания в мою сторону – с пониманием.*

*Моя ответная реакция (слова и интонации) – такие, что партнер чувствует: его услышали.*

**Я внимателен к замечаниям, благодарен за разумные возражения, вместо защиты своей правоты рассматриваю обсуждение как ситуацию учебы и возможность поумнеть.»**

Все зависит от того, кто, зачем и как делает замечания или критикует. Критика бывает справедливой, несправедливой и мутной, когда неясно, что в критике обосновано, а что нет.

- С **мутной** критикой, когда замечания формулируются неясно, нечетко и где разумное перепутано с глупым и обидным, разбираться сложно. В таких случаях нежелательно вступать в разбор и препирательства, лучше подумать над происшедшим самому (самой) или хотя бы перенести разговор на другое время и в другие обстоятельства, где можно поговорить более разумно и не торопясь.
- **Справедливая** критика бывает больна, но относиться к ней нужно с *вниманием и благодарностью*. Нам сложно увидеть свои недостатки так же ярко и выпукло, как видят их люди, которые общаются с нами на работе, дома, в дружеской неформальной обстановке. Справедливая критика подсказывает нам, где мы и в чем неправы, дает возможность поправить ситуацию, сделать дело лучше. Поддерживай справедливую критику в свою сторону: реагируй на нее позитивно. Если критика справедлива, лучше согласиться с нею сразу и в категоричной форме.

**Умение признавать свои ошибки быстро и решительно обычно обезоруживает собеседника.**

## Если ты не прав

Бывает так, что иногда ты оказываешься не прав. Когда-то тебе это могут показать (подсказать, указать, ткнуть в это носом), когда-то ты можешь понять это сам – если рядом с тобой не враги, а нормальные люди, то защищать свою неправоту – глупо.

**Если ты понял, что был неправ, то свою неправоту необходимо признать.**

Да, это бывает непросто. Признать свою неправоту, сделать это прямо и вслух – бывает трудно признать даже взрослым и сильным людям. Однако воспитанные и эффективные люди с этим вполне справляются.

Редко, но это может и не произойти. Некоторым людям кажется важным, чтобы виновный пострадал и попереживал подольше, и быстрое признание своей вины им покажется слишком легким. Они успокаиваются только тогда, когда будут свидетелями длящихся душевных мучений. Объяснять им, что

они не правы, не всегда реально, и проще бывает продемонстрировать им то, что они так ждут.

Культура свойственна не всем, и от многих людей и не раз ты когда-то услышишь и глупые, и обидные замечания.

**Такую мусорную критику по возможности лучше пропускать мимо, даже не обсуждая.**

«Собаки лают, караван идет». Делай свое дело наилучшим образом, и не трать время на препирательства с теми, кто критикует тебя не по делу, не разбираясь, или занимаясь просто сведением счетов.



### Задание дня

Упражнение непростое, поэтому по возможности найди напарника, с которым ты будешь ежедневно обсуждать свои успехи и трудности по этому упражнению. Совсем замечательно, если напарник видит тебя и хорошо в курсе твоих ситуаций дома или на работе.

Начни с того, что отмечай ситуации, когда тебя так или иначе критикуют. Или ситуации, которые ты воспринимаешь как критику (учитывай, иногда тебя вовсе не критикуют, а ты воспринимаешь слова как критику).

Отмечать – это значит не сразу реагировать на критику, а

**спокойно внутри отметить: «вот, это в мою сторону критика».**

И коротко запиши: о чем речь, в чем замечания или претензии. В конце дня у тебя должен быть список ситуаций, когда к тебе были какие-либо критические замечания или недовольства.

Не все замечания в твою сторону умны и конструктивны, но умным и конструктивным должен быть ты, поэтому в конце дня по крайней мере по трем пунктам необходимо найти что-то, где с твоей стороны была неточность или недоработка, где в следующий раз ты будешь умнее и адекватнее.

Свои выводы, как быть умнее следующий раз – запиши в рабочем блокноте «Дневник успехов».

Правильные вопросы, помогающие прийти в себя, когда тебя критикуют:

1. «Нужно ли мне такое лицо и это напряжение? Мне это на пользу? Если нет – расслабься!»

2. «А если мне стать на его место: почему он так поступает? Наверняка злого умысла у него нет»
  3. «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы изменить ситуацию?»
- 

## Результат упражнения «От защиты к обучению»

Твоя реакция на конструктивную критику:

- С критикой не спорю. Критические замечания – прекрасный повод для обсуждения.
- Критику своей работы я слушаю заинтересовано, как и критику работы своих коллег.
- На лице нет расстройств или обид.
- Критикующего – благодарю. Говорю, что себе из подсказок взял, и как я к этому буду себя приучать.
- Если мне задают трудный вопрос, касающийся моего развития, я его не замалчиваю, не игнорирую, не пропускаю, не замыливаю пустым «как бы ответом» или пустышкой «Ну не знаю». Я этот трудный вопрос себе фиксирую, запоминаю, думаю над ним, обращаюсь за помощью при необходимости – и вопрос решаю.

