

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора ..... 9

Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя люблю ..... 11

## **Часть первая. ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ БЛИЗОСТИ**

Глава 1. БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС ..... 21

Глава 2. ДОКОПАТЬСЯ ДО СУТИ ..... 32

Глава 3. МАТРИЦА РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ ..... 39

## **Часть вторая. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ**

Глава 4. КАК ВЫ СЕБЯ ОЩУЩАЕТЕ? ..... 53

Глава 5. СЛИЗЫВАТЬ МЕД С ОСТРИЯ БРИТВЫ ..... 64

Глава 6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ ..... 79

Упражнения для развития эмоциональной близости ..... 90

## **Часть третья. ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ**

Глава 7. ОВЛАДЕЙТЕ СВОИМ ИНСТРУМЕНТОМ ..... 99

Глава 8. ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ «РАЗУМ—ТЕЛО» ..... 123

Глава 9. СУВЕРЕНИТЕТ — ВАШЕ ПРАВО ПО РОЖДЕНИЮ ..... 142

Упражнения для развития физической близости ..... 155

## **Часть четвертая. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ**

Глава 10. ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ .....	187
Глава 11. МИФ О ПРИВЯЗАННОСТИ .....	201
Глава 12. ГЛУБОКОЕ И НЕИЗМЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ .....	212
Упражнения для развития энергетической близости .....	221

## **Часть пятая. СОЗДАЕМ СИНЕРГИЮ**

Глава 13. ОБЪЕДИНЕНИЕ ВСЕХ ЧАСТЕЙ .....	231
Глава 14. ПОДДЕРЖАНИЕ РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ .....	245
Инструментарий для работы с психологической травмой, направленный на самоуспокоение и саморегуляцию .....	254
Благодарности .....	257