

1570193

Ирина ШТАНЬКО

Жизненный путь ПАРЫ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
КАК ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ
ВМЕСТЕ



2020 г.

В книге описаны все этапы развития пары, которые иллюстрированы не выдуманными историями из реальной жизни, что ярче помогает воссоздать картинку и задачи того или иного этапа.

Даны практические упражнения и задания, направленные на улучшение коммуникации в паре.

Книга предназначена широкому кругу читателей. Всем тем, кто желает развиваться в таком интересном направлении как партнерство. А также профессиональным психологам, психотерапевтам, семейным консультантам, коучам.

Введение.....	7
Часть 1. ВЕСНА.....	11
Как все начинается или дофаминовый всплеск.....	11
Быть вместе нельзя расстаться.....	16
Договоритесь на берегу.....	21
Мужчина и женщина. Кто в доме главный?.....	29
7Я: кто они?	
Вновь созданная система имеет преимущество перед старой.....	38
Часть 2. ЛЕТО.....	49
Когда супруги становятся родителями.....	49
Вот, новый поворот.....	49
ОН, ОНА и беременный живот.....	50
Качественные изменения системы.....	54
Целостность вашей системы.....	57
Рождение.....	57
Кризисы !!! А можно без них?.....	73
Закон Баланса в помощь.....	76
Ценить вклад партнера.....	82
Третий лишний? Кто виноват? Что делать?.....	84
Три важных ингредиента для вкусного партнерства.....	110
Конфликты? - Возможности!.....	118
Часть 3. ОСЕНЬ.....	134
Синдром опустевшего гнезда.....	134
Готовь сани летом...	
или как подготовиться к периоду отпуска из гнезда?.....	144
Вторая молодость.....	148

Секс после 50. Какой он?.....	152
Родители взрослых детей. Семьи детей - не ваши семьи.....	155
Внуки - не дети.....	169
И все же это любовь!.....	172
Часть 4. ЗИМА.....	180
Существует ли страсть в зрелой паре?.....	180
Искусство отпускать.....	184
Об этом я напишу позже.....	197
Благодарности.....	200
Литература.....	201
Дополнительная информация.....	203