### Другие подсказки

1. Проси критику заранее сам, – тогда ты (как правило) услышишь не критику, а доброжелательные подсказки, да и сам будешь вполне готов к любым замечаниям.
2. Отличный способ приучить себя просить критику – практиковать упражнение «А ты что думаешь?»

### Игра «А ты что думаешь?»

*Это просто:* ты начинаешь говорить коротко и, высказав коротко свою мысль, спрашиваешь своего собеседника: «А ты что думаешь?» Если ты начинаешь вести себя таким образом, тебе легко договориться с твоими близкими, чтобы они отвечали тебе тем же.



## Отзывы дистантников<sup>1</sup>



### Елена Дорошенко

*По поводу этого упражнения мне вспомнилась одна интересная метафора об Ученике, который пришел постичь Истину в Храм.*

*Когда он приходил в Храм, то надевал белую рясу ученика и словно «забывал» обо всем своем предыдущем опыте. Он становился «белым листом», готовым постичь что-то новое. То есть, в **то время, пока он учился, он принимал слова своего Учителя за Истину.***

*Когда обучение дня заканчивалось, то Ученик, выходя из Храма, снимал белую рясу Ученика и «вспоминал» всё, что знал до этого. И только после этого анализировал всю полученную информацию.*

*Когда я чему-то обучаюсь, я подхожу к обучению именно так, как в этой метафоре, как в упражнении «от защиты к учебе». На мой взгляд, невозможно целостно принять новое знание, если ты постоянно в роли критика. Лучше сначала охватить это знание, и только потом рассматривать его под критическим углом. Поэтому полностью принимаю это упражнение*

---

### Анонимный автор

*Критику воспринимаю с интересом, без расстройств и обид. Вчера отработывала с мамой и вместо защиты на мамино «Забыла про меня», поставила целью укрепить отношения. А именно, вместо изначального оправдания и предъявы «У меня сессия в университете и все свободное время занимаюсь ей», сказала «Я очень скучаю! Во вторник заеду – обниму тебя!»*

---

### Анонимный автор

*Вчера заказчики приняли от меня сценарий ролика и сказали, что он не подходит. Сначала я испытала гамму чувств и эмоций (о, любимые дурные привычки!), потом укоряла себя, потом поняла, что трачу много времени. На*

<sup>1</sup> Дистантник – участник Дистанции.

Дистанция – это система пошагового развития личности, разработанная Н.И. Козловым. Подробности на сайте [distant-nik.ru](http://distant-nik.ru).

сей момент согласилась с тем, с чем возможно – и из этого родилась серия правильных вопросов заказчику. А именно, не подошёл – это...

- Не соответствует коммуникационной задаче?
- Нацелен не на ту целевую аудиторию?
- Искажены факты?

Теперь готова к конструктивному разговору.

---

### Анонимный автор

В ответ на критику удивленно спрашиваю «Да?». Это помогает собеседнику более подробно раскрыть смысл своей обратной связи, а мне понять его, прежде чем не соглашаться. Также внутреннее сопротивление намного смягчается ввиду того, что я перевожу защиту в удивление, а из него стало легче переходить к учебе и вычерпывать полезности.

---

### Анонимный автор

Я влюбилась в это упражнение и советую его всем семейным парам, у которых есть трудности в отношениях. Плюсы упражнения:

- 1) муж счастлив, что его мнением интересуются, как экспертным! Загорелись глаза у мужа.
- 2) я не обижаюсь на то, что говорит муж, записываю все, уточняя с добрым лицом (ведь это часть упражнения).



#### Чек-лист на неделю

- От защиты к обучению.



## Задание 2. «Солнышко»

Тебе дороги ваши отношения, и поэтому мы будем об отношениях – заботиться. А начнем мы с самого простого и самого главного – с твоей улыбки!

**Твоя задача на сегодня – быть Солнышком и улыбаться.**

Это – важно.

**Это очень важно!**

Именно с этого нужно начинать заботиться об отношениях. Для красивых и добрых отношений нужно, чтобы у тебя было хорошее настроение – правильно? Для добрых и красивых отношений нужно быть привлекательным для любимого/любимой – верно?

Именно поэтому нужно начинать именно с Улыбки. С твоего Солнышка!



**Своим Солнышком ты будешь радовать себя  
и окружающих весь день.**

Обрати внимание, как твоя улыбка делает тебя красивее! И делает красивее не только твоё лицо, она влияет и на красоту тела: грудная клетка раскрывается, плечи расправляются – с таким телом невозможно не сделать себя успешнее и эффективнее!

Также с улыбкой меняется твой гормональный фон – с вялого на более энергичный, воодушевленный, у тебя становится больше энтузиазма! Поверь моему опыту и сотням ученых, доказавшим прямую взаимосвязь твоего выражения лица с составом гормонов в крови! А лучше – проверяй!

Вот тебе эксперимент на этот случай:

Тебе понадобятся:

- десять минут времени,
- таймер на пять минут и
- карандаш.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)