

# Магия утра для влюбленных. Как найти и удержать любовь и страсть

**Автор:**

[Стейси Элрод](#)

Магия утра для влюбленных. Как найти и удержать любовь и страсть

Стейси Марино

Хонори Кордер

Пол Марино

Хэл Элрод

Удовлетворенность жизнью зависит от взаимоотношений с окружающими, а любовные, романтические отношения влияют на нее сильнее других. Если вы хотите жить ярко и красиво, научитесь строить отношения в паре. Это поможет стать счастливее не только вам, но и вашему партнеру, и вашим детям. Эта книга для тех, кто интересуется психологией взаимоотношений и стремится к гармонии с партнером, а также для тех, кто переживает сложный этап в отношениях. Особенно интересна она будет поклонникам бестселлера «Магия утра». На русском языке публикуется впервые.

Хэл Элрод, Майк Маккарти, Линдси Маккарти при участии Хонори Кордер

Магия утра для влюбленных. Как найти и удержать любовь

Издано с разрешения Miracle Morning, LP c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и The Van Lear Agency LLC c/o Agentstvo Van Lear LLC

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Hal Elrod, Stacey and Paul Martino, and Honoree Corder, 2016

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC

[www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com) (<http://www.miraclemorning.com/>)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

Я посвящаю эту книгу своей жене Урсуле, нашим детям, Софи и Холстену, и моим соавторам, Стейси и Полу.

Урсула, ты привнесла в мою жизнь больше смысла, чем любой человек в моей жизни. Именно о такой жене я всегда мечтал, и ты гораздо лучше, чем я мог себе пожелать, но без этого жить бы я не хотел. Спасибо за твою бесконечную любовь, безграничную верность и дружбу. Спасибо за то, что верила в меня, даже когда я сам в себя не верил.

Софи и Холстен, вы постоянно вдохновляете меня стремиться стать лучше. Знайте, что я люблю вас больше всех и всего в мире! Пусть эта книга поможет и вам любить неизменно и поддерживать огонь страсти всю жизнь – разумеется, когда вы станете взрослыми.

Стейси и Пол, ваша способность и безудержное стремление помогать людям в улучшении взаимоотношений очень вдохновляют. Вы поощряете их прилагать усилия, и тысячи пар с вашей помощью достигли своей цели. Я невероятно

благодарен вам за возможность поделиться вашими знаниями и мудростью с миллионами членов сообщества «Чудесное утро».

Хэл

Я посвящаю эту книгу нашим ученикам, нашей команде, нашим детям и моему потрясающему мужу Полу.

Дорогие ученики, ваше стремление целиком отдаваться осуществлению мечты о жизни по собственному замыслу разжигает во мне огонь желания служить вам не на сто, а на тысячу процентов! Вы вдохновляете меня, смешите, побуждаете действовать, и я просто очень люблю всех вас. Храни вас Господь!

Наша замечательная команда – черт меня подери! – лучшая команда на свете! Ничто из описанного в книге не стало бы возможным без такой команды. Ее желание и готовность служить каждой семье, которая обращается к нам за помощью, поражает воображение. Делая это с открытым сердцем, вы достигаете невероятных результатов. Вы делаете наш мир лучше. Эми, Карми, Дженнифер, Джейк, Тереза и Кэрол – без вас эта книга никогда не увидела бы свет. Я люблю вас, дорогие мои! И благодарю Бога за то, что он собрал нас вместе ради служения людям.

Грейси и Джейк, мы бесконечно вас любим. Все, что мы с папой делаем, мы делаем ради вас. Джейк, ты каждый день учишь меня тому, что такое любовь. Никто не умеет любить так, как ты, Джейк Мартино. Ты истинное воплощение настоящей любви. Ты отличный друг и самый щедрый человек из всех, кого я знаю. Грейси, ты чудесная. Твой ум, энтузиазм, юмор и уникальные способности не перестают меня удивлять. Твой разум работает поразительным образом. Ты словно волшебное существо вроде единорога цвета радуги. На целом свете нет никого похожего на тебя. Каждый день вы оба вдохновляете нас с папой становиться лучше. Спасибо вам за то, что выбрали родителями именно нас. Мы любим вас больше, чем можно выразить словами. Храни вас Бог!

Пол, люди не придумали слов, для того чтобы описать, как я люблю тебя и как много ты для меня значишь. Ты мой воздух. Все в моем мире начинается с тебя и кончается тобой. Я женщина, и сегодня я такая, какая есть, потому что ты позволяешь мне быть такой. Я восхищаюсь твоей силой, твоим бесстрашием,

твоей честностью, твоим умом, твоей самоотверженностью, страстью, энтузиазмом и невероятным чувством юмора. Благодарю тебя, Господь, за то, что создал для меня Пола Мартино. Каждый день я стараюсь быть женщиной, которая заслуживает такого благословения.

Стейси

Я посвящаю эту книгу моей на редкость красивой, умной и потрясающей жене Стейси, которая протоптала тропинку там, где ее раньше не было. А еще книга посвящается нашим детям, Джейку и Грейс, а также нашим вдохновляющим ученикам, команде и многочисленным учителям и наставникам.

Наши ученики постоянно напоминают мне о том, какими всемогущими, замечательными и великолепными могут быть люди. Я люблю вас за храбрость, целеустремленность и сострадательность, которые проявляются даже тогда, когда путь туманен и неясен, как, впрочем, и за многое другое.

Без нашей команды мы ничего не достигли бы, в том числе не написали бы эту книгу. Благодарю всех вас за искреннее желание помочь нам выйти на более широкий путь и за все, что вы делаете сегодня, помогая вместе с нами нашим ученикам. Очевидно, что Бог или Вселенная свели нас, чтобы каждый приносил в общее дело свой ум и уникальные таланты, необходимые для его успешного выполнения... Эми, Кэрл, Тереза, Джейд, Карми и Дженнифер, мы любим всех вас не только за то, какие вы есть, и за ваши бесчисленные дары, но и за готовность и далее освещать наш путь.

