

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. Пritупление 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