

Передмова

Чого ви чекаєте від найважливіших стосунків у своєму житті та чи отримуєте бажане? Для більшості з нас відповіді на ці питання можуть бути не зовсім очевидними. Цей робочий зошит, що базується на знаннях з галузі психології під назвою “Теорія прив’язаності”, покликаний допомогти вам знайти їх і побудувати міцні, тривалі стосунки з найдорожчими людьми.

Як сімейний психолог, що працює з різними проблемними ситуаціями, я бачила, як теорія прив’язаності використовується на практиці, і не з чуток знаю: інструменти, представлені в цій книзі, здатні зцілити і зблизити людей. Але цей робочий зошит призначений не лише для романтичних пар. Вправи та тести можна також використовувати для кращого розуміння будь-яких стосунків із родичами чи друзями. Усі поради та завдання спираються на реальні приклади та докази; їхня ефективність підтверджена великою кількістю людей. Я сподіваюся, що після завершення роботи з книгою — поодинці, з коханою людиною або і так, і так — ви почнете краще розуміти самих себе та своїх близьких. Нові звички, якими ви зможете поділитися з коханими та друзями, відкриють для вас світ більш здорових, близьких та міцних стосунків. А це, як мені здається, саме те, що всім нам, зрештою, необхідно.