Джейк и Грейс, не было ни одного дня в моей жизни, когда бы я не испытывал глубокой, смиренной благодарности Господу за то, что он благословил нас, подарив нам вас двоих. Я всегда буду любить вас обоих так сильно, что словами не описать. В своем юном возрасте вы уже обладаете сверхспособностями. Джейк, мой красивый мальчик, твое умение дарить людям любовь поистине уникально. Каждый день ты напоминаешь мне о том, как можно любить. Я так горжусь тобой и твоим любящим сердцем! Ты настоящий супергерой любви. Грейс, моя прекрасная маленькая девочка, ты сахарок, ты специя, ты все милое и хорошее, приправленное доброй порцией смелой и неудержимой энергии. Ты Чудо-женщина в обличье восьмилетней девочки. Вы оба – мощная сила, которая заставляет меня стараться изменить мир к лучшему, и я невероятно

благодарен Господу за то, что Он благословил меня на роль вашего отца, который будет любить вас всегда.

Стейси, я люблю тебя каждой клеточкой своего тела. Не было ни одного дня, чтобы я не испытывал смиренной благодарности Господу за то, что он подарил мне тебя. Весь мой мир начинается с тебя и заканчивается тобой. Я бы никогда не был тем, кем стал, если бы ты каждый день не вдохновляла меня становиться все лучше и лучше. Словами не передашь, как я тебя люблю. Благодарность моя не имеет границ, – благодарность за то, что ты моя жена и мать наших детей. Твои божественные таланты и искреннее желание изменить мир к лучшему просто не могут не вызывать искреннего и безграничного восхищения.

Пол

От авторов

Сегодня мы можем с полной уверенностью сказать, что всем людям свойственна по крайней мере одна общая черта (вероятно, их намного больше, но об этой мы знаем точно) – желание улучшить свою жизнь и самим стать лучше. Это совсем не значит, что с нами или с нашей жизнью что-то не так, просто мы, люди, приходим в этот мир со стремлением постоянно развиваться, расти и совершенствоваться. По-моему, это стремление вложено в каждого человека, и все же большинство проживает свои дни так, как обычно, как было вчера и позавчера, и позавчера...

Независимо от того, какова ваша жизнь сегодня – находитесь ли вы на взлете, переживаете сложный период или пребываете где-то посередине, – могу с полной уверенностью сказать, что метод «Чудесное утро» пригодится и вам. Это самый практичный, ориентированный на результат и эффективный метод самоизменения из всех мне известных. С его помощью вы добьетесь желаемого быстрее, чем могли себе представить.

Для тех, кто стремится к большему и многого добивается, «Чудесное утро» может стать трамплином для достижения пока недостижимой следующей ступени и новой вершины успеха в карьере и личной жизни. Это может касаться увеличения доходов или роста бизнеса, объема продаж и прибыли, но чаще речь

идет прежде всего о более глубокой самореализации и прогрессе в тех аспектах жизни, которыми вы до этого, возможно, незаслуженно пренебрегали. Например, вы можете значительно улучшить дела в таких важнейших областях, как здоровье, счастье, взаимоотношения, духовный рост и других.

Что же до тех, кто переживает сейчас не лучшие времена – будь то психологические, эмоциональные, физические, финансовые трудности, проблемы в отношениях или любые другие беды, – им метод «Чудесное утро» поможет в одиночку преодолеть непреодолимые препятствия, совершить большой прорыв, резко изменить ход событий, и сделать это довольно быстро. Это подтверждается примером многих людей.

Возможно, вы хотите улучшить лишь некоторые стороны, а может, готовы к «капитальному ремонту», который изменит вашу жизнь так, что нынешние обстоятельства скоро станут лишь смутным воспоминанием о не слишком приятных временах, – в любом случае знайте: вы выбрали нужную книгу. Делая шаг за шагом, вы отправитесь в чудесное путешествие, в ходе которого ваша жизнь обязательно изменится – и все это будет происходить до восьми утра.

Знаю, знаю, такие обещания могут показаться пустыми словами. Однако «Чудесное утро» уже помогло сотням тысяч людей во всем мире, и вероятность того, что оно приведет вас к желаемому, очень и очень велика. Поверьте, наша команда сделала все для того, чтобы эта книга стала вашей ценной инвестицией, – инвестицией денег, времени, энергии и внимания, которая и правда изменит вашу жизнь к лучшему. Большое вам спасибо за то, что позволили нам стать частью вашей жизни. Наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

Хэл

Я призываю вас сделать свою жизнь шедевром; я призываю вас влиться в ряды тех, кто живет в соответствии со своими убеждениями, у кого слово не расходится с делом.

– Тони Роббинс, мотивационный оратор, писатель и предприниматель

Мы с Полом убеждены, что все люди заслуживают непреходящей любви и всепоглощающей страсти.

Нескончаемая любовь – это любовь, предполагающая полную и неизменную совместимость и согласие партнеров; никто и ничто в мире не может встать между ними. Партнерство – вот что главное в жизни человека. Вы получаете друг от друга безоговорочную поддержку. Вы самые лучшие и самые важные люди друг для друга. Вы представляете собой нечто единое и неделимое, сплоченную команду, которая плечом к плечу встречает все трудности и превратности судьбы.

Всепоглощающая страсть – великолепное чувство, которое позволяет вам проживать день за днем заряженными сексуальным желанием, жаждущими близости партнера. Страсть вносит во взаимоотношения радость, флирт и романтику. У вас потрясающий секс, несмотря на то что вы, как и все современные люди, невероятно заняты и сильно устаете. Ваша восхитительная реализованная сексуальная жизнь обеспечивает эту глубинную потребность сполна. Энергия, порождаемая глубочайшим удовлетворением от секса, не иссякает и позволяет вам становиться все лучше и лучше. Словом, всепоглощающая страсть – понятие намного более всеобъемлющее, чем просто секс.

Отличная новость: и бесконечная любовь, и всепоглощающая страсть доступны каждому. Это счастье не для избранных, а для всех. Поэтому не говорите, что такие чувства одним даны, а другим нет. Великолепные взаимоотношения между людьми создаются, а не приходят сами собой. Для их создания нужно хорошенько потрудиться, но, поверьте, игра стоит свеч! Ведь любовь – это цель человеческой жизни.

Нет ничего важнее любви. Независимо от того, что мы думаем, каждый из нас приходит в мир ради того, чтобы испытать это невероятное чувство. Сейчас вы можете быть уверены, что взаимоотношения с важными для вас людьми существенно влияют на ваш успех в любой сфере жизни: работу, воспитание детей, финансы, здоровье, физическую форму, уверенность в себе, счастье и духовность и даже самооценку. Бесконечная любовь и негасимая страсть позволяют человеку становиться лучше каждый день, открывать себя настоящего.

