



Марк Чернофф

Энджел Чернофф

1000+

маленьких привычек
для гармоничных
отношений

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Ч-49

Marc Chernoff and Angel Chernoff

1000+ LITTLE HABITS OF HAPPY, SUCCESSFUL RELATIONSHIPS

©2021 by Marc Chernoff and Angel Chernoff. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Zaie, buzzbee, LivDeco, Molibdenis / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Чернофф, Марк.

Ч-49 1000+ маленьких привычек для гармоничных отношений / Марк Чернофф, Энджел Чернофф ; [перевод с английского И. А. Селивановой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-154072-2

Иногда наши слова ранят. Иногда мы не уделяем близким нужного внимания и заботы. Иногда ведем себя токсично с любимыми людьми. Но каждую из этих проблем можно решить.

Профессиональные тренеры Марк и Энджел Чернофф уже более 10 лет обучают людей правильному построению гармоничных отношений. Их блог был признан Forbes одним из самых популярных блогов по личностному росту. Авторы уверены: настоящий путь развития здоровых отношений начинается с правильных действий. Эта книга содержит более 1000 различных привычек, которые учат любить себя, выстраивать личные границы, заводить друзей, создавать семью и воспитывать детей. Изучив их, вы сможете иначе взглянуть на многие вещи и сделать так, чтобы ваша любовь длилась долгие годы.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-154072-2

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается всем удивительным людям,
которые встретились на нашем пути
и добавили ценность нашей жизни
и жизни других*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------|----|
| Вступление | 11 |
|------------------|----|

Часть первая ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

| | |
|--|----|
| Все начинается с тебя | 21 |
| Три маленьких напоминания, которые помогут вам чувствовать себя менее одинокими | 24 |
| Двенадцать способов перестать волноваться по поводу того, что думают о тебе другие люди | 36 |
| Двадцать вещей, которые нужно помнить, когда отказ делает вам больно | 50 |
| Восемь способов быть эмоционально сильным в отношениях | 55 |
| Пять способов перестать чувствовать себя уязвимым в отношениях ... | 62 |
| Десять вещей, которые вам обязательно нужно сказать, пока не стало слишком поздно | 67 |
| Одна тяжелая истина, которую вы должны признать, пока жизнь не ускользнула от вас | 72 |
| Вопросы, связанные с любовью и уважением к себе, которые заставят вас задуматься | 78 |

Часть вторая ПАРОЧКИ И СУПРУЖЕСКАЯ ЖИЗНЬ

| | |
|--|----|
| Общение — ключ ко всему | 81 |
| Как найти идеального мужчину (или женщину) | 83 |
| Пять вопросов, которые спасут ваши отношения | 87 |
| Четыре вида токсичного поведения, которые разлучают пары | 92 |

| | |
|--|-----|
| Шесть вещей, которые все пары должны перестать делать | 96 |
| Десять вещей, которые делают счастливые пары | 102 |
| Шесть способов, которые используют счастливые пары, чтобы урегулировать конфликты | 108 |
| Девять старомодных привычек в отношениях, которые нам не мешало бы возродить | 113 |
| Как сделать так, чтобы любовь длилась долгие годы: лучшие советы от пары, которая состоит в браке больше 45 лет | 119 |
| Вопросы, связанные с отношениями и замужеством, которые заставят вас задуматься | 124 |

Часть третья ДЕТИ И СЕМЬЯ

| | |
|--|-----|
| У детей тоже есть свое мнение | 127 |
| Один бесценный урок: мы часто забываем о любви и жизни | 130 |
| Девять вещей, которые делают счастливые семьи | 134 |
| Десять доказанных способов, которые помогут вырастить более умных и счастливых детей | 139 |
| Сорок вещей, которым нам необходимо обучить своих детей, прежде чем они станут слишком крутыми, чтобы слушать наши мудрые высказывания | 147 |
| Семнадцать могущественных истин, которые должен прочитать каждый родитель | 156 |
| Десять вещей, которые следует помнить о токсичных членах семьи .. | 160 |
| Вопросы, связанные с детьми и семьей, которые заставят вас задуматься | 168 |

Часть четвертая ДРУЖБА И КАЖДОДНЕВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

| | |
|--|-----|
| Откройте себя остальным | 171 |
| Десять видов друзей, которые стоят того, чтобы за них сражаться | 174 |
| Сорок вещей, за которые мы забываем благодарить наших лучших друзей | 181 |
| Десять советов об отношениях, которые все забывают | 189 |
| Двадцать восемь способов сделать отношения несложными | 194 |

| | |
|---|-----|
| Пять мощных ритуалов, которые помогут вам встречать в жизни правильных людей и строить новые, здоровые отношения | 201 |
| Как построить прочные отношения (с эмоционально зрелыми людьми) | 209 |
| Вопросы, связанные с дружбой и каждодневными отношениями, которые заставят вас задуматься | 212 |

