



УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ!

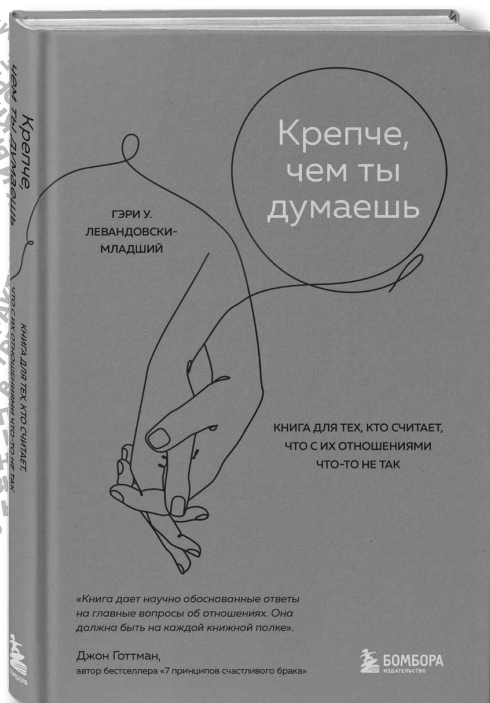
**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО





Гэри У. Левандовски-младший

## КРЕПЧЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

Книга для тех, кто считает, что с их отношениями что-то не так

Наши представления об «идеальных» отношениях настолько стереотипны, что могут разрушить даже по-настоящему счастливые союзы. Это подтверждает наука, говорит Гэри Левандовски — психолог и эксперт по взаимоотношениям, профессор и исследователь. Он использует свой 20-летний опыт, чтобы раскрыть глаза читателей на качества партнера, которые часто переоценивают, и «звоночки» в отношениях, которых мы, наоборот, не замечаем. Научный подход профессора Левандовски к теме любовных отношений помогает перестать искать проблемы там, где их нет, и рационально строить отношения.



 [bombora.ru](https://www.bombora.ru)  
 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)  
  [bombora](https://www.bombora.ru)

УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ!

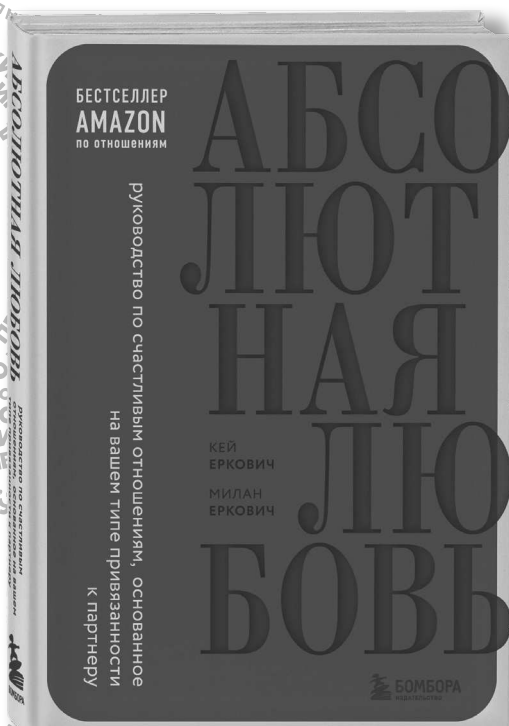
**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО





Кей Еркович, Милан Еркович

## АБСОЛЮТНАЯ ЛЮБОВЬ

Руководство по счастливым отношениям,  
основанное на вашем типе привязанности к партнеру

Знаменитая супружеская пара экспертов по семейным отношениям Кей и Милан Еркович объясняют: стиль любви и способ ее проявлять заложены в нас еще с детства. Именно от типа привязанности зависит то, как мы любим, чего ждем от партнера, что готовы отдать, а в чем отчаянно нуждаемся сами. Даже самые натянутые супружеские отношения можно оживить, если понимать себя и партнера. Эта книга стала бестселлером в США и помогла сотням тысяч пар построить крепкие и счастливые отношения.