Как бы много и упорно вы ни трудились над своим личностным ростом, если в вашей жизни нет любви и страсти, значит, вы просто не живете подлинной жизнью – пока не живете. Удовлетворенность человека жизнью зависит от его взаимоотношений с окружающими, а любовные, романтические отношения – наиглавнейший фактор, влияющий на качество жизни сильнее других. Если вы хотите жить лучше, научитесь строить превосходные отношения. Вы этого заслуживаете. Как и ваш партнер, и ваши дети.

## Миссия Стейси и Пола

Наша миссия – просвещение в сфере взаимоотношений и оказание помощи в их улучшении.

Мы считаем, что каждый человек должен получить знания о различиях между маскулинной (мужской) и феминной (женской) природой, динамике развития длительных любовных отношений и принципах поддержания любви и страсти. Надо помнить, что взаимоотношения меняются тогда, когда вы воплощаете эти знания в жизнь, когда вы каждый день что-то предпринимаете для получения желаемых результатов.

Мы любим и даже обожаем тех, кому нам позволено служить, в том числе и вас. И еще у нас есть, можно сказать, тайная миссия. Эта миссия – служить не только вам, но и вашим детям.

Мы хотим, чтобы они росли в доме, где маму и папу связывают бесконечная любовь и всепоглощающая страсть, и выросли, точно зная, как создаются такие отношения (а в 40 лет могли обойтись без нашей помощи). Вот тогда мы действительно оставим им мир в лучшем состоянии, чем он был, когда мы пришли в него.

## Кому это нужно?

В нашем обществе распространен миф, что любовь – это сказка. Мы растем с искренней верой в то, что, когда наконец полюбим, нас непременно ждут волшебные романтические отношения. А потом начинается реальная жизнь, и мы, к своему удивлению, обнаруживаем, что создать и поддерживать такие отношения совсем непросто. В какой-то момент большинство людей стараются

хотя бы влачить их и даже представить не могут, что в отношениях можно процветать. Между тем партнерство становится все более сложным и запутанным, и мы не знаем, как его изменить.

Все это ставит многих хороших людей перед важной дилеммой:

довольствоваться тем, что есть, притом что хочется от самых важных отношений гораздо большего, чем они дают, или подвергать семью боли и страданиям, неизменно сопровождающим расставание или развод? Между тем делать выбор необязательно. В этой книге мы с Полом предложим вам третий вариант.

Меняйте отношения, оставаясь в них. Мы расскажем вам, как это сделать.

Кстати, для этого достаточно восьми простых шагов. И что еще очень важно, вам не понадобится участие партнера. Вы можете получить желаемый результат без него. Более того, партнеру даже необязательно читать эту книгу. А еще наши рекомендации работают независимо от того, в каком состоянии находятся взаимоотношения. Если ваш брак оставляет желать лучшего и книга для вас – последний шанс исправить положение, вы сделали правильный выбор. Буду с вами откровенна: не каждому браку суждено длиться всю жизнь, но серьезные отношения могут быть спасены, не важно, останется в паспорте отметка о браке или нет. Если же у вас есть дети, вы обязаны сделать все возможное, чтобы спасти свои отношения, ведь вы будете воспитывать детей вместе. Дети, безусловно, заслуживают того, чтобы жить со спокойными и счастливыми родителями.

Далее мы предложим вам инструменты и стратегии по улучшению взаимоотношений, и вы сможете прекратить споры и ссоры и достигнуть согласия, в котором оба нуждаетесь. Оздоровив отношения, вы начнете гораздо яснее понимать, совместимы ли с партнером и насколько долго сможете быть вместе. Если вас связывают отношения любви и заботы, если вы добрые друзья и вполне успешные родители общих детей, но страсть и желание иссякли, книга подскажет, как их вернуть. Нужно признать, сегодня подобное положение вещей распространено повсеместно. Страсть между партнерами постепенно угасает, большинство пар через какое-то время не могут похвастаться хорошим сексом (подробнее об этом будет рассказано в одной из глав), и на то есть веская причина. Мы с Полом поделимся с вами способами разжигания страсти. А пока хотим вас уверить, что секс в вашей паре может быть более удовлетворительным, жарким, доводящим до экстаза, таким, какого вы оба никогда не испытывали и не считали возможным, даже после двадцати лет совместной жизни, как у нас с Полом.

Если ваши отношения находятся на этапе разрыва или развода и вы понимаете, что день ото дня ситуация ухудшается, что плохо отражается на детях, книга тоже вам поможет. Я знаю: больше всего на свете родители хотят дать детям гармоничную семью. В этом я целиком вас поддерживаю. Далее мы расскажем, какие инструменты и стратегии нужно применять, чтобы вместе со вторым родителем или партнером оздоровить свои отношения и сделать жизнь всех мирной и счастливой. Что может быть важнее для детей, чем согласие между родителями?

Пока вы будете менять отношения со вторым родителем, вы научитесь также пользоваться инструментами и стратегиями для привлечения любви и создания совместимости. Кстати, единственное, что для детей лучше двух любящих родителей, – это четыре любящих родителя.

Предположим, вы пока одиноки, но ориентированы на личностный рост и желаете бесконечной любви и всепоглощающей страсти. В этом случае книга тоже будет вам полезна. Вам нужно иметь ясное представление о том, какие отношения вам нужны, только тогда вы научитесь доверять себе в выборе партнера, максимально совместимого с вами. Вам непременно понадобятся инструменты и стратегии для построения прекрасных отношений, и, согласитесь, было бы очень неплохо досконально изучить их до того, как вы встретите подходящего человека. Я даже не могу сосчитать, сколько раз мне приходилось слышать от людей подобное: «Знаете, Стейси, когда у меня начнутся серьезные взаимоотношения, я непременно воспользуюсь вашей программой!» – но могу точно сказать, что слышала такие слова столько же раз, сколько человек звонили мне (или отправляли по электронной почте письмо) с просьбой: «Помогите! Я не ожидал встретить свою вторую половину сейчас и, боюсь, уже все испортил!»