Часть пятая КОНФЛИКТЫ И ДРАМА

| | |
|--|-----|
| Уходите или изменяйте взгляд на вещи | 215 |
| Восемь вещей, о которых необходимо помнить, когда в отношениях возникают трудности | 218 |
| Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда вы чувствуете себя обманутыми | 224 |
| Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда вы боитесь высказать свое мнение | 230 |
| Девять осознанных способов сохранять спокойствие, когда другие злятся | 237 |
| Следует ли мне простить его? Следует ли мне простить ее? Вот о чем вам нужно спросить себя в первую очередь | 245 |
| Двадцать мощных мантр, которые помогут остановить драму в вашей жизни | 252 |
| Вначале наденьте кислородную маску на себя | 258 |
| Девять видов угрожающего токсичного поведения, которые разрушают отношения | 261 |
| Десять признаков того, что ваш друг токсичен | 270 |
| Двенадцать негативных мыслей, которые отталкивают от вас людей | 275 |
| Двенадцать истин, которые помогут вам обрести мир, когда вы имеете дело со сложными людьми | 281 |
| Вопросы, связанные с конфликтами и драмой, которые заставят вас задуматься | 284 |

Часть шестая ГРАНИЦЫ И ОЖИДАНИЯ

| | |
|---|-----|
| Научитесь принимать то, что есть | 287 |
| Где было найдено счастье: истории, в которые большинство людей верят слишком долго | 290 |

| | |
|---|-----|
| Шесть невероятно распространенных причин, из-за которых мы становимся собственными злейшими врагами | 293 |
| Семь вещей, которые вам необходимо прекратить ожидать от других | 299 |
| Семь способов защитить себя от негативной энергии других людей .. | 304 |
| Восемь вещей, от которых вы никогда не должны отказываться ради отношений | 311 |
| Девять хороших сигналов, что вы находитесь в правильных отношениях | 317 |
| Вопросы, связанные с границами и ожиданиями, которые заставят вас задуматься | 323 |

Часть седьмая. ЛЮБОВЬ И БОЛЬ

| | |
|--|-----|
| Две половинки вовсе не составляют одно целое | 327 |
| Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда кто-то, кого вы любите, находится в депрессии | 330 |
| Пять вещей, о которых необходимо помнить, когда кто-то, кого вы любите, теряет любимого человека | 341 |
| Восемнадцать вещей, о которых необходимо помнить, когда ваше сердце разбивается на осколки | 347 |
| Пятьдесят девять коротких историй о любви, которые поднимут вам настроение | 352 |
| Одна популярная история о любви, которая разбивает слишком много сердец | 368 |
| Ненаписанная история о любви: почему настоящую любовь так трудно выразить словами | 374 |
| Вопросы, связанные с любовью и болью, которые заставят вас задуматься | 381 |
| Финальное замечание | 382 |
| Об авторах | 383 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Все мы находимся в одной лодке — в мире, где мы живем, — поэтому всегда будьте добрее, чем это необходимо. Недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь», «Принижая других, сам не возвысишься». Каждый из тех, кого вы знаете, любите или встречаете, чему-то учится, чего-то боится, о чем-то мечтает или переживает потерю. И вам это известно. Так что постарайтесь сделать все возможное, чтобы сегодня быть добрее.

Будьте сострадательны во всех сферах жизни, в каких только можете. Будьте маяком надежды для людей, которых вы встречаете на улице. Воплощайте то, что глубоко в душе вы считаете правильным. И никогда не забывайте, что **многие из самых добрых жестов, которые вы когда-либо сделаете, и самые важные вещи, которые вы когда-либо совершите, будут нелегкими и никогда не предадутся большой огласке. Но они все равно стоят того, чтобы их делать.**

Пусть эта книга станет вашим путеводителем — источником ежедневного вдохновения, — чтобы оставаться на верном пути в ваших отношениях и взаимодействиях с другими. Читайте по одной странице за утренним кофе или вечерним чаем. И мы обещаем, что вы не просто будете получать новые знания — вы станете человеком, который сможет отдавать что-то взамен. Эта книга вдохновит вас воспользоваться уже имеющимися и полученными знаниями, чтобы начать менять мир к лучшему. Быть благословением. Быть

другом. Мотивировать кого-то. Проводить время, заботясь о близких. Делать так, чтобы ваши слова исцеляли, а не ранили.

Сегодня у вас есть возможность сделать лучше чей-то день, а может, даже всю его жизнь, просто подарив нуждающемуся свое искреннее присутствие, сострадание и доброту. Делая это, вы также получаете шанс изменить и свою жизнь. Каково это — открыть свое сердце, вместо того чтобы постоянно закрывать его от других? Каково это — замечать свои внутренние сигналы и с их помощью двигаться к личностному росту, душевному покою и гармоничным отношениям? Именно в этом направлении мы и последуем. Мы узнаем, как время, вложенное в создание здоровых отношений, влияет на все остальные сферы жизни. Это первый шаг к изменению мира.

Но прежде чем мы начнем, давайте усвоим один урок, неподвластный времени: **счастье и успех начинаются не только с ваших отношений. Они начинаются с вашего мышления и того, что вы говорите себе сегодня.**

Другими словами, настоящий путь развития здоровых отношений начинается с осознанного внутреннего спокойствия.