 [bombora.ru](http://bombora.ru)  
 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)  
  [bombora](https://www.bombora.com)

УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО





Мэтью Маккей, Патрик Фаннинг, Ким Палег

## НЕ МОЛЧИ И НЕ КРИЧИ

Искусство договариваться с тем, кого любишь

Коллектив именитых авторов — Мэтью Маккей (доктор философии в области клинической психологии), Патрик Фаннинг (автор научно-популярных книг о психологии общения) и Ким Палег (доктор философии и практикующий клинический психолог) — разработал пошаговую методику сближения для пар. Авторы этой книги знают, что простые истины о любовных отношениях, вроде «проявляй терпение и заботу», невероятно сложно применить в реальной жизни. Поэтому они собрали все, что известно современной науке о супружеских отношениях, и превратили это в гайд, с помощью которого вы сможете прокачать навыки общения и вывести ваши отношения на качественно новый уровень.



 [bombora.ru](http://bombora.ru)  
 [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)  
  [bombora](https://www.bombora.com)





Эми Чан

# ОТПУСТИ ЕГО, ОБРЕТИ СЕБЯ

10 шагов от разбитого сердца  
К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
Ч-18

Amy Chan  
BREAKUP BOOTCAMP:  
THE SCIENCE OF REWIRING YOUR HEART

Copyright © 2020 by Amy Chan  
Cover © Amy Chan  
All rights reserved

**Чан, Эми.**

Ч-18 Отпусти его, обрети себя. 10 шагов от разбитого сердца к счастливым отношениям / Эми Чан ; [перевод с английского А.В. Пудова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-04-119168-9

Когда мы влюблены, мы думаем, что это чувство будет длиться вечно. Поэтому разрыв отношений вызывает страх одиночества и крах надежд на счастливое будущее. Мы душим себя вопросами: «Почему так вышло? Я недостаточно хороша? Неужели со мной что-то не так?» Эти чувства хорошо знакомы автору книги.

Когда отношениям с парнем, с которым Эми Чан планировала совместное будущее, пришел конец, она долгое время не могла прийти в себя. Но вместо того, чтобы продолжать горевать, девушка использовала внутреннюю боль как инструмент для роста. Опираясь на последние психологические исследования и научные статьи, Эми смогла восстановиться, создать крепкие отношения с новым партнером и основать первый в мире лагерь по расставаниям, помогая тысячам женщинам исцелиться и вновь поверить в любовь.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-119168-9

© Пудов А.В., перевод  
на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Моей семье:*

Ми Пин, Кей Мау, Элис, Аните и Полу



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1 ДЕЛО ВСЕГДА НЕ ТОЛЬКО В БЫВШЕМ	19
2 ИЗ-ЗА ТОГО, КАК ВЫ ПРИВЯЗЫВАЕТЕСЬ, ВЫ ОДИНОКИ	73
3 ИЗМЕНИТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ, ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ	114
4 ЧУВСТВА – НЕ ФАКТЫ (КОГДА ТАК БОЛИТ)	145
5 РАЗРУШЬТЕ ОКОВЫ СТЫДА	173
6 ФАНТАЗИЯ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАС ТРАХАТЬ (ВАШ МОЗГ В ЛЮБВИ)	199
7 НОВЫЙ СТАНДАРТ ДЛЯ ЛЮБВИ	235
8 ПОДКЛЮЧЕНИЕ ВАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ГОСПОЖИ	264
9 СЕКРЕТЫ	298
10 ДОЛГО И СЧАСТЛИВО ПОСЛЕ 2.0	327
Благодарности	341
Об авторе	344



# ВСТУПЛЕНИЕ

Как только гусеница подумала, что жизнь кончена, так сразу превратилась в бабочку.

*Пословица*

После девяти месяцев знакомства Адам впервые признался мне в любви.

После восемнадцати месяцев мы с ним договорились, что я перееду в его квартиру, если внезапно потеряю работу.

После двадцати четырех месяцев знакомства Адам изменил мне.