Поверьте, читая следующие главы, вы почувствуете огромное облегчение, так как сможете разобраться в том, как развивались ваши прошлые отношения. Вы очень хорошо поймете, что подходит вам, и вооружитесь методами привлечения и создания непреходящей любви и всепоглощающей страсти, которых вы, несомненно, заслуживаете.

Ну а если у вас в жизни уже есть необычайная любовь и фантастическая страсть и вы хотите перейти на следующий уровень развития отношений? Что ж, пристегнитесь, дорогие, потому что вы даже не подозревали, что такое возможно! Реализуйте в своем браке стратегии из книги и наблюдайте, как ваша

любовь растет и крепнет, выходя за пределы самых невероятных мечтаний. И наполняйтесь восторгом, когда экстаз превысит все мыслимые и немыслимые ожидания. Все, о чем вы мечтали, но даже не надеялись получить, ждет вас впереди.

Более того, как я уже сказала, для преобразования любых взаимоотношений нужен только один партнер. Я подробно объясню и покажу, как это работает, в главе 1.

Сегодня мы с Полом и нашей командой имеем честь служить тысячам и тысячам людей. Мы предлагаем ученикам испытанные инструменты и стратегии, которые помогли реальным семьям. Мы работаем с самыми разными случаями, какие только можно себе представить, а иногда и с такими, какие даже нельзя вообразить, потому что исправить можно все. Чаще всего люди приходят к нам с такими вопросами:

- Как восстановиться после разрыва любовных отношений или пережить неверность партнера?
- Как найти время на развитие отношений при условии занятости работой, детьми и прочими обязательствами?
- Как вернуть секс после его отсутствия в течение многих лет и даже десятилетий?
- Как решить финансовые проблемы и избавиться от связанного с ними стресса в браке? Как вести себя партнерам, столкнувшимся с банкротством?
- Как решить проблемы, связанные с работой, в том числе слишком длинный рабочий день, чтобы они не влияли на отношения?
- Как справиться с драмой в родительской семье, которая плохо влияет на ваши отношения в браке?
- Как поддерживать отношения на расстоянии, например если партнер работает далеко от дома?

- Как пережить сексуальное насилие (в прошлом или в детстве)?
- Как совместить заботу о детях с особыми потребностями, из-за которых не остается места или времени для брака?
- Как справиться с разного рода зависимостями (от наркотиков, секса и прочего)?
- Как исправить ситуацию, если вы были нечестны с партнером или допустили другие ошибки?

И наконец, самая распространенная проблема в партнерских отношениях. Мы чрезвычайно занятые, усталые родители, очень много работаем, и в нашей жизни каждый день возникает множество разных проблем, но никто не учил нас тому, как с ними справляться и при этом поддерживать романтические отношения.

Мы с Полом – реальные люди. И надо признать, мы тоже начинали не как специалисты по взаимоотношениям. Вовсе нет!

## Наша история

Однажды, 16 лет назад, Пол явился вечером домой только для того, чтобы объявить мне о разрыве. Он заявил, что наши отношения закончены, и решительно направился к двери. И, знаете, меня не удивило, что муж решил уйти. В те времена между нами все было хуже некуда, достаточно сказать, что он называл меня Снежной Королевой. Однако я отреагировала очень странно.

После его слов со мной случилась истерика. До этого случая я не плакала лет десять, а это вывело меня из себя. От кого-то я слышала, что одни люди при разрыве серьезных отношений ломаются, а другие раскрываются. Должно быть, со мной произошло второе, потому что из-за интенсивности боли и отчаяния я почувствовала такой всплеск любви к Полу, какого раньше никогда не испытывала.

Тот момент стал для меня истинным пробуждением. Я вдруг одновременно осознала две вещи, в корне изменившие мою жизнь. Во-первых, все это время я жила за высоченными стенами, которые сама же возвела для самозащиты. Но это не сработало, потому что мое сердце разбилось из-за любви к мужу, о которой я до этого даже не подозревала. Очевидно, идея о том, что можно защититься от боли, была ложью. Во-вторых, любовь, которую я внезапно почувствовала к Полу, невозможно было описать и объяснить никакими словами. Этот опыт был поистине сверхъестественным, словно для меня все, кроме Пола, вдруг перестало иметь значение. Раньше, слушая песни о любви, я всегда считала их просто поэзией, не имеющей отношения к реальной жизни. И тут я в одночасье осознала, что такую любовь к другому человеку можно чувствовать на самом деле и что именно это я испытываю к Полу.

Меня охватил новый, непривычный страх, – страх упустить шанс вновь пережить такую любовь из-за того, что я наделала немало ошибок. Когда я наконец смогла взглянуть на Пола, то сразу заметила, что с ним не случилось ничего подобного, никакого духовного пробуждения. По нему было видно, что его больше шокировала моя реакция, притом что он просто попытался завершить давно умершие отношения.

И тогда, еще не обладая навыками по сохранению взаимоотношений, я сделала единственное, что смогла придумать в тот момент, – попросила Пола дать нам второй шанс. Я сказала, что все, что он говорил обо мне и наших отношениях, правда. Я сказала, что не знаю, смогу ли все исправить, но сделаю все, что в моих силах, чтобы хотя бы выяснить, возможно ли это. Я попросила его еще об одном шансе. Слава богу, тем вечером Пол решил нам его дать.

Как человек, ориентированный на личностное развитие, я с головой ушла в изучение всего, что известно человечеству о мужчинах, женщинах, отношениях и близости, и была потрясена до глубины души, узнав, сколько плохого было в наших взаимоотношениях с Полом из-за того, что я не понимала, как устроены мужчины; я не знала, насколько сильно Пол отличается от меня. Я также обнаружила, что мое упорное стремление защищаться и отказ полагаться на кого-либо, кроме себя, отрезали меня от того, что я больше всего на свете хотела получить от мужа.

И я изменилась. Я нашла способы взаимодействия с Полом, которые учитывали гендерные различия и выявляли лучшее, что есть в нем и во мне. Я изменила имидж и поведение. Признаюсь, это было очень непросто, но я постепенно

растопила свой лед и расцвела как женщина.

Не поймите меня неправильно: я прошла большой путь проб и ошибок – пробовала разные подходы, в том числе и те, о которых прочла в популярных книгах. Они наделали столько вреда, что однажды мы с Полом снова чуть не расстались. Однако со временем наши взаимоотношения изменились.

