

18+

Эмиль Шевкетович
Аджиумеров

Искусство быть вдвоём

Как строить зрелые,
живые и настоящие
отношения — с собой
и с Другим

Эмиль Шевкетович Аджиумеров
Искусство быть вдвоём.
Как строить зрелые,
живые и настоящие
отношения – с собой и с Другим

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72212173
ISBN 9785006751743

Аннотация

1. «Психология зрелых отношений: как не потерять себя и остаться вдвоём»; 2. «О любви, границах и свободе быть настоящими»; 3. «Как строить глубокие и осознанные отношения»; 4. «Путь к зрелой любви: от одиночества – к встрече»; 5. «Неидеальная любовь настоящих людей»; 6. «Как быть в паре и не исчезнуть в ней»; 7. «Встреча с Другим: через боль, честность и любовь».

Содержание

Искусство быть вдвоём	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Искусство быть вдвоём
Как строить зрелые, живые
и настоящие отношения –
с собой и с Другим**

**Эмиль Шевкетович
Аджиумеров**

© Эмиль Шевкетович Аджиумеров, 2025

ISBN 978-5-0067-5174-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Искусство быть вдвоём

Название: Искусство быть вдвоём: психология зрелых отношений

Автор: —

Содержание:

1. Предисловие
2. Глава 1. Почему мы любим так, как любим
3. Глава 2. Иллюзии любви: зачем мы выбираем боль
4. Глава 3. Здоровая личность – основа здоровых отношений
5. Глава 4. Границы как проявление любви к себе
6. Глава 5. Одиночество как ресурс
7. Глава 6. Привязанность: детство и типы любви
8. Глава 7. Интимность, уязвимость и страх быть собой
9. Глава 8. Язык любви и язык боли
10. Глава 9. Конфликт как точка роста
11. Глава 10. Эмоциональный интеллект: как понимать чувства – свои и чужие
12. Глава 11. Потребности: ключ к гармонии, а не к эгоизму
13. Глава 12. Как отличить любовь от зависимости
14. Глава 13. Прощение, вина и зрелая честность
15. Глава 14. Совместимость: миф или труд

16. Глава 15. Кризисы и трансформации в паре
17. Глава 16. Секс как диалог тел и душ
18. Глава 17. Как не потеряться в быту и рутине
19. Глава 18. Строим вместе: ценности, цели и путь
20. Глава 19. Когда отношения заканчиваются: как прожить разрыв
21. Глава 20. Любовь как путь: зрелая встреча с Другим
22. Эпилог

Название: Искусство быть вдвоём: психология зрелых отношений

Автор: —

Содержание:

1. Предисловие
2. Глава 1. Почему мы любим так, как любим
3. Глава 2. Иллюзии любви: зачем мы выбираем боль
4. Глава 3. Здоровая личность – основа здоровых отношений
5. Глава 4. Границы как проявление любви к себе
6. Глава 5. Одиночество как ресурс
7. Глава 6. Привязанность: детство и типы любви
8. Глава 7. Интимность, уязвимость и страх быть собой
9. Глава 8. Язык любви и язык боли
10. Глава 9. Конфликт как точка роста
11. Глава 10. Эмоциональный интеллект: как понимать

чувства – свои и чужие

12. Глава 11. Потребности: ключ к гармонии, а не к эгоизму

13. Глава 12. Как отличить любовь от зависимости

14. Глава 13. Прощение, вина и зрелая честность

15. Глава 14. Совместимость: миф или труд

16. Глава 15. Кризисы и трансформации в паре

17. Глава 16. Секс как диалог тел и душ

18. Глава 17. Как не потеряться в быту и рутине

19. Глава 18. Строим вместе: ценности, цели и путь

20. Глава 19. Когда отношения заканчиваются: как прожить разрыв

21. Глава 20. Любовь как путь: зрелая встреча с Другим

22. Эпилог

Предисловие

Эта книга – приглашение в путешествие. Путешествие по лабиринтам человеческих отношений: от страсти до зрелости, от иллюзий к осознанности. Мы любим, страдаем, соединяемся и теряемся снова – потому что ищем главное: быть рядом и оставаться собой.

Психология отношений – это не сборник рецептов, а способ видеть глубже. Зрелая любовь – не результат, а путь. Этот путь требует мужества, честности и понимания себя.

Книга не даст всех ответов, но задаст нужные вопросы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.