

Laurie Puhn

*Budujące*  
**ROZMÓWY**

*Szczęśliwy związek  
bez konfliktów*

Laurie Puhn napisała przystępną książkę o tym, jak sprawić, by nasz związek był wspaniały. Budujące rozmowy. Szczęśliwy związek bez konfliktów zawiera błyskotliwe i precyzyjne rady, u których podłoża leży przekonanie, że zdrowe, kochające się pary są rozsądne i mądre — przesłania, które wylania się z każdej kolejnej strony, pełnej zrozumiałych, sensownych informacji. Polecam tę książkę jako lekturę dla każdej pary.

dr Harville Hendrix,  
autor książki *Miłosna odnowa*.  
Wielka miłość w dojrzałym związku

związek  
sensus.pl



Tytuł oryginału: Fight Less, Love More: 5-Minute Conversations to Change Your Relationship without Blowing Up or Giving In

Tłumaczenie: Przemysław i Karina Gancarczyk

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-3811-6

Copyright © 2010 by Laurie Puhn

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/budroz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp	7
-------	---

## CZĘŚĆ I

### Odkrycie tajemnicy szczęścia w związku

Rozdział 1. Potrafisz to zrobić!	13
Rozdział 2. Miłość jest warunkowa	23

## CZĘŚĆ II

### 5 minut na to, aby kłócić się mniej, a kochać bardziej

Rozdział 3. Wyklucz nieuprzejmość: wprowadzenie zwyczaju codziennej komunikacji	31
Rozdział 4. Przerwij kłótnię: poskromienie ryczącego lwa	47
Rozdział 5. Jak zainspirować uznanie: pozbądź się obłędu	59
Rozdział 6. Utrzymaj tajemnicę: broń integralności swojego związku	75
Rozdział 7. Bądź miłszy: wygraj, okazując współczucie	89
Rozdział 8. Obudź swojego milczącego partnera: zdopinguj go do wymiany słów	99
Rozdział 9. Rozpal intymne relacje: włącz swój mózg	115
Rozdział 10. Ustrzeż się zdrady: zachowaj się dojrzałe	133
Rozdział 11. Krytykuj tak, aby coś zmienić: ujadaj, ale nie gryź	151
Rozdział 12. Odrzuć upór: zrezygnuj z podążania utartą ścieżką	167
Rozdział 13. Przygotuj symfonię przeprosin: niech staną się muzyką dla Twoich uszu	177
Rozdział 14. Negocjuj dla miłości: sprawiedliwy podział pół na pół nie istnieje	187

Rozdział 15. Kontroluj zbyt emocjonalne reakcje: wytłumacz swój punkt widzenia	201
Rozdział 16. Wytrąć mądrali broń z ręki: odzyskajcie do siebie zaufanie	215
Rozdział 17. Kłóć się mądrze: pozbądź się złych przyzwyczajzeń	227

### CZĘŚĆ III

#### Zmień sposób myślenia, a nie partnera

Rozdział 18. Ćwicz optymistyczne myślenie: naładuj swój związek pozytywną energią	243
Rozdział 19. Ty: wspaniały partner	253
Podziękowania	257
Bibliografia	259

## ROZDZIAŁ 1.

# Potrafisz to zrobić!

---

**N**A SAMYM POCZĄTKU, kiedy Wasza miłość dopiero rozkwitała, prawdopodobnie myślałeś, że Twój partner to najlepsze, co kiedykolwiek Ci się przytrafiło. Nie mogliście się sobą nacieszyć. Oboje czuliście się ważni, docenieni i kochani. Nawet Wasi przyjaciele i rodziny uważali, że stanowicie wspaniałą parę, i głośno o tym mówili. Ale wy daje się, że z Waszym idealnym dopasowaniem stało się coś złego. Twój partner traktuje Cię z mniejszą atencją i uwagą, niż robił to do tej pory — mniejszą, niż okazuje swoim przyjaciółom i kolegom. Frustracja i gniew często wkradają się do Waszych rozmów, a potem łapiesz się na tym, że zaczynacie się kłócić. Znowu. Wiesz, że obydwoje jesteście dobrymi ludźmi i że się kochacie, ale jakimś cudem Wasze relacje się popsują.

Przez cały czas mogłeś mieć nadzieję, że Wasze relacje same jakoś się ułożą. Ale oboje wiemy, że to się nie zdarzy. Nie będzie żadnego zwrotu o 180 stopni, dopóki jedno z Was nie zidentyfikuje problemu i nie podejmie działań zmierzających ku jego rozwiązaniu. A ponieważ to Ty masz w swoich rękach tę książkę, musisz podjąć trud wykonania tego kroku.

Jeżeli chcesz, aby jutro Twój związek był doskonalszy, praca zaczyna się dzisiaj. Właśnie teraz możesz zrobić coś cudownego dla siebie, swojego partnera i swojego związku. I pamiętaj — nie ma żadnych „ale”!

## *Wymówka nr 1: Ale... jest już za późno*

Jeżeli ta wymówka ciśnie Ci się na usta, prawdopodobnie myślisz: „Obawiam się, że zaszedliśmy za daleko. Nie możemy tego naprawić. Być może po prostu musimy być nieszczęśliwi. Być może — przede wszystkim — nigdy nie powinniśmy zostać parą”. To są wymówki, które pozwalają Ci poradzić sobie ze stresem. Poza tym zwalniają Cię z odpowiedzialności, bo po co naprawiać coś, czego nie można uratować?

Musisz jednak wiedzieć o jednej ważnej rzeczy: nawet najlepsze pary nabierają w swoich relacjach złych przyzwyczajzeń. Większość z nas po prostu chce kochać i być kochana. Pragniemy relacji wypełnionych szacunkiem, poważaniem oraz namiętnością. Mimo to nigdy nikt nie uczył nas umiejętności komunikacyjnych, których potrzebujemy, aby móc okazywać komuś takie uczucie i samemu się nim cieszyć. Bez tego treningu w naszej szlachetnej pogoni za taką miłością mówimy i robimy rzeczy, które sprawiają, że wydarza się coś zupełnie przeciwnego do naszych oczekiwań. Rywalizujemy ze sobą, wytykamy sobie swoje błędy i zawsze chcemy mieć ostatnie słowo. Lekko myśląco dobieramy słowa, które wracają i nas prześladowają. Mimowolnie (a czasami umyślnie) zamieniamy rozmowy w kłótnie. Podnosimy głos i krzyczymy w naszym poszukiwaniu miłości albo robimy dokładnie na odwrót — ulegamy i ukrywamy nasze uczucia, by uniknąć sprzeczki.

Dzisiaj przekażę w Twoje ręce lupę, przez którą obejrzysz swoje relacje i rozmowy z partnerem. Ona pomoże Ci wyraźnie dostrzec złe przyzwyczajenia komunikacyjne, które działają na szkodę Twojego związku. Otrzymasz potrzebne narzędzia, by zmienić słowa na takie, które zbudują Twoją miłość. Staniesz się lepszą osobą i lepszym wzorem dla swoich dzieci. Głowa do góry — Wasze najlepsze dni są tuż przed Wami!

Błędna informacja i brak świadomości może zablokować komuś drogę do osiągnięcia upragnionego celu. Dobrym tego przykładem może być próba walki z nadwagą, jaką podjął mój wujek Joe. Wujek, który przez

całe swoje życie ważył zbyt dużo i rzadko kiedy w ogóle próbował się odchudzać, stosował dietę przez 2 tygodnie i strasznie się zdenerwował, ponieważ stracił tylko kilogram. „Co jesz?”, zapytałam go. „Mnóstwo sałat i kurczaka, i żadnych deserów”, odparł. Brzmiało rozsądnie. „A jakie sałaty jesz?”, dopytywałam. Jego odpowiedź mnie zaskoczyła: „Sałatę Cezar, sałatkę z boczkiem, takie tam, plus kurczaka. Wiesz, same najprostsze”. A więc o to chodziło. Joe nie mógłby stracić na wadze, ponieważ nie wiedział, które sałatki były niskokaloryczne.

Podobnie większość par, z którymi pracuję, po prostu nie wie, jakie umiejętności komunikacyjne działają na ich korzyść, a jakie przeciwko nim. Na przykład jedno z małżonków może pomyśleć, że udzielenie rady w rodzaju: „Na zewnątrz jest zimno, zabierz marynarkę”, „Powinieneś zacząć ćwiczyć” albo „To właśnie powinieneś powiedzieć swojemu szefowi” to dowód miłości i zaangażowania. W rzeczywistości jednak niepotrzebna rada może być katastrofą w zakresie komunikacji werbalnej i może zrodzić urazę.