Самое удивительное, что в тот период Пол не читал вместе со мной книги об отношениях, не посещал мероприятий и не проходил никаких программ, я делала это одна. И все же он тоже изменился. В один прекрасный момент я заметила это, он менялся в ответ на изменения, происходившие во мне.

Примерно через год, заметив мое преображение, Пол спросил, что я читаю и чему ему стоит научиться, так как его очень вдохновили перемены во мне. По его словам, благодаря этому он чувствовал себя лучшим мужчиной, чем прежде, и теперь ему тоже хотелось внести свой вклад.

Далее мы шли по этому пути вместе. На это ушло почти 20 лет и сотни тысяч долларов на учебу у самых лучших учителей. Мы вложили многое в преобразование себя и привлечение любви и страсти, которыми наслаждаемся по сей день.

На определенном этапе мы почувствовали острое желание помочь людям, которые страдают так же, как мы когда-то, и поделиться с ними способами и подходами, которые отлично сработали у нас. Со временем это желание переросло в дело, которым мы с огромной радостью сегодня занимаемся.

Что мы делаем сегодня

Если после прочтения этой книги вам захочется глубже погрузиться в тему взаимоотношений и хорошенько поработать над своей жизнью, приглашаем присоединиться к нам в одной из наших онлайн-программ или принять участие в одном из наших мероприятий. Сегодня мы предлагаем пошаговые рекомендации, поддержку, подотчетность и сообщество учеников, которые с радостью разделят с вами путешествие в мир развития отношений. Если хотите больше узнать о наших онлайн-программах или мероприятиях, посетите сайт [RelationshipDevelopment.org](http://relationshipdevelopment.org) (<http://relationshipdevelopment.org/>) и кликните на

вкладке Programs или Events соответственно.

Эта книга – очень эффективный старт для расширения знаний об отношениях, но если вы стремитесь к стабильным и явным переменам, не ограничивайтесь только ее прочтением. Изучение теории не улучшит отношений, вам нужно применить теорию на практике. Впрочем, это необязательно будет трудно, и вам не придется делать все в одиночку. Мы вам поможем.

Надежные ребята

Когда люди приходят к нам впервые, мы делаем им то же предупреждение, что и я вам сейчас. Знайте: мы обучаем серьезным вещам и используем для этого взрослый язык. Не думайте, что мы таким образом хотим вас оскорбить. Нет! Мы вас действительно любим.

Мы используем прямолинейную, «непричесанную», порой даже грубую манеру говорить в качестве эффективного инструмента стратегического вмешательства, чтобы вам было легче совершить прорыв. Нельзя совершить его, оставаясь застегнутым на все пуговицы. Грубые словечки и просторечие – один из наших способов постоянно напоминать вам о том, чтобы вы оставались в реальности, а не витали в облаках. Он основан на методах, применяемых психотерапевтами и специалистами по нейролингвистическому программированию (НЛП)[1 - Нейролингвистическое программирование, НЛП – разновидность суггестивной психотерапии, направленная на изменение поведения человека путем формирования заданных программ в «замаскированной» вербальной форме. Прим. ред.]. Возможно, данный подход идет вразрез с вашим стилем общения, но не позволяйте нашей лексике или чему-либо еще, что в нас вам не нравится, помешать себе получить то, что вам нужно. Как подтвердят наши ученики, мы с Полом – ребята надежные. Мы не делаем того, о чем рассказываем; мы рассказываем о том, что делаем. Мы все это уже пережили, поэтому не можем не поделиться ценными уроками. И наши инструменты и стратегии с большим успехом применяются реальными парами. Применяв на практике то, чему мы обучим вас в следующих главах, вы непременно измените свои отношения (с любыми людьми) к лучшему.

Мы выполним все свои обещания. Бесконечная любовь и всепоглощающая страсть ждут вас. Вы этого заслуживаете.

При чем тут «Чудесное утро»?

Как-то раз в одной из программ на QVC известный мотивационный оратор Тони Роббинс спросил меня после почти двадцати лет личного развития и преобразования жизни, какой способ в моем арсенале я назвала бы самым эффективным. И я ответила, что это мой ежедневный утренний ритуал.

Каждый день, столько лет, что и не подсчитать, по утрам я проделываю один и тот же ритуал. Благодарность, визуализация, аффирмации, личностное развитие и письмо. А еще я призналась Тони, что каждый мой день стоит того, чтобы его распланировать.

Мы знакомы с Хэлом вот уже около десяти лет с тех пор, как нас познакомил Джон Вроман, наш общий друг из фонда Front Row. Я отлично помню, как однажды Джон позвонил и рассказал, что его приятель по имени Хэл тестирует разработанный им новый утренний ритуал. Джон спросил, не хочу ли я изучить и опробовать его. Конечно же, я согласилась. Помню, как наскоро записывала в блокнот каждый этап ранней версии метода «Чудесное утро». Я сразу заметила, что повторяемый, удобный и эффективный формат Хэла обеспечивал максимально быстрое личностное развитие в отличие от тех шагов, которые я делала раньше. С того дня «Чудесное утро» стало неотъемлемой частью моей жизни. Тогда я бы ни за что на свете не подумала, что однажды буду, сидя в кабинете, писать книгу. Черт побери, ну разве жизнь не прекрасна и не удивительна?!

Я настоятельно рекомендую всем ученикам ввести «Чудесное утро» в свой ежедневный распорядок дня. Почему? Да потому, что это работает! И я тому живое свидетельство.

Стейси

Освобождаясь от того, кто я есть, я становлюсь тем, кем могу быть.

– Лао Цзы

Мы со Стейси точно знаем, что бесконечная, верная любовь и всепоглощающая страсть доступны каждой паре. Откуда нам это известно? Дело в том, что сегодня мы выполняем важную миссию – помогаем людям улучшить взаимоотношения. Ведь мы сами уже сделали это. И мы не просто преобразовали свои отношения, а определили, что для этого нужно. Мы не просто нашли друг друга, свою половинку, чудесным образом, так как нас учили верить, а создали свои великолепные взаимоотношения. И вы тоже на это способны.

