

50 упражнений,
чтобы **НАЙТИ**
СВОЮ
ЛЮБОВЬ

Новый шаг в популярной психологии!

Серия практических упражнений для достижения успеха в любой сфере вашей жизни!

В этой серии:

50 упражнений для развития навыков манипуляции

50 упражнений, чтобы научиться отказываться

50 упражнений, чтобы изучить язык жестов

50 упражнений для успешного начала года

50 упражнений для развития способности
жить настоящим

50 упражнений, чтобы успешно выступать на публике

50 упражнений, чтобы убедить кого угодно

50 упражнений, чтобы найти свою любовь

Готовятся к выходу:

50 упражнений для развития навыков влияния

50 упражнений самогипноза

50 упражнений для развития уверенности в себе



ОДРИ®
Москва
2014

УДК 159.922.1

ББК 88.53

П 71

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES POUR SORTIR DU CÉLIBAT

© 2011 Groupe Eyrolles, Paris, France

Перевод *И. Шкурко*

Художественное оформление *Е. Гузьяковой*

Прево-Жиянт, Жеральдин.

П 71 50 упражнений, чтобы найти свою любовь / Жеральдин Прево-Жиянт ; [пер. с фр. И. Шкурко]. — Москва : Эксмо, 2014. — 128 с. — (Психология. Прорыв).

ISBN 978-5-699-71860-3

Мечтаете любить и быть любимым? Вам хотелось бы делить прекрасные моменты своей жизни с близким человеком? Ищете себе попутчика, чтобы идти с ним по жизни? Отправляйтесь на поиски второй половинки вместе с этим сборником упражнений. Эта книга — карта, которая позволит вам уверенно передвигаться по дорогам любви. Она проведет вас по равнинам прощания с прошлым, поможет преодолеть овраги нелюбви к самому себе и покажет, как добраться до вершин любви другого человека. Вы будете следовать этому маршруту шаг за шагом, стараясь ответить на фундаментальные вопросы: почему лучше быть вдвоем, чем одному? Действительно ли это то, чего вы хотите? Как встретить любимого человека и построить гармоничные отношения? Выполнив 50 упражнений из этой книги и вооружившись знаниями, вы отправитесь на поиски счастья и обязательно встретите свою вторую половинку.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-699-71860-3

© Шкурко И. Г., перевод на русский язык, 2014

© Издание на русском языке, оформление.

000 «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	9
---------------	---

1

Что для вас значит любовь?

Упражнение 1. Что значит безбрачие?	12
Упражнение 2. Что такое любовь?	13
Упражнение 3. Страхи, сомнения и надежды	14
Упражнение 4. От чего вы пытаетесь себя защитить?	15
Упражнение 5. Мне нравится быть одному!	17
Упражнение 6. Неправильные мотивы	19
Упражнение 7. Прислушиваетесь ли вы к себе?	20
Упражнение 8. Какой вы в любви?	22
Упражнение 9. Ваши убеждения.....	25
Упражнение 10. Жизнь в паре — затянувшийся роман?	27
Упражнение 11. Подведение итогов	30

2

Попрощайтесь с прошлым

Упражнение 12. Моя история	34
Упражнение 13. Освободиться от прошлого	35
Упражнение 14. А что насчет одиночества?.....	37
Упражнение 15. Прервать порочный круг	39
Упражнение 16. Прощение — это подарок самому себе.....	40
Упражнение 17. Боязнь любви?	42

3

Полюбите себя

Упражнение 18. Пять чувств.....	46
Упражнение 19. Разобраться с эмоциями.....	48
Упражнение 20. Освободиться от табу.....	52
Упражнение 21. Порочные запреты.....	55
Упражнение 22. Любовь на все времена.....	56
Упражнение 23. Знакома ли вам эмпатия?.....	58
Упражнение 24. Выборка.....	61
Упражнение 25. Ваш герб	63
Упражнение 26. Письмо примирения.....	68
Упражнение 27. Попрощайтесь с «Надо»	70

Упражнение 28. Да здравствует свобода!	72
Упражнение 29. Козыри	74
Упражнение 30. Теперь-то вы готовы?	75

4

Подготовка к знакомству

Упражнение 31. Разрешите себе	78
Упражнение 32. Будьте уверены в своей победе.....	80
Упражнение 33. Жизнь в розовом цвете.....	81
Упражнение 34. Весенний субботник.....	83
Упражнение 35. Сценарий вашего будущего	85
Упражнение 36. Знакомство с собой.....	89
Упражнение 37. Вы и ваши друзья.....	92
Упражнение 38. Довольны?	95
Упражнение 39. Расширьте круг общения.....	98
Упражнение 40. Где охотиться?	100

5

Вперед, к любовным победам

Упражнение 41. Поехали!.....	104
Упражнение 42. Разбор полетов.....	106
Упражнение 43. Шаг в сторону безмятежности.....	108
Упражнение 44. Ваша стратегия соблазнения	110

Упражнение 45. Подстройка и умение слушать	111
Упражнение 46. Запоминайте имена.....	114
Упражнение 47. На другом берегу реки	116
Упражнение 48. Письмо . . . тебе	118
Упражнение 49. Какое будущее?.....	120
Упражнение 50. Ваша Карта Нежности.....	123
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	125
ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ	126



Введение

Вы держите эту небольшую книгу в руках, так как хотите найти себе пару. Эмоциональное одиночество вам в тягость. Друзья и близкие беспокоятся за вас.

Вам хотелось бы делить прекрасные моменты своей жизни с близким человеком.

Вы мечтаете любить и быть любимым. Ищите себе попутчика, чтобы идти с ним по жизни. Вы слишком долго были одни, вам хочется перевернуть страницу и заново построить свою жизнь.

Отправьтесь в дальнейшее путешествие вместе с этим сборником упражнений. В путешествие навстречу новым знакомствам.

Эта книга — карта, которая позволит вам уверенно передвигаться по дорогам любви. Эта карта страны нежности станет вашим лучшим помощником на ближайшие несколько недель.

Она проведет вас по равнинам прощания с прошлым, долинам любви к самому себе и покажет, как добраться до самых высоких гор любви другого человека.

Вы будете следовать этому маршруту шаг за шагом, стараясь ответить на фундаментальные вопросы. Зачем быть в паре? Действительно ли это то, чего вы хотите? Как найти свою пару? Как узнать ее получше?

Выполнив эти 50 упражнений и вооружившись знаниями, вы отправитесь на поиски счастья и полностью переосмыслите свою личную жизнь.



1



Что для вас значит любовь?

Итак, вы попали в загадочный край любви и самопознания. Готовы ли вы посетить невиданные земли и сделать удивительные открытия о своей собственной личности?

Каждый из нас по-своему относится к любви. Но разве найти свою любовь — это не главная цель любого человека? Любить и быть любимым в ответ — это глубочайшее желание большинства из нас. В первой главе вам предстоит понять, что значит для вас любовь. Вы откроете для себя мир любви: долгую дорогу ожидания и желаний, заросшие тропы страха и предубеждений. Ваши мечты станут более приземленными, а ваши прагматичные взгляды обретут немного магии. Во время изготовления этого коктейля вы сможете понять, что движет вами в стремлении найти человека, которого вы смогли бы полюбить.



Упражнение 1 Что значит безбрачие?

Чтобы добиться успеха в любовных отношениях, необходимо иметь о них хорошее представление. То же самое касается и случая, когда вам надоело жить вне брака. Так что начнем с азов: что такое безбрачие?

.....
Ответьте в свободной форме на предложенные вопросы. Не стесняйтесь, пишите то, что на самом деле думаете.
.....



1 Как вы определяете безбрачие?

2 В чем, по-вашему, разница между безбрачием и целомудрием?

Комментарий

«Безбрачие» — это термин, встречающийся в юридических документах и в работах по демографии. Например, в рамках переписи населения это понятие используется, чтобы выделить людей, не состоящих в браке, даже если они и живут вместе.

Целомудрие — это выбор человека, его решение полностью отказаться от плотской любви, даже если ничто не мешает завязывать сексуальные отношения с одним или несколькими партнерами, не состоя при этом в браке.

Упражнение 2 Что такое любовь?

Выход из безбрачия подразумевает поиски любви. Но что такое любовь? У каждого из нас есть свое определение этого чувства. Проясните для себя свое понимание и осознайте, что именно для вас важно.

.....
Подумайте несколько минут, перед тем как ответить на следующий вопрос. Это очень важный момент, поэтому не стоит торопиться.
.....



Для вас любовь — это:

Комментарий

Жизненный опыт каждого человека, его детство и такое качество, как восприимчивость, определяют его отношение к любви. Огромное влияние оказывает на нас родительская любовь. Избыток этого чувства, его недостаток или полное отсутствие — эти взаимоотношения с родителями оставляют глубокий отпечаток у нас в душе и определяют наше будущее поведение. Следующие упражнения помогут вам разобраться в этом вопросе.