

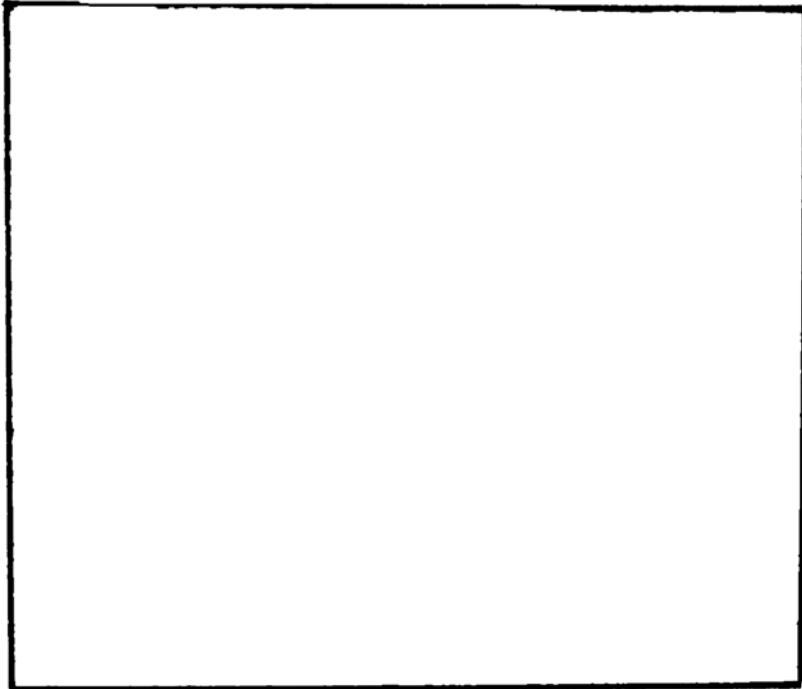
ВСТУПЛЕНИЕ

ЭТУ КНИГУ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ЧУТЬ БЫЛО НЕ НАЗВАЛИ «БОЛЬШОЙ КНИГОЙ ВЗАИМНЫХ ОБИД», ПОТОМУ ЧТО БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ СПЛОШНЫМ ОТСТОЕМ. ЛИЧНО Я В НИХ НЕ ПРЕУСПЕЛ, НО ГОВОРЯТ, ЧТО Я ХОРОШ В РАЗДАЧЕ ЛЮБОВНЫХ СОВЕТОВ ДРУГИМ. ТАК ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ РАЗРЫВ С АЛЕКСОМ, – А МОЖЕТ БЫТЬ, ТЕБЕ НРАВИТСЯ НЕ ФИЛ, А ДЭН, – ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ. ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРАВИЛО ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭТОЙ КНИГОЙ – НЕ ЦЕРЕМОНЬСЯ С НЕЙ. Я ХОЧУ УВИДЕТЬ ЕЕ РАЗРИСОВАННОЙ, ИСТРЕПАННОЙ, ИСПИСАННОЙ, ИСПАЧКАННОЙ И ИЗОРВАННОЙ. НАЗОВЕМ ЭТО ТЕРАПИЕЙ.

ТАК ЧТО ХВАТИТ ЛИТЬ СЛЕЗЫ НА СВОЙ БУТЕРБРОД, ХВАТАЙ ФЛОМАСТЕРЫ, ШОКОЛАД И ГОТОВЬСЯ НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ.

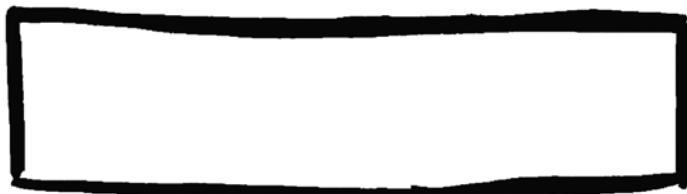


НАРИСУЙ СЕБЯ НА ЭТОЙ
СТАРОЙ ПОЛАРОИДНОЙ ФОТКЕ



ЭТО Я

КАКОВ СТАТУС
У ТВОИХ
ОТНОШЕНИЙ?