По ходу дела мы довольно скоро начали замечать, что отношения окружающих развиваются так же неправильно, как было у нас со Стейси. Что, по-вашему, происходит с человеком, когда он знает то, что способно не только улучшить чью-то жизнь, спасти чей-то брак и сделать так, чтобы родители были вместе со своими детьми, но и стать примером потрясающих романтических отношений, способствовать появлению множества счастливых браков? Да он просто не может не поделиться с другими своими знаниями и опытом!

Как я часто говорю, если я вижу, что кто-то на ходу читает газету, направляясь напрямиком к открытому люку, я тут же предупрежу его об опасности. Разве я могу поступить иначе? Конечно же, я не стану сидеть сложа руки и смотреть, как бедняга падает в канализационное отверстие.

Мы со Стейси никогда не планировали превращать то, чем сейчас занимаемся, в бизнес или миссию своей жизни. Скорее, мы просто не могли, зная то, что уже знали, не донести своего знания до всех, кто был готов слушать. Слишком много знакомых семей страдали; наши дети дружили с детьми, чьи родители проходили через мучительный развод... А мы-то знали, как им помочь, если получим возможность поделиться опытом.

Однажды, завозя сына в детский сад, я разговорился по душам с мамой другого малыша, которая с горечью рассказала мне о том, что разводится. И я решил: хватит! В тот день мы начали разрабатывать формальный план обучения, чтобы расширить свою аудиторию и достичь цели. Мы хотели служить как можно более широкому кругу людей, готовых менять свои отношения к лучшему. Сегодня мы со Стейси радуемся потому, что теперь в этот круг попали и вы.

Помните: самые значительные изменения, влияющие на нашу судьбу, – это результат маленьких и на первый взгляд незначительных шагов. Решение прочитать эту книгу от начала до конца и применять на практике то, что вы из

нее узнаете, снабдит вас знаниями, навыками и привычками, которые помогут вам выстроить романтические, да и другие отношения. Короче говоря, это изменит к лучшему вашу дальнейшую судьбу. Моя судьба изменилась тогда, когда я влюбился в Стейси. А в тот вечер, когда наши отношения повисли на волоске, хоть нам и удалось их сохранить, изменилась не только наша судьба, но и весь мир.

Как только вы что-то узнаете, вы уже не можете закрыть на это глаза. Чем больше знаешь, тем больше достигаешь. А чем больше достигаешь, тем скорее жизнь меняется к лучшему. Когда же жизнь меняется к лучшему, ты позитивно меняешь мир вокруг себя. Сейчас мир нуждается в вас, во всех вас, и в вашем счастье. В этой книге мы со Стейси и Хэлом собираемся поделиться некоторыми из величайших секретов, чтобы наше счастье стало вкладом в ваше.

Моя любовь к Стейси и детям – это топливо, которое заставляет меня служить людям; именно любовь побудила меня внести свою лепту в эту книгу, вместе со Стейси заняться разработкой учебных онлайн-программ, организовывать и проводить мероприятия. Упорство и энтузиазм, с которыми моя жена обучает людей навыкам и знаниям, которые ей в одиночку, без моей поддержки, приходилось собирать по крупицам, ее огромные усилия, а также потраченные ею время и деньги в конце концов вдохновили меня на такую же преданность.

Сейчас мне ясно, что Вселенная или Бог – называйте эту великую силу как угодно – хотели, чтобы мы оба получили это знание. Присоединиться к Стейси и заняться саморазвитием в области парных отношений меня подтолкнули изменения, которых жена достигла сама. Мой путь к развитию был не таким, как у нее, – прежде всего потому, что как мужчина я, очевидно, довольно сильно отличаюсь от нее, женщины.

Я мужчина, поэтому отлично знаю, что мужчины обычно смотрят на отношения не так, как женщины. У представителей разных полов разные потребности. К сожалению, мужчины привыкли считать взаимоотношения женской работой, не касающейся их. Мужики, могу с уверенностью сказать, что, если вы хотите чувствовать себя еще более мужественными, героями, сильными, энергичными и на многое способными, вам тоже нужно в этом разбираться.

Мы, мужчины, терпеть не можем не знать, как решить ту или иную проблему, верно? Так почему же мы до сих пор упрямо не желаем раскрыть для себя секреты, которые помогут нам изменить мир для наших женщин с помощью

великолепных взаимоотношений? В первую очередь из-за ряда ложных убеждений:

1. При обсуждении взаимоотношений мужчинам приходится говорить о своих чувствах, а нам этого очень не хочется.
2. В работе над взаимоотношениями есть нечто женственное, что нам тоже не очень нравится.
3. Работа над отношениями предполагает обвинения и нападки на мужчин либо другие предубеждения женского пола.
4. Мужчин никто не слышит, либо их роль минимизируется другим образом.
5. Если мы начнем этим заниматься, нам наверняка придется изменить в себе что-то важное.
6. Вообще, все это дурь! Зачем тогда этим заниматься?
7. Начав работать над взаимоотношениями, я стал бы единственным мужиком в мире, который этим занимается.
8. Это не дает полезного или практичного результата, а ведь мы стремимся именно к этому.

Надо признать, некоторые так называемые гуру по части взаимоотношений порой создают непродуктивную, невежественную среду, которую особенно недолюбливают мужчины. Но могу вас заверить, что в нашем со Стейси случае все совсем не так. У нас все наоборот! Можете не верить мне на слово, прочитайте книгу до конца и сделайте выводы сами.

Мы помогаем мужчинам воссоединиться с внутренне присущей им маскулинностью, благодаря чему существенно улучшаются их отношения с людьми. Мы вкладываем вам в руки мощные стратегические, готовые к применению инструменты, которые можно использовать для изменения

ситуации в этой области своей жизни. Стейси расскажет вам, как она любит и ценит зрелую маскулинность (подробнее об этом позже); она не устает повторять, что не потерпит необоснованных нападков на мужчин в своем присутствии. Как вы понимаете, в этом я с ней полностью солидарен.

Работа над отношениями – это уже не исключительно приоритет женщин. Некоторые уважаемые и симпатичные мужчины, которых я имел честь знать, сегодня участвуют в программах и мероприятиях, посвященных развитию в этом направлении. Эти великие люди работают над собой, чтобы лучше служить своим женщинам и становиться лучшими мужчинами.