Każda para ma problemy, z którymi musi sobie radzić. Wszyscy stawiamy czoła wyzwaniom takim jak zarządzanie wydatkami, podejmowanie trudnych decyzji, wychowanie dzieci, troszczenie się o starzejących się rodziców i utrzymywanie domu. Ale dwoje ludzi jest zdolnych się ze sobą porozumieć i wyjść obronną ręką z nieporozumień. Nigdy nie jest za późno na pogłębienie swojej świadomości i zmianę słów, by zmienić swój związek.

## *Wymówka nr 2: Ale... czy nie potrzebujemy terapii?*

Większość z nas myśli, że para w kryzysie potrzebuje doradztwa w zakresie „przepracowania problemu”. Ale badania pokazują, że ponad dwie trzecie par, które korzystają z doradztwa, po roku terapii wcale nie radzi sobie lepiej niż przed pierwszą wizytą w gabinecie terapeuty. Oczywiście

więc staje się to, że terapia nie jest panaceum na zakończenie konfliktu małżeńskiego.

Całe lata pracy w charakterze mediatora pomagającego skonfliktowanym parom i ludziom przeżywającym problemy małżeńskie nauczyły mnie, że większość kłopotów małżeńskich nie wynika z problemów emocjonalnych, ale z braku dostatecznych umiejętności komunikacyjnych. Oczywiście były pary, które zmagaly się z bardzo poważnymi, głębokimi problemami, takimi jak nałogi, choroby psychiczne czy przemoc (a to wymagało specyficznej terapii psychologicznej), jednakże rozwiązaniem problemów w przypadku niemal wszystkich moich pozostałych klientów było udoskonalenie umiejętności komunikacyjnych.

Dlaczego nie terapia? Terapia ma służyć zbadaniu Twoich emocji, zagłębieniu się w przeszłość i dotknięciu najbardziej drażliwych kwestii, by odkryć źródło Twoich problemów w związku. Często prowadzi to tylko do przeżywania na nowo zranień z przeszłości i pozostawia pary z jeszcze większą liczbą pytań i bez żadnych odpowiedzi. Jeżeli nie macie żadnych głębokich problemów, to nie dzieje się nic złego ani z Tobą, ani z Twoim partnerem (możesz nie wierzyć w to teraz, ale przyznasz mi rację, zanim skończysz czytać tę książkę!). Tym, czego potrzebujecie, jest wiedza i narzędzia, które pozwolą Wam mniej się kłócić, a bardziej kochać. Nawet jeżeli Twój partner uporczywie odmawia podjęcia wysiłku prowadzącego do zmiany, możesz ulepszyć własne umiejętności komunikacyjne tak, aby partner zaczął naprawdę słyszeć, co mówisz, i wiedzieć, co masz na myśli.

Najprawdopodobniej Wasze spięcia dotyczą poziomu komunikacyjnego, a nie osobowościowego, a tego rodzaju problem rozwiązesz dzięki książce *Budujące rozmowy. Szczęśliwy związek bez konfliktów*. Kiedy traktujemy problemy małżeńskie bardziej jako komunikacyjne niż osobowościowe, możemy dostrzec, że nasze rozterki nie mają głębokich źródeł emocjonalnych, a raczej pochodzą z defektów na płaszczyźnie komunikacji, z tymi zaś łatwo sobie poradzić.



### Wymówka nr 3: *Ale... zbyt się różnimy*

Wiadomość z ostatniej chwili: Każdy człowiek jest inny! Każdy z nas ma unikalne preferencje i wyobrażenia odnośnie do większości rzeczy, od błahych spraw, takich jak rodzaj pizzy, do ważnych życiowych decyzji, na przykład jak wychowywać dzieci. Zawarcie małżeństwa i przejście od „ja” do „my” nie eliminuje automatycznie tych różnic między partnerami. W rzeczywistości nasze własne preferencje też zmieniają się z roku na rok, więc w konsekwencji dwoje ludzi w miarę upływającego czasu będzie generowało *nowe* różnice. To znaczy, że jeżeli pragniesz szczęśliwego małżeństwa, które ma przetrwać, musisz wiedzieć, jak negocjować i komunikować się w kwestii ogromnej liczby różnic.