(СОВЕТУЮ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАРАНДАШ. ПОВЕРЬ МНЕ.)

ТАК ЭМОЦИОНАЛЬНО

ЧТОБЫ ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИЗВЛЕКЛА ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ, НУЖНО, ЧТОБЫ ТЫ РАССКАЗАЛА МНЕ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ. ЗАВЕДИ ПЛАСТИНКУ С РОК-МУЗЫКОЙ И ПРИГОТОВЬ СВОИ ФЛОМАСТЕРЫ. ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ – Я ВСЕ РАВНО ЗАСТАВЛЮ ТЕБЯ ЕГО СДЕЛАТЬ! ИСПОЛЬЗУЯ ЛЮБЫЕ ЦВЕТА И ФОРМЫ, ВЫРАЗИ СВОИ ЭМОЦИИ:

НАРИСУЙ, КАК ВЫГЛЯДИТ «СЧАСТЛИВЫЙ»:

НАРИСУЙ, КАК ВЫГЛЯДИТ «СЕГОДНЯ Я ЖДУ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ»...

нарисуй, как выглядит «почему нет ответа на мои сообщения»...

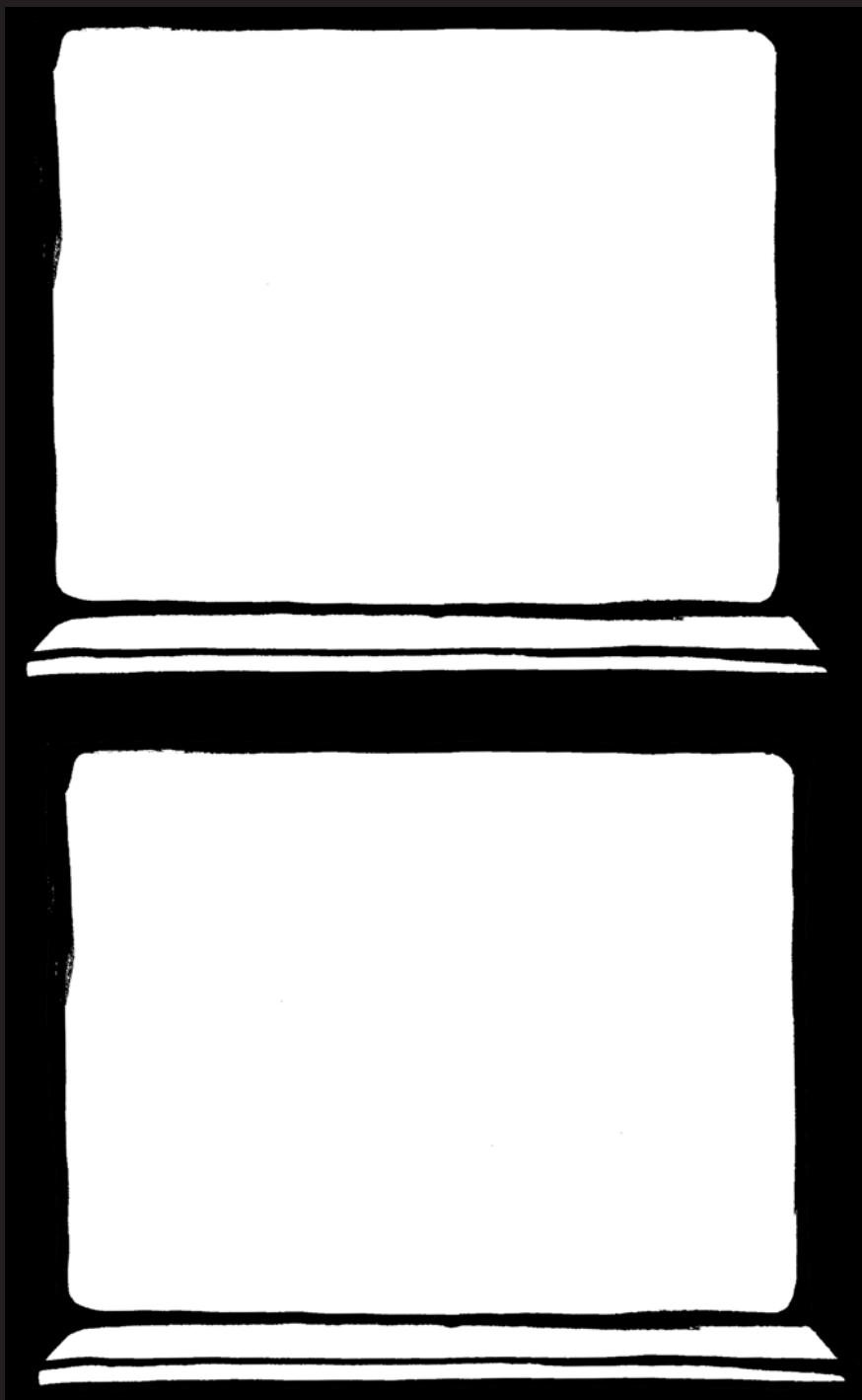
нарисуй, как выглядит «лучший поцелуй в мире»...