Как я уже говорил, у мужчин и женщин разные потребности, и мы по-разному выражаем свои мысли. Мы со Стейси обучаем с учетом особенностей мужчин и женщин, что позволяет ученикам получить то, в чем они нуждаются, подходящим способом.

Это вовсе не скучный урок по развитию отношений, который могла бы преподать тебе бабушка, дружок! Мы отлично знаем, что люди учатся новому быстрее и лучше, когда учиться весело и когда есть возможность сразу же использовать новые знания на практике – и мы даем вам и то и другое. Еще одно отличие наших занятий от типичных наставлений: мы не даем знаний однобоко, мы со Стейси оба внесли вклад в содержание учебной программы и теперь вместе активно участвуем в ее преподавании. Ведь свою жизнь мы проходим рука об руку.

В этой книге вы встретите главы или отрывки, написанные мной одним. И вы это сразу поймете. В большинстве случаев голосом, произносящим слова, будет голос Стейси. Однако мы со Стейси писали каждую страницу книги вместе. Моя точка зрения, инструкции и слова нашли отражение повсюду, чтобы содержание книги было полезно и мужчинам, и женщинам. Ведь мы – одна команда.

Как уже отмечала Стейси, в книге мы рассказываем о том, что уже делали или делаем сами. Мало кто из консультантов по вопросам взаимоотношений любого рода предлагает мужу и жене вместе изучать эффективные методы. Мужчины, если такой подход казался вам односторонним, потому что из-за него вы видите лишь половину картины, могу пообещать, что не стоит бояться учиться или участвовать в том, что мы делаем. Как раз наоборот, я по-братски призываю вас не позволять предрассудкам вставать на пути к знаниям, необходимым вам для того, чтобы стать героем мира вашей женщины, прекрасным отцом и более

счастливым человеком, а также устранить путаницу, которая, скорее всего, негативно влияет на вашу способность видеть и знать, что должен делать настоящий мужик в серьезных взаимоотношениях.

А теперь вы, потрясающие, великолепные женщины. Мне очень нравится, как вы устроены, что делает вас такими непохожими на нас, мужчин. Нам всем нужны обе энергии, такие, какие есть, потому что только так мы сможем сделать наш мир прекрасным местом для жизни. Надеюсь, мой вклад в нашу со Стейси учебную программу поможет вам избавиться от непонимания роли мужчин в развитии отношений, которое, вероятно, пока еще приводит к раздражению, обидам и разногласиям.

И помните: в предлагаемой программе обучения никому не придется терять свою индивидуальность – мы работаем по-другому. Мы хотим, чтобы вы стали лучше, нашли себя настоящих, чтобы ваши любовь и страсть росли и крепились день ото дня. Благодаря взаимодействию столь непохожих мужской и женской природы мы можем получить во взаимоотношениях превосходный результат. Так давайте же это сделаем!

Пол

Часть I. «Чудесное утро» и «спасательные круги»

Глава 1. Хватит и одного

Потрясающие романтические отношения нельзя найти – их нужно создать! Так что прекратите искать – начинайте строить! Поверьте, это стоит потраченных усилий.

– Стейси Мартино

Мы тратим время на поиск идеального возлюбленного, вместо того чтобы создавать идеальную любовь.

- Том Роббинс, писатель

Стейси Мартино

Множество людей бесчисленное количество раз просили меня ответить на один вопрос – этот вопрос, возможно, возник и у вас, когда вы начали читать книгу. «Что вы имеете в виду, когда говорите, что для преобразования отношений нужен только один партнер? Ведь нас всегда учили, что для танго нужны два танцора».

На самом деле изменить отношения способен и один партнер!

Более того, для работы над собой и получения желаемых результатов вовсе не обязательно, чтобы партнер строил взаимоотношения вместе с вами. И это очень хорошая новость, потому что, по моему опыту, два человека, состоящие в отношениях, редко бывают одинаково готовы что-либо менять в одно и то же время. Чаще всего либо один не удовлетворен отношениями, а второй считает, что все в порядке, либо оба признают, что дела идут не слишком хорошо, и один хочет что-либо изменить, а второй отказывается принимать в этом участие. Все это ставит людей перед сложной дилеммой: успокоиться и довольствоваться отношениями без радости или подвергнуться боли и страданиям, неизменно сопровождающим расставание.

Оба варианта плохи, и многие люди продолжают страдать, не решаясь сделать выбор. Мы предлагаем вам третий, лучший вариант – не мириться, а изменить взаимоотношения. И для этого вам не нужно привлекать партнера. Очень скоро вы узнаете, почему, пытаясь достичь этой цели, пара нередко действует неправильно, вопреки.

Благодаря нашим инструментам и стратегиям вы получите возможность изменить свои взаимоотношения по собственному желанию. И неважно, готова ваша половина делать это вместе с вами или нет, вы внесете в свою жизнь позитивные изменения самостоятельно. Более того, вы можете начать немедленно, ведь вам не нужно дожидаться поддержки. Для этого танго не требуются двое!

Один партнер всегда меняет отношения. Это вам уже известно, а сейчас, когда я буду объяснять, что при этом происходит, вы убедитесь, что я говорю правду.

Подумайте, с вами когда-нибудь бывало нечто подобное? День идет как нельзя лучше. У вас все получается, вы без труда справляетесь со всеми проблемами. Затем вы встречаетесь с партнером, и он с первой же минуты начинает жаловаться на жизнь, потому что настроение у него паскудное. Спрашивается: что происходит с вашим отличным настроением? Оно тут же перестает быть отличным и падает ниже нуля, верно? Но почему? Ведь ничего же не изменилось! Отвечаю: партнер запустил в вас негативную реакцию, и ваше настроение слилось в унитаз.

В следующую минуту вы говорите: «А у меня такой прекрасный день. Ну почему от тебя исходит такой негатив?»

Ваши слова заставляют партнера реагировать так: «Да тебе просто не понять, каково мне. Ты и представления не имеешь, как себя чувствует человек, у которого есть настоящие проблемы!»

Вы произносите в ответ: «Почему ты вечно всем недоволен?»

Что, по-вашему, произошло? В мире ничего не изменилось, просто партнер вывел вас из себя. Теперь вы обмениваетесь «любезностями», причем оба участвуете в перепалке. Начиналось все не с того, но вы быстро скатились до личных оскорблений, заметили?