Szeroko zakrojone badania pozwoliły na porównanie dwóch grup par, tych, które wzięły ślub w latach 1964 – 1980, i tych, które pobrały się między 1981 a 1997 rokiem. Druga grupa wykazywała *znacząco* wyższy poziom sytuacji konfliktowych i niższy poziom małżeńskich interakcji (co ważne, te osoby spędzały mniej czasu, robiąc razem takie rzeczy jak wspólne spożywanie posiłków, zakupy, odwiedzanie przyjaciół, zajmowanie się domem i wspólne wyjścia). Na podstawie moich obserwacji, rozmów i pracy w charakterze mediatora par wnioskuję, że podczas ostatniej dekady liczba par przeżywających konflikt wzrosła. Nawet pary z kilkuletnim stażem małżeńskim spędzają ze sobą mało czasu i kiedy przychodzą do mojego biura, mogą „pochwalić się” długimi listami tematów swoich kłótni.

Obecnie częściej się ze sobą kłócimy, ponieważ role społeczne związane z płcią stały się niejednoznaczne, pojawił się dodatkowy stres związany z koniecznością zharmonizowania pracy i życia osobistego i mamy więcej okazji do prezentowania różnych opinii i przeżywania nieporozumień. Przed laty, kiedy większość matek pozostawała w domu, pary mogły spierać się na temat tego, jak wydawać pieniądze, ale mniej prawdopodobny był konflikt na temat tego, kto powinien być odpowiedzialny

za zarabianie pieniędzy i kto powinien wziąć na siebie odpowiedzialność w kwestii opieki nad dziećmi i zajmowania się domem. Obecnie około 70 procent matek wychowujących dzieci pracuje zawodowo. Ostatnie badania pokazały zadziwiający trend: wielu ludzi w związkach małżeńskich uważa, że bardziej angażują się w zajmowanie się domem, niż rzeczywistość ma to miejsce. Kiedy dochodzi do ustalania podziału obowiązków, obydwójce przeceniają to, ile już robią. Jak więc rozmowa na ten temat może *nie* prowadzić do kłótni?

### Ciekawostka

W sondażu przeprowadzonym przez MSNBC<sup>1</sup> pytano, czy prace porządkowe w domu były dzielone między dwie osoby, czy zajmował się nimi tylko jeden ze współmałżonków. Siedemdziesiąt cztery procent mężczyzn powiedziało, że obowiązki są dzielone, podczas gdy tylko 51 procent kobiet wyraziło takie samo zdanie.

Dzięki rozwojowi gospodarczemu w ostatnich dziesięcioleciach mamy większy wybór w zakresie zakupów niż kiedykolwiek przedtem, począwszy od pasty do zębów (z fluorem, usuwającą kamień nazębny, wybielającą — albo wszystko razem!) aż do komputera, telefonu komórkowego czy rodzaju telewizora. Chociaż można pomyśleć, że tak duża możliwość wyboru sprawia, iż jesteśmy bardziej szczęśliwi, badania udowadniają, że zbyt wiele możliwości wywiera odwrotny skutek. Stajemy się bardziej zestresowani i niespokojni, ponieważ wybierając, musimy jednocześnie zrezygnować z wielu innych rzeczy. I oczywiście wszystkie te decyzje to dodatkowe okazje do kłótni z naszymi partnerami.

Obecnie dzięki rozwodom bez orzekania o winie i uproszczonym procedurom prawnym łatwiej niż kiedykolwiek jest zakończyć małżeństwo. Biorąc pod uwagę to, że mniej więcej jedno na pięć małżeństw rozpada

---

<sup>1</sup> MCNBC — stacja informacyjna amerykańskiej telewizji. Jej nazwa jest połączeniem nazw dwóch podmiotów tworzących kanał: Microsoft Network (MSN) i NBC — *przyp. tłum.*

się przed piątą rocznicą ślubu<sup>2</sup>, łatwo zrozumieć, że kiedy w małżeństwie pojawia się rozdzźwięk, wielu ludzi ucieka od problemu, szukając kogoś, kto jest „bardziej kompatybilny”. Ale wskaźniki rozwodów w przypadku drugich (i trzecich) małżeństw są nawet wyższe niż przy pierwszych związkach. Po prostu wybranie kolejnego partnera nie oznacza, że nigdy nie pojawią się żadne różnice. Jedynym sposobem na przetrwanie mimo naturalnych różnic poglądów, osobowości i preferencji jest zmiana swojego sposobu myślenia i strategii komunikacji — a nie swojego partnera. Możesz opanować takie umiejętności komunikacyjne, które pozwolą Ci wyjaśnić wszelkie różnice zdań, w każdym momencie, z każdym człowiekiem.

