

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 9

Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя люблю 11

Часть первая. ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ БЛИЗОСТИ

Глава 1. БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС 21

Глава 2. ДОКОПАТЬСЯ ДО СУТИ 32

Глава 3. МАТРИЦА РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ 39

Часть вторая. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ

Глава 4. КАК ВЫ СЕБЯ ОЩУЩАЕТЕ? 53

Глава 5. СЛИЗЫВАТЬ МЕД С ОСТРИЯ БРИТВЫ 64

Глава 6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ 79

Упражнения для развития эмоциональной близости 90

Часть третья. ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

Глава 7. ОВЛАДЕЙТЕ СВОИМ ИНСТРУМЕНТОМ 99

Глава 8. ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ «РАЗУМ—ТЕЛО» 123

Глава 9. СУВЕРЕНИТЕТ — ВАШЕ ПРАВО ПО РОЖДЕНИЮ 142

Упражнения для развития физической близости 155

Часть четвертая. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

Глава 10. ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ	187
Глава 11. МИФ О ПРИВЯЗАННОСТИ	201
Глава 12. ГЛУБОКОЕ И НЕИЗМЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ	212
Упражнения для развития энергетической близости	221

Часть пятая. СОЗДАЕМ СИНЕРГИЮ

Глава 13. ОБЪЕДИНЕНИЕ ВСЕХ ЧАСТЕЙ	231
Глава 14. ПОДДЕРЖАНИЕ РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ	245
Инструментарий для работы с психологической травмой, направленный на самоуспокоение и саморегуляцию	254
Благодарности	257