Чрезвычайно важно понять: ситуация не изменилась, но слова партнера вам неприятны, поэтому взаимоотношения мгновенно испортились.

Один из партнеров всегда изменяет отношения, нажимая на спусковой крючок.

В глубине души вам это известно. А я могу представить доказательства. Готовы? Сейчас повеселимся.

Предположим, вы слушаете, что говорит партнер. У вас есть определенное мнение о теме разговора, но вы не собираетесь им делиться, потому что в голове крутится мысль: «Я отлично знаю, что будет дальше. Так что забудь об этом!» Бывало такое? А знаете что, дружочек? Если вы вместе довольно долго, партнер знает, что вы собираетесь сказать ему в ответ. А еще он знает, как ответит на ваши слова, и даже знает, что вы потом ответите ему на это! И далее вы ходите

по кругу.

Все происходит из-за того, что некие события случаются, когда срабатывает триггер, спусковой механизм, запускающий цепную реакцию. Триггеры – мощный фактор конфликтов в отношениях. Люди и обстоятельства, приятные или неприятные, побуждают нас чувствовать и реагировать определенным образом.

Попробуйте представить, что бы вы почувствовали в каждой из перечисленных далее ситуаций. Какие эмоции это вызвало бы у вас?

- Ваш ребенок возвращается домой и говорит: «Сегодня один мальчик из нашего класса ударил меня и обозвал дураком».
- Ваш партнер говорит: «Я так сильно тебя люблю. Каждый день меня переполняет благодарность за то, что я могу проводить свои дни рядом с лучшим человеком на земле. Спасибо тебе за то, что меня любишь».
- Твой друг говорит: «Ты мне солгал. Поверить не могу, что ты это сделал!»
- Ваш начальник говорит: «Вы побили рекорд по показателям! Все в полном восторге от ваших потрясающих результатов!»
- Ваш ребенок плачет, его тошнит. Малыш говорит: «Мама (папа), мне плохо. Пожалуйста, помоги мне».

Каждое утверждение вызывает разные эмоции. Именно таким образом поведение одного человека вызывает реакцию, что мгновенно меняет ваше состояние. Подобное происходит весь день, каждый день, и большинство из нас этого даже не осознают.

Как я уже говорила, триггеры – весьма мощная сила. Поэтому мы учим тому, как их использовать для того, чтобы выявить в человеке лучшее, а не худшее. На наших уроках вы поймете, как перестать нажимать на болевые точки партнера и как, наоборот, вытащить на свет лучшее, что в нем есть, и помочь ему

совершенствоваться и стать самим собой. После того как вы это сделаете, вы научитесь сохранять любовь и страсть, о которых мечтаете.

Уроки из области взаимоотношений, описанные в книге, помогут вам достичь двух важных целей: во-первых, понять, какие из ваших действий приводят к нежелательной реакции партнера; во-вторых, получить в распоряжение эффективные приемы, позволяющие добиваться нужной реакции.

Примечание: мы в основном сосредоточиваемся на построении романтических отношений, однако этот принцип применим к отношениям с разными людьми. Одни способы можно использовать только с вашими возлюбленными (например, чтобы вызывать их страсть), другие – при взаимодействии со всеми окружающими (например, понимание разницы между маскулинными и феминными проявлениями).

И, кстати, как мы уже говорили, вы можете изменять взаимоотношения так, как вам хочется. И для этого не нужно участие партнера. Можно даже сказать, что просить его работать над отношениями вместе с вами неконструктивно. Почему? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим несколько примеров.

- Вас не удовлетворяет какая-то сторона супружеских отношений и вы находите способ, который, как вы надеетесь, улучшит ситуацию, – скажем, решаете пройти семейную терапию. Вы говорите мужу: «Нам это необходимо. Я хочу пройти через это, и ты должен пойти со мной».

Он не проявляет оптимизма, и вы воспринимаете это как очередное подтверждение того, что дела плохи, что, само собой, добавляет напряжения.

Что произошло? В дело вступили невидимые движущие силы, действие которых лучше опишет другой сценарий: вместо мужа в нем участвует подруга.

- Близкая подруга говорит вам: «Послушай, в следующем месяце пройдет мероприятие под названием “Как лучше выглядеть”! Я обязательно пойду, и, думаю, тебе тоже стоит пойти. Нам обеим это нужно. Я точно иду. Пойдем вместе!»

Что вы подумаете, услышав от подруги, что вам обеим «это нужно»? По всей вероятности: «Что за черт?! Неужели она хочет сказать, что я не очень хорошо выгляжу и мне нужно что-то с этим делать? Пусть идет к черту!» Ну, или что-то вроде (с обидой): «О Боже! Так я и знала! Она всегда считала, что я плохо выгляжу! Все это время! Я знала, знала! Я уродина! Только что она это подтвердила!»

Вот в чем дело: когда вы просите человека участвовать в чем-либо ради улучшения, вы подразумеваете, что сейчас ситуация недостаточно хороша. Хуже того, большинство людей истолкуют ваши слова так, будто вы прямо заявили им, что они недостаточно хороши. Иными словами, этим вы либо заставите человека защищаться, либо вызовете в нем комплекс неполноценности – в зависимости от степени его уверенности в себе.

Даже если партнер согласится на ваши условия, это будет равносильно признанию того, что он недостаточно хорош. Он может не осознавать этого, но именно такие чувства вы в нем вызываете. Вот почему просить его работать над взаимоотношениями часто бывает вредно, особенно если вы хотите получить хороший результат и их улучшить. Предпочтительнее сосредоточиться на выполнении нашей программы по развитию отношений, то есть на личностном росте в целях изменения ситуации. Эта программа призвана помочь вам в развитии ваших лучших и подлинных качеств; для этого используются специальные инструменты и стратегии. Сделайте это для себя!

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

Нейролингвистическое программирование, НЛП – разновидность суггестивной психотерапии, направленная на изменение поведения человека путем формирования заданных программ в «замаскированной» вербальной форме.  
Прим. ред.

----

Купить: [https://tellnovel.com/elrod\\_steysi/magiya-utra-dlya-vlyublennyh-kak-nayti-i-uderzhat-lyubov-i-strast](https://tellnovel.com/elrod_steysi/magiya-utra-dlya-vlyublennyh-kak-nayti-i-uderzhat-lyubov-i-strast)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)