Мы только вернулись из романтического путешествия по Европе, и Адам собрался встретиться с друзьями. Однако, когда наступила полночь, а моего молодого человека все не было, я начала беспокоиться. Переживания усиливались с каждым часом, поэтому, когда в четыре утра Адам наконец вернулся домой, я была вне себя от ярости. Размазывая слезы по щекам, я расспрашивала Адама о том, где он все это время находился.

— Ведешь себя как сумасшедшая, — проворчал он. Адам объяснил, что проводил время с друзьями и потенциальными инвесторами. Они выпивали и говорили о бизнесе.

Я не хотела выглядеть какой-то сумасшедшей, поэтому вся в слезах отправилась спать. Впрочем, уже на следующий день я не смогла удержаться и попросила прояснить события предыдущего вечера.

— Можем ли мы обсудить произошедшее, чтобы я смогла оставить этот эпизод в прошлом и не чувствовать необходимости поднимать эту тему в будущем? — спросила я Адама.

Когда Адам вновь начал пересказывать события, я заметила, что некоторые детали все-таки изменились. Новый вариант уже не совпадал с тем, какой я слышала ночью. Я начала давить, а мой молодой человек — защищаться. После ссоры он ушел в нашу спальню и лег спать. Я почувствовала, что он что-то скрывает, поэтому впервые в жизни поступила как «сумасшедшая девчонка». Я залезла в его телефон.

Не потребовалось много времени, чтобы понять — Адам не общался с инвесторами до четырех утра.

Он был с другой женщиной.

Эта новость шокировала меня. Я упала на пол, свернулась калачиком и заплакала. Не в силах пошевелиться, я провела в таком положении несколько часов. Все чувства словно умерли во мне.

В голове крутился бесконечный поток вопросов:

*Неужели он считает, что она красивее меня? Неужели он думает, что она сексуальнее меня? Была ли она лучше меня? Почему это произошло? Что я сделала не так?*

В тот момент я не поняла, что его предательство вскрыло глубокую эмоциональную детскую рану, о существовании которой я даже не подозревала. Вскоре ответ на вопросы, заданные самой себе, вырвался наружу и вызвал боль, которую я когда-то испытывала маленькой девочкой:

*Я недостаточно хороша.*

Мои отношения казались идеальными, я встречалась с женщиной, за которого хотела выйти замуж, мы обсуждали, как будем воспитывать наших будущих детей. Адам был предпринимателем, а я работала в небольшой компании. Мы планировали, что я стану домохозяйкой, после того как у нас появятся дети. Из-за этого перестала стремиться к повышению на работе. Мне нужен был гибкий график, чтобы сопровождать Адама, когда он ездил по делам. Увольнение не заставило долго ждать, но зато я улучшила навыки ведения домашнего хозяйства: научилась готовить роскошные блюда, которые упаковывала моему мужчине на обед. Я была идеальной девушкой генерального директора и готовилась стать его женой.

Я прошла путь от самоуверенной карьеристки с идеальным жизненным планом, дизайнерским лофтом и бойфрендом до безработной, бездомной и одинокой девушки. Все, на чем я строила личность — статус, карьера, шестизначная зарплата, отношения, — исчезло.

Я оплакивала не просто конец моих отношений, а смерть личности и прекрасного будущего, которое никогда не наступит.

Слишком пристыженная, чтобы переехать к маме, я месяцами торчала у друзей, а Адам пытался вернуть меня цветами и сценами раскаяния и заботы. Очевидно, он хотел помириться, но измена была одной из жестких линий, которые я провела в наших отношениях. Когда мой бывший молодой человек понял, что у нас нет никаких шансов снова быть вместе, с ним что-то произошло. Любимый человек и одновременно мой лучший друг из извиняющегося и заботливого превратился в отчужденного. Пусть я и не хотела снова иметь отношения с Адамом, он являлся человеком, к которому я привыкла обращаться за утешением. Вот это и есть самое безумное — хотеть утешения от человека, причинившего тебе боль. С Адама было достаточно: