

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРИДУМЫВАТЬ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫХ ЕЩЁ НЕТ

Иногда
мы влюбляемся
не в человека,
а в свою
версию
его.

РЕАЛЬНОСТЬ
ГРАНИЦЫ
САМООЦЕНКА
СПОКОЙСТВИЕ
НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

- ☒ Заметить свои фантазии
- ☒ Снизить тревогу
- ☒ Видеть реальность
- ☒ Сохранять себя
- ☒ Строить здоровые отношения



Не каждая
переписка —
это отношения

Реальность
важнее
фантазий

Ты
достойна
настоящего,
а не только
в своей голове

Сначала
я.
Потом
мы.
Если это
взаимно.

Меньше
фантазий —
больше
настоящей
жизни.

16+

ОТНОШЕНИЯ
САМОРАЗВИТИЕ
ПСИХОЛОГИЯ

Эд Эд

**Как перестать придумывать
отношения, которых ещё нет**

«Автор»

2026

Эд Э.

Как перестать придумывать отношения, которых ещё нет /
Э. Эд — «Автор», 2026

Иногда несколько сообщений, пара тёплых встреч или одно удачное свидание успевают превратиться в голове в целую историю: кем вы можете стать друг другу, куда поедете, как всё сложится. А реальных отношений при этом ещё почти нет. Эта маленькая книга помогает заметить момент, когда надежда начинает жить быстрее реальности, перестать достраивать чужие чувства за другого человека и научиться смотреть на то, что происходит на самом деле. Без цинизма и без запрета мечтать. Просто с большей ясностью.

© Эд Э., 2026

© Автор, 2026

Эд Эд

Как перестать придумывать отношения, которых ещё нет

Как перестать придумывать отношения, которых ещё нет

Когда три встречи уже превратились в совместную старость у тебя в голове

Эд Эд

Аннотация

Новое знакомство легко разрастается быстрее реальности: несколько сообщений, одна удачная встреча — и внутри уже существует целая история. Эта маленькая книга — о том, как сохранить удовольствие от надежды, не превращая неизвестного человека в готового партнёра раньше времени.

Мозг обожает продолжения

Если знакомство приятно, мозг быстро начинает прогнозировать: куда вы поедете, как он познакомится с друзьями, каким будет следующее лето. Это естественная работа воображения.

Проблема начинается не с фантазии, а когда она получает статус факта. Тогда любое реальное действие человека сравнивается уже не с нулём, а с огромной историей, которую он даже не знает.

Чем меньше данных, тем красивее портрет

На раннем этапе мы видим человека кусочками. То, чего не знаем, автоматически заполняем предположениями, часто приятными. Хорошо шутит — значит будет понимающим. Любит собак — значит заботливый. Красиво написал — значит эмоционально зрелый.

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.