### **Wymówka nr 4: Ale... to zbyt trudne**

Czy 5-minutowe rozmowy zawarte w tej książce są trudne? Absolutnie nie! Jeśli poświęcisz trochę czasu na czytanie i analizowanie wskazówek zawartych w tej książce, zostanie Ci do zrobienia tylko jedno: wprowadzenie w codzienne relacje pięciu ważnych zachowań omówionych w rozdziale 3. i wykorzystanie 5-minutowych rozmów, które będą Ci pomagać w zapobieganiu nowym i powtarzającym się sytuacjom konfliktowym, jakie pojawiają się w Twoim związku, lub w radzeniu sobie z nimi.

---

<sup>2</sup> Liczba rozwodów w Polsce znacząco różni się (procentowo) od liczby rozwodów w USA (2010 r. — Polska: 1,7/1000 mieszkańców, USA: 3,6/1000 mieszkańców), jednak i u nas najwięcej rozwodów przypada na małżeństwa mające mniej niż 5-letni staż. Por: *Mały rocznik statystyczny Polski 2010*, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL\\_oz\\_maly\\_rocznik\\_statystyczny\\_2010.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_oz_maly_rocznik_statystyczny_2010.pdf), *Rocznik demograficzny 2011*, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL\\_rs\\_rocznik\\_demograficzny\\_2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_rs_rocznik_demograficzny_2011.pdf) — przyp. tłum.

Skąd będziesz wiedzieć, którą 5-minutową rozmowę wybrać? Po pewnym czasie bez trudu zaczniesz rozpoznawać, która strategia jest najlepsza i odpowiednia w danej sytuacji. Na przykład, jeżeli chcesz być w swoim związku bardziej doceniony, wykorzystaj rozmowy z rozdziału 5. („Jak zainspirować uznanie: pozbądź się obłądu”). Jeżeli chcesz, żeby Twój partner otworzył się przed Tobą, posiłkuj się wskazówkami z rozdziału 8. („Obudź swojego milczącego partnera: zdopinguj go do wymiany słów”). Jeżeli w danym dniu nie dzieje się nic problematycznego, pozostań po prostu przy pięciu ważnych codziennych zwyczajach, które umacniają i utrwalają Waszą miłość.

Po kilku sytuacjach, w jakich wykorzystasz 5-minutowe rozmowy, Twój partner przestanie się wycofywać i czuć zagrożony. „Porozmawiamy przez pięć minut” będzie oznaczało, że rozmowa będzie krótka i nie zakończy się kłótnią. Obydwoje zaczniecie lubić te proste dialogi, które szybko rozwiązują problemy. Odkryjesz, jak łatwo Wam przejść od narzekania do wyjaśnienia, od odrzucania do przyjmowania, od wycofywania się do okazywania podziwu i od dystansu do pojednania.

Po 5 minutach zobaczysz efekty: brak kłótni, podjęcie decyzji, uzyskanie przeprosin, wypowiedzenie słów uznania. Użyj tych strategii, a wprowadzisz swój związek w nową rzeczywistość wypełnioną szacunkiem, współpracą i miłością.

### *Wymówka nr 5:*

#### *Ale... mój partner nie chce w tym uczestniczyć*

Wiem, że możesz się zastanawiać: „Jak można coś zmienić, jeżeli ja przeczytam tę książkę, a mój partner nie?”. Zaufaj mi, Wasze wzajemne relacje będą inne. To jest reakcja łańcuchowa. W związku, kiedy jedna osoba zmienia sposób komunikacji, druga osoba również musi odpowiedzieć w inny sposób. Jeżeli mówisz: „Nie mogę uwierzyć, że znów zgubiłeś swoje klucze”, wiesz, że wywołasz reakcję obronną w rodzaju:

„Tak? A ty nigdy nie zgubiłaś swoich?”. Ale jeżeli powiesz: „Przykro mi, że nie wiesz, gdzie położyłeś klucze. Pomóc ci ich szukać?”, uzyskasz inną, bardziej pozytywną odpowiedź, w której partner doceni Twoje zaangażowanie. Gdy już wiesz, jakich właściwych słów użyć w 5-minutowej rozmowie, łatwo przewidzisz, jakie uzyskasz efekty. To znaczy, że masz moc pozwalającą Ci wpłynąć na to, jak reaguje Twój partner — pozytywnie, negatywnie czy z pełną obojętnością.

