

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Екатерина Хломова

Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ

Как выбирать подходящих партнеