

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание.....</b>	<b>3</b>
------------------------	----------

<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
-----------------------	----------

Нужен ли вам любовный партнер? .....	11
--------------------------------------	----

Нужно ли готовиться к любовным отношениям? ....	13
---	----

Три ошибки на этапе подготовки .....	13
--------------------------------------	----

В режиме ожидания.....	14
------------------------	----

Партнер как цель.....	15
-----------------------	----

Тело — не лучший советчик .....	18
---------------------------------	----

<b>Глава 1. Этап знакомства.....</b>	<b>22</b>
--------------------------------------	-----------

Самоидентификация .....	23
-------------------------	----

Источники служения, развития и удовольствия .....	23
---	----

Ключевые цели на год .....	26
----------------------------	----

Приоритетные интересы .....	28
-----------------------------	----

Самопрезентация .....	30
-----------------------	----

Доминанты как ядра личности .....	31
-----------------------------------	----

Проявляем свои доминанты .....	34
--------------------------------	----

Коммуникации с wybranными душой кандидатами .....	37
---	----

Знакомство и позиционирование .....	38
-------------------------------------	----

Создаем идеальный мир .....	38
-----------------------------	----

Наши страхи.....	42
------------------	----

Диагностика партнеров.....	45
----------------------------	----

Фильтруем партнера по ложным мотивам.....	45
---	----

Фильтр 1. Секс .....	45
----------------------	----

Фильтр 2. Деньги .....	45
------------------------	----

Фильтр 3. Зацепка .....	46
-------------------------	----

Три месяца — испытательный срок.....	46
Распознаем альфонса, абьюзера, тунеядца .....	47
Дружба.....	48
Бесстрастное влечение .....	48
Долой маски и тайны!.....	48
Совместный опыт осознания божественного.....	49
<b>Глава 2. Этап влюбленности .....</b>	<b>50</b>
Избавляемся от идеализации.....	52
Формируем в себе качества объекта влюбленности.....	52
Розовые очки.....	54
Паттерны влюбленности.....	55
Освобождаемся от ревности, обидчивости и зацепки за будущее.....	57
Ревность.....	59
Обидчивость.....	60
Зацепка за будущее.....	62
Прорабатываем страх потери .....	63
Понятие объекта любви.....	64
Любовь к Богу как приоритет.....	64
Родство на уровне душ.....	65
Жизненные приоритеты .....	66
Скелеты в шкафу.....	68
Будьте собой .....	68
Превращаем секреты в союзников .....	69
<b>Глава 3. Этап совместной жизни .....</b>	<b>72</b>
Прорабатываем карму отношений .....	73
Выявляем поводы для негатива.....	74
Принимаем свои недостатки .....	75
Формируем модель поведения.....	76
Бытовая притирка.....	78
Сканируем привычки партнера .....	79
Проявляем недовольство своевременно.....	82
Корректируем собственную безалаберность .....	84
Сохранение личного пространства .....	85
Правило регулярной разлуки .....	85

Личные поездки и встречи .....	86
Свобода от отчетности .....	88
Отношения на расстоянии .....	88
Доверяем и не держим .....	90
Готовность отпустить .....	90
Полное доверие .....	91
Контакты с противоположным полом .....	92
Разнообразие и эксперименты в отношениях .....	94
Отказываемся от стереотипов .....	94
Секс как социальная выгода .....	95
Табу в сексе .....	96
<b>Глава 4. Этап создания семьи .....</b>	<b>98</b>
Планирование неуместно .....	100
Ребенок — дар любви .....	103
Лучшие подарки — незапланированные .....	104
Судьбоносные встречи .....	105
Брак: формальность или ритуал .....	106
Брак как продолжение любви .....	106
Любовная лодка разбилась о быт .....	107
Социальный аспект vs духовный аспект .....	109
Налаживаем отношения с родными .....	110
Отделяемся от родителей .....	110
Формируем личный мир .....	112
Ежегодные ритуалы с родными .....	115
Активируем треугольник понимания .....	116
Ищем истинные мотивы .....	116
Внимание — на достоинства! .....	118
Активируем силу рода .....	120
Фамилия и род .....	120
Принимаем свою родословную .....	121
<b>Глава 5. Этап завершения отношений .....</b>	<b>122</b>
Страданий больше, чем наслаждения .....	124
Диагностика отношений .....	125
Устанавливаем треугольник понимания .....	126
Обратный отсчет .....	127

Партнер или нет? .....	128
Вас игнорируют .....	128
Неадекватная реакция .....	129
Негативные эмоции .....	131
Утрата сексуального, духовного и коммуникативного аспектов .....	132
Сексуальный аспект .....	132
Духовный аспект .....	133
Коммуникативный аспект .....	134
Избавляемся от влияния извне .....	135
Строим личное гнездо .....	135
Минимизируем разговоры ни о чем .....	136
Советчиков — в бан! .....	136
Развод и дети .....	137
Счастливый ребенок .....	138
Образцы для подражания .....	138
Семья — источник любви .....	139
Духовный подход к воспитанию .....	140

## **Практики ..... 142**

Практика независимого состояния комфорта .....	143
Практика освобождения от ревности, обидчивости и зацепки за будущее .....	146
Практика создания идеального образа совместной жизни .....	149
Практика воспоминаний о предках с уважением и любовью .....	151
Практика формирования идеальных отношений .....	153
Практика пробуждения истинной любви .....	155

**Заключение .....157**

Приложение 1. Перечень QR-кодов  
к практикам в книге.....159

Приложение 2. Словарь терминов  
и понятий Психомгии .....162

Приложение 3. Путь духовного роста  
в Психомгии .....180

Приложение 4. Полезные ссылки и контакты..... 185