нарисуй, как выглядит «я снова готова найти любовь»...

ух! это было нелегко... а теперь нарисуй милого щенка...

ГДЕ БЫ ТЫ НИ НАХОДИЛАСЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, НАРИСУЙ ВИД ИЗ БЛИЖАЙШЕГО К ТЕБЕ ОКНА. Я ОСТАВИЛ ЕГО ПУСТЫМ, ЧТОБЫ ТЫ ДОБАВИЛА СВОИ ЗАНАВЕСОЧКИ, РАМЫ И ЗАДВИЖКИ. ДА, ТАКОЙ УЖ Я ХОРОШИЙ ПАРЕНЬ.

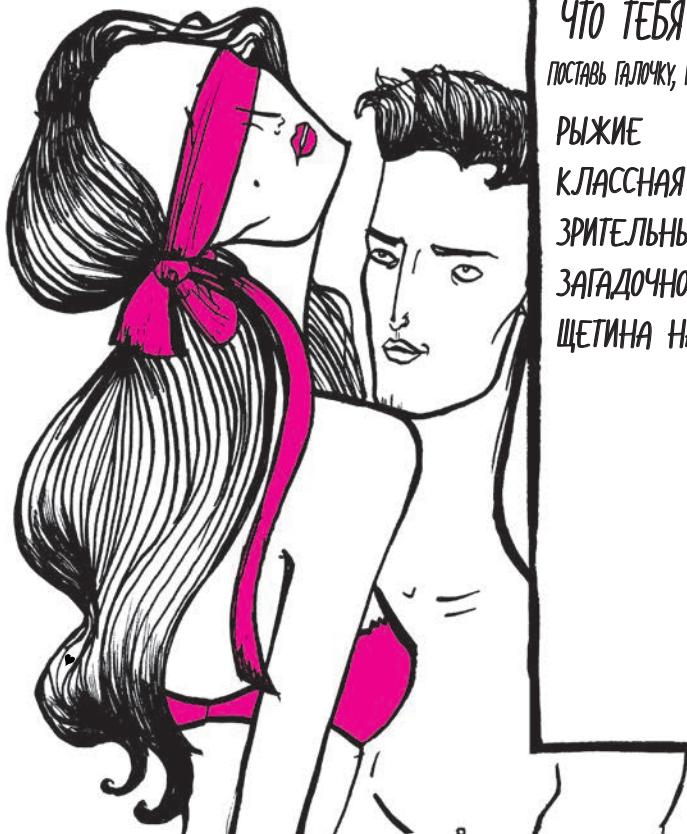
А ПОТОМ НАРИСУЙ ТО, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ВИДЕТЬ ИЗ ОКНА СВОЕЙ ГОСТИНОЙ/СПАЛЬНИ/ТЮРЕМНОЙ КАМЕРЫ.



3 ЭТАПА ВЛЮБЛЕННОСТИ

ВЛЕЧЕНИЕ

ТВОИМ МОЗГОМ УПРАВЛЯЮТ АНДРОГЕНЫ И ЭСТРОГЕНЫ. ОНИ ВЫЗЫВАЮТ В ТЕБЕ ВЛЕЧЕНИЕ. ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ ПОЖИРАЮТ ТВОЕ СЕРДЦЕ. ДАВАЙ, ДЕТКА, ЖГИИИ!

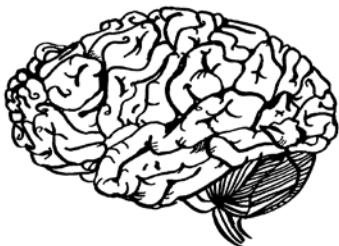


ЧТО ТЕБЯ ПРИВЛЕКАЕТ?

ПОСТАВЬ ГАЛЮЧКУ, КРЕСТИК ИЛИ ЧТО ХОЧЕШЬ:

- РЫЖИЕ
- КЛАССНАЯ ФИГУРА
- ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ
- ЗАГАДОЧНОСТЬ
- ЩЕТИНА НА ЛИЦЕ

ПРИВЯЗАННОСТЬ



ЭТО ЧУВСТВО СПОКОЙСТВИЯ, КОТОРОЕ ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ В СТАБИЛЬНЫХ, ДОЛГИХ ОТНОШЕНИЯХ, КОТОРОЕ ПОДПИТЫВАЕТСЯ ГОРМОНАМИ ОКСИТОЦИНОМ И ВАЗОПРЕССИНОМ. ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК МАЛЕНЬКИЕ МИЛЕНЬКИЕ ПУШИСТЫЕ ЩЕНОЧКИ, ЭТИ ГОРМОНЫ ДАЮТ ТЕБЕ ВНУТРЕННЕЕ ЧУВСТВО ТЕПЛОТЫ И НЕЖНОСТИ. АХХХХ... НЕ ПРИВЫКАЙ К ЭТОМУ.

НАРИСУЙ ТЕПЛЫЕ И НЕЖНЫЕ ВЕЩИ:

ОДЕРЖИМОСТЬ

КОГДА ЧЕЛОВЕК ВЛЮБЛЕН, ЕГО УРОВЕНЬ ДОФАМИНА ПОВЫШАЕТСЯ, А УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА ПОНИЖАЕТСЯ. ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ – ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ТО ЛЮБОВЬ, ТО НЕНАВИСТЬ. ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ ОДЕРЖИМОЙ КЕМ-ТО, ДУМАТЬ О НЕМ ПОСТОЯННО. В ОБЩЕМ, ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ПОЛНЫМ ПСИХОМ. УВЕРЕН, ЧТО С МИСТЕРОМ ДАРСИ ТАКОГО НИКОГДА НЕ СЛУЧАЛОСЬ.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТВОЯ ОДЕРЖИМОСТЬ?

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ
ВДЫХАНИЕ ЗАПАХА
ОДЕЖДЫ
НЕПРЕРЫВНЫЕ ЗВОНИКИ
МИЛЛИОН СПОСОК
ИНСЦЕНИРОВКА
«СЛУЧАЙНЫХ» ВСТРЕЧ

ДОТРОНЬСЯ ДО МЕНЯ

Я хочу, чтобы ты почувствовала свое тело.
Соедини названия частей тела с высказываниями...

МОЗГ

СЕРДЦЕ

ЛИЦО

ГЛАЗА

НОГИ

ЯГОДИЦЫ

РУКИ

УЛЫБКА

1. МЕНЯ БОЛЬШЕ ТЯНЕТ К ТОМУ,
У КОГО ОНИ ПОСИМПАТИЧНЕЕ

2. ЭТО ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ

3. Я ДУМАЮ, ЧТО ВЛЮБЛЕНА,
НО... ЭТО НЕ ТАК

4. ЗЕРКАЛО ДУШИ

5. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

6. СТОИТ ТЫСЯЧИ СЛОВ

7. НУЖНЫ МНЕ, ЧТОБЫ
НАПИСАТЬ ТЕБЕ СООБЩЕНИЕ
О ПЛАНАХ НА СВИДАНИЕ

8. ИСПОЛЬЗУЮ,
ЧТОБЫ УБЕЖАТЬ
ОТ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕЙ И...
ДЛЯ ТАНЦЕВ