Jeśli obydwoje czytacie tę książkę i chcecie skorzystać z zawartych w niej rad, efekty będą jeszcze bardziej widoczne, a zmiany bardziej spektakularne. Wspólna praca nad osiągnięciem wspólnego celu jest zawsze lepsza — a poza tym, co logiczne, obydwoje będziecie dążyć do tego, by mniej się kłócić, a bardziej kochać. Ale nawet jeżeli Twój partner nie włącza się w tę pracę, możesz zmienić to, co należy do Ciebie, aby zmiana pojawiła się w Twoim związku. Możesz stać się wspaniałym partnerem, który ma siłę zdolną stworzyć wspaniałe relacje. Pamiętaj, żeby wywołać kłótnię, potrzeba dwóch osób, ale aby ją zakończyć, wystarczy jedna.

### *Wymówka nr 6:*

#### *Nie jestem pewny, czy poradzę sobie z tym sam*

Nie jesteś sam! Na nieznaną ścieżkę nie wkracza się bez mapy i przewodnika, a ja jestem Twoim przewodnikiem w tej podróży, do której mapę trzymasz w swoich rękach. Z nią się nie zgubisz. Owszem, każdego dnia musisz sam wykonać potrzebną pracę, ale na każdym kroku będziesz miał moje wsparcie.

Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynacie wspólne życie, utknęliście w martwym punkcie, będąc w związku od wielu lat, czy też balansujecie na krawędzi rozwodu, nigdy nie jest za późno albo zbyt wcześnie, by nauczyć się, jak można w swoich relacjach zyskać poczucie jedności, radości i bardziej się kochać.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



# Kto się lubi, ten się czubi?



Masz już dość codziennych kłótni? Irytuje Cię tłumaczenie po raz dziesiąty czegoś, co jest oczywiste, a jednak Twoja druga połowa nie potrafi tego pojąć? Masz wrażenie, że nie potrafisz porozumieć się ze swoim partnerem i coraz bardziej się od siebie oddalacie? W Waszym związku zawodzi jeden istotny element — komunikacja. Na szczęście łatwo to naprawić!

Strategie 5-minutowych rozmów i komunikacji, które poznasz, pomogą Ci stworzyć związek Twoich marzeń albo uleczyć niegdyś pełną miłości relację. Dowiesz się, jak pozbyć się złych nawyków językowych i sprawić, by emocje nie zakłóciły Twojego jasnego osądu. Nauczysz się łagodzić konflikty i przekazywać informacje zwrotne bez krytykanctwa. Zaczyniesz lepiej rozumieć swojego partnera i skuteczniej komunikować swoje potrzeby.

Ta książka może przydać się każdemu bez względu na wiek i płeć. Docenią ją osoby, które dopiero rozpoczynają wspólne życie, ale szczególnie wartościowa będzie dla tych par, które już od dawna są razem i wiedzą, że ich związek mógłby być lepszy. A także dla tych, które czują, że dla ich relacji nie ma już żadnej przyszłości.

**Laurie Puhn** ukończyła studia prawnicze na Uniwersytecie Harvarda. Obecnie prowadzi prywatną praktykę — zajmuje się terapią par i mediacją. Jest również autorką poradników i wziętą prelegentką. Często pojawia się w telewizji w roli eksperta. Warto odwiedzić jej interaktywną stronę [www.fightlesslovemore.com](http://www.fightlesslovemore.com). Można ją również śledzić na Twitterze: @lauriepuhn.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(nr katalogowy: 12715)



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

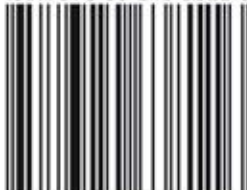
sensus

- Sprawdź najnowsze promocje:  
<http://sensus.pl/promocje>
- Książki najczęściej czytane:  
<http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
<http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kosciuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-3811-6



9 788324 638116