Двадцать лет назад, одним прохладным вечером, после того как мы с Энджел провели восемь дней, не расставаясь ни на секунду, я решил сказать ей одну-единственную вещь. Поздней ночью, прямо перед сном, я прошептал ей это на ухо. Она улыбнулась. Это был тот тип улыбки, который всегда заставляет меня улыбаться в ответ. Потом она сказала:

— Когда мне будет семьдесят пять и я буду думать о своей жизни, о том, каково это — быть молодым, надеюсь, этот момент всплывет в моей памяти.

Несколько секунд спустя она закрыла глаза и провалилась в сон. Комната была наполнена умиротворением — никаких звуков во-

круг. Единственное, что я слышал, — это мягкое мурлыканье ее дыхания. Я не спал, думая о проведенном вместе времени и обо всех решениях в нашей жизни, которые сделали этот момент возможным. И тут я вдруг понял, что не имеет значения, куда мы ходили и что делали. Да и будущее тоже меня мало волновало.

Все, что было важно, — это безмятежность момента. Просто быть с ней и дышать вместе.

Почему я поделился с вами настолько личной историей?

Потому что, делая это, я напоминаю самому себе о главном.

И я знаю, что вам тоже иногда нужны напоминания.

Иногда нам всем нужно напоминать о красоте и сладости истинного погружения в настоящий момент — в людей, диалоги и бесценные маленькие дары, которые существуют вокруг нас.

Нам нужно напоминать, каково это — по-настоящему пребывать в мире.

Потому что мы слишком часто забываем об этом среди драмы и хаоса жизни.

Мы забываем наслаждаться компанией тех, кто нас окружает.

Мы забываем ценить человеческую красоту, несмотря на недостатки.

Сохранять спокойствие — человеческая суперсила

Агрессия по отношению к себе и другим — самая значительная форма вреда, с помощью которой мы можем ежедневно наносить урон человеческой природе. Агрессия проявляется в невежественности, нежелании смотреть на себя и других честно и с пониманием.

Ежедневно многие из нас раздражаются на людей, особенно когда те не оправдывают наших ожиданий. Мы злимся, что чужое

мировоззрение не соответствует и никогда не будет соответствовать нашему. Мы отвергаем этих людей, поскольку их «проблемы» как-то отличаются от наших. Мы чувствуем, что нам нужно что-то лучшее, что-то большее от них, — и мы кричим изнутри!

Мы позволяем эмоциям и тревогам одерживать верх над нами. И мы закрываем глаза на правду.

А правда в том, что причиной расстройств зачастую являются наши собственные фантазии, которые мы выдумали касательно поведения другого человека. Мы расстраиваемся, когда люди ведут себя не так, как «должны». Разочарование, таким образом, происходит не из-за поведения человека, а по причине того, что поведение отличается от нашей фантазии. Пусть эта мысль сейчас уложится в вашей голове.

Спокойствие — это настоящая суперсила человека!

Независимо от случившегося наша мудрость и сила измеряются в спокойной реакции на подобную ситуацию. Умение не слишком остро реагировать и не принимать вещи близко к сердцу сохраняет ясность ума и спокойствие сердца. А это мгновенно дает нам преимущество перед стрессом, страхом и смятением, которые иногда достигают нас.

Оставайтесь спокойными даже под давлением

В течение последнего десятилетия мы постепенно культивировали в себе новый образ бытия. Мы работали над укрощением своей склонности злиться и раздражаться на людей, когда их поведение не соответствует нашим ожиданиям.

Мы все расстраиваемся, когда события развиваются не так, как мы того хотим, и когда люди ведут себя не так, как им «положено». Мы ожидаем, что наши супруги и дети будут вести себя

определенным образом, наши друзья будут добрыми и приятными, незнакомые люди будут менее трудными, жизнь будет легче и т. д.

Так что, когда реальность сваливается на нас и все вокруг противоречит нашим желаниям, внутри начинает нарастать напряжение. И тогда мы слишком остро реагируем: злимся, разочаровываемся, переживаем, плачем.

Как же это исправить?

Дышите... и думайте о лучшем.

Вы не можете контролировать поведение других людей. Вы не можете контролировать ситуации, которые с вами происходят. То, что вы можете контролировать, — это ваша реакция. В вашей реакции — величайшая возможность.

Когда вы почувствуете, что вот-вот взорветесь, сделайте долгий, глубокий вдох. Глубокое дыхание снимает напряжение, смягчает нашу реакцию «бей или беги» и позволяет успокоить нервы. Тогда мы получаем возможность выбирать более вдумчивые и конструктивные реакции независимо от ситуации.

Таким образом, в следующий раз, когда вас, например, будут подрезать в пробке, изо всех сил постарайтесь просто вдохнуть и выдохнуть. В опросе, который мы провели с последними участниками нашего мероприятия Think Better, Live Better¹, чрезмерная реакция во время трудностей на дороге была самой упоминаемой причиной ежедневных всплесков негативных эмоций. Только представьте себе, если бы все водители на дороге медленно и глубоко дышали, прежде чем показывать неприятные жесты или выкрикивать непристойности в адрес других.

¹ «Думай лучше, живи лучше». — Пер. с англ.