

ВСТУПЛЕНИЕ

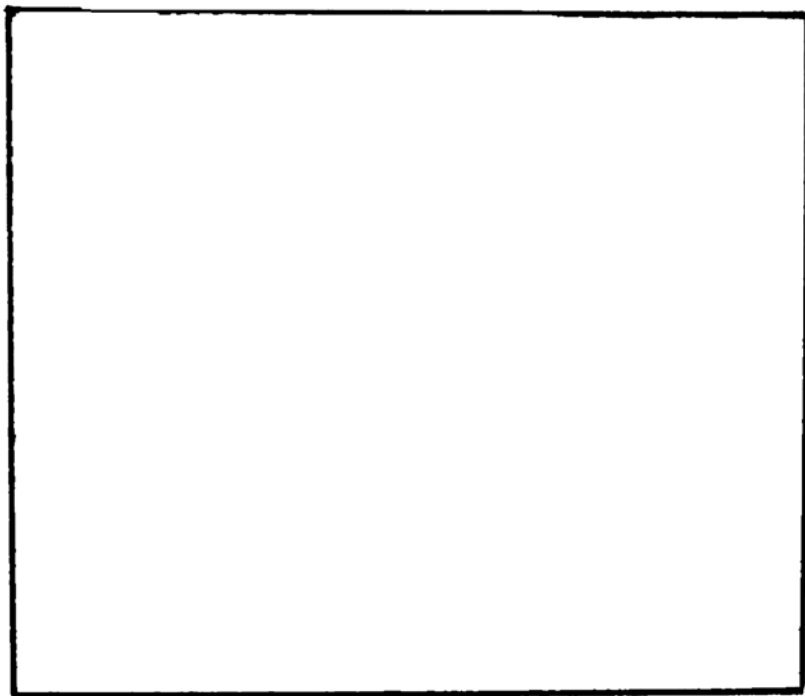
ЭТУ КНИГУ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ЧУТЬ БЫЛО НЕ НАЗВАЛИ «БОЛЬШОЙ КНИГОЙ ВЗАИМНЫХ ОБИД», ПОТОМУ ЧТО БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ СПЛОШНЫМ ОТСОЕМ. ЛИЧНО Я В НИХ НЕ ПРЕУСПЕЛ, НО ГОВОРЯТ, ЧТО Я ХОРОШ В РАЗДАЧЕ ЛЮБОВНЫХ СОВЕТОВ ДРУГИМ. ТАК ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ РАЗРЫВ С АЛЕКСОМ, – А МОЖЕТ БЫТЬ, ТЕБЕ НРАВИТСЯ НЕ ФИЛ, А ДЭН, – ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ. ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРАВИЛО ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭТОЙ КНИГОЙ – НЕ ЦЕРЕМОНЫСЯ 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**.

В 3D мой
нос гораздо
больше, чем
здесь



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»...

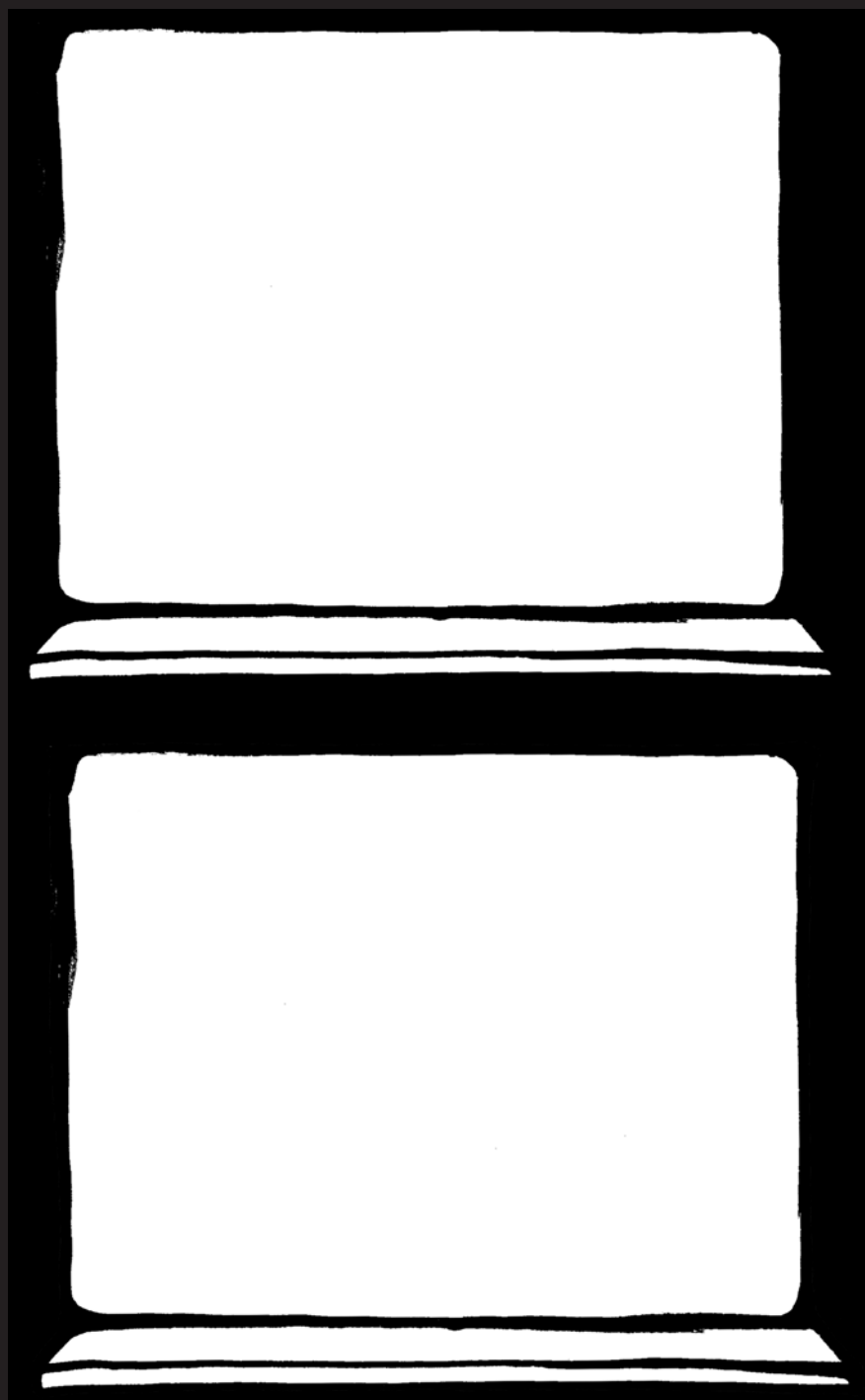
НАРИСУЙ, КАК ВЫГЛЯДИТ «ЛУЧШИЙ
ПОЦЕЛУЙ В МИРЕ»...

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,
ЖГИИ!

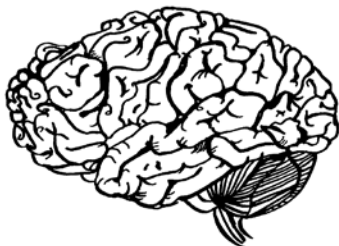


ЧТО ТЕБЯ ПРИВЛЕКАЕТ?

ПОСТАВЬ ГАЛОЧКУ, 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 ПОДПITYВАЕТСЯ 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 ЗВОНКИ
МИЛЛИОН СМСОК
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