

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора	6
Зачем создавать семью?	6
Принципы осознанной жизни	7
Пролог	10
ЧАСТЬ 1	
ОЛЬГА	12
Глава 1	
Знакомство	12
Большая семья и большая ответственность	12
Большие планы и большая любовь	15
Большая нагрузка	16
Что значит быть хорошей женой?	18
Терпение — добродетель?	19
И грянул гром	20
Глава 2	
Ошибка 1. Самопожертвование. Пожертвовать собой или стать эгоисткой?	22
Аня и Леша. Кто в семье главный?	23
Комплекс консьержки	24
История Нонны	25
Взять жизнь в свои руки	30
Жертва или эгоистка?	32
Юля — эгоистка	34
Как получают эгоисты?	38
Кто счастливее — эгоисты или жертвы?	39
Глава 3	
Ошибка 2. Ложные установки. Жить по чужому сценарию или следовать традиции?	41
Самые популярные установки	41
Откуда берутся установки?	43
Как составить генограмму?	49

Глава 4	
Ошибка 3. Нарушение личных границ. Стать самыми близкими или раствориться друг в друге?	50
Как нарушение границ приводит к разрушению брака?	50
Почему нарушающий чужие границы недоволен?	52
Что делать, если границы в жизни супругов разрушены?	52
Привычка нарушать границы	53
Глава 5	
Физические границы — от дальних рубежей до самого центра	54
Глава 6	
Психологические границы	59
ЧАСТЬ 2	
АЛЕНА	66
Глава 7	
Знакомство. Алена — девушка со своим мнением	66
Глава 8	
Ошибка 4. Ревность	72
История Леры и Вовчика	72
Как ревность разрушает отношения?	73
Почему появляется ревность?	74
Как избавиться от ревности?	75
Обратная сторона ревности	76
Глава 9	
Ошибка 5. Слишком много критики!	79
История Айнуры и Егора	79
Слова и голос	85
«Ваш голос важен!»	87
Как не надо говорить?	89
Как надо говорить?	90
Держать свое слово	91
Глава 10	
Ошибка 6. «Ты мной не восхищаешься!»	93
История Полины и ее мужа	93
Почему так? Кризис среднего возраста у Наполеона	95
Игнорирование роли жены	97

ЧАСТЬ 3	
КАТЯ.....	98
Глава 11	
История Кати и Сергея.....	98
Зачем нужно официально жениться?	100
Почему нет доверия в семье?	104
Глава 12	
Ошибка 7. Мало тела	107
«Трогательные» отношения.....	107
Как поддерживать телесный контакт?.....	108
Языки любви	111
Глава 13	
Ошибка 8. Недооценка влияния физиологии: а может, дело в гормонах?	114
История с грудным вскармливанием.....	114
Что происходит с телом?	116
ЧАСТЬ 4	
СОВЕТЫ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА. КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБИДНЫХ ОШИБОК В БРАКЕ?	117
Глава 14	
История кленовой аллеи.....	118
Глава 15	
Советы семейного психолога.....	123
Заклучение	139
Закон иерархии.....	140
Закон баланса	140
Закон сохранения	141
Закон развития	142