



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

ВЗРОСЛЫЕ
прописи
ДЛЯ ПАР

чтобы ваша *любовь* стала крепче

По методу Дж. Грэя
«Мужчины с Марса,
женщины с Венеры»

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.922.1
ББК 88.5
В40

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

В40 **Взрослые** прописи для пар. Чтобы ваша любовь стала крепче. По методу Дж. Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-184151-5

Перед вами прописи для взрослых, созданные на основе мирового бестселлера Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Эта книга разошлась миллионными тиражами — и за каждым изданием стоит реальная история: кто-то вновь услышал «я тебя люблю», кто-то перестал молчать, кто-то смог «выйти из пещеры», а кто-то впервые по-настоящему понял, как говорить на одном языке.

Открывая прописи, вы открываете сердце навстречу позитивным изменениям в ваших отношениях! Все просто — ручка и пять минут времени. Пишите и ваша любовь будет крепнуть с каждым письмом и каждой фразой все больше!

УДК 159.922.1
ББК 88.5



Издание для досуга

ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ ДЛЯ ПАР.
ЧТОБЫ ВАША ЛЮБОВЬ СТАЛА КРЕПЧЕ
По методу Дж. Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком freerik.com

Подписано в печать 29.01.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,68. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

Введение

Любовь — одно из самых сильных и глубоких чувств. Но вместе с тем — одно из самых непростых. Мы входим в отношения с разным багажом: у каждого свой опыт, свои ожидания, уязвимости и способы проявлять заботу. И нередко именно в этих различиях рождается недопонимание — хотя в основе всегда одно и то же желание: быть любимыми.

Эти прописи — не просто упражнения. Это пространство, где можно научиться говорить о чувствах так, чтобы вас действительно поняли. В их основе — подход Джона Грэя, автора известной книги о том, как по-разному устроены мужчины и женщины. Он говорит о том, что различия — не преграда, а ресурс. И даже в самой запутанной ситуации можно найти путь к пониманию.

Одна из практик, которую предлагает Грэй, называется «Письма о чувствах». Она помогает выразить свои чувства без упреков, давления и обвинений. Потому что чаще всего мы начинаем говорить о важном тогда, когда внутри уже буря: злость, обида, страх. В такие моменты мы неосознанно защищаемся — начинаем обвинять, критиковать, требовать. Хотя на самом деле просто хотим быть услышанными.

Прописи подскажут, как пройти этот путь шаг за шагом. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Нет оценок. Нет сроков.

Вы можете двигаться в своем темпе, возвращаться к любым разделам, писать столько, сколько захочется, и пропускать все, что сейчас не откликается.

Как работать с прописями

Прописи состоят из двух частей.

Первая посвящена любви к себе — фундаменту всех отношений. Без внутренней опоры и уважения к собственным границам невозможно построить зрелую близость.

Вторая часть — о любви в паре, о различиях между мужчинами и женщинами, о том, как говорить о чувствах так, чтобы это не разрушало, а соединяло.

Работать с прописями полезно всем: **тем, кто в отношениях, и тем, кто сейчас один.**

Если у вас нет партнера, вы можете выполнять все упражнения, проговаривать свои потребности и практиковать технику «письма о чувствах», адресуя задания будущему партнеру. Такая практика помогает лучше понять себя, свои границы, желания и ценности. Это создает основу для осознанных и безопасных отношений.

Ваш главный инструмент — **прописи**. Медленное, внимательное выписывание фраз — это способ перенастроить внутренний диалог, заменить критическое мышление на поддерживающее, вернуть себе мягкость и ясность.

- Не торопитесь;
- прописывайте каждую фразу по несколько раз;
- отслеживайте, что меняется в теле и эмоциях;
- не заставляйте себя, если поднимаются сложные чувства — это нормально;
- возвращайтесь к любому блоку столько раз, сколько нужно.

Пусть эта тетрадь станет вашим личным тихим местом, где вы можете быть настоящими, искренними и уязвимыми.

А главное — любимыми.

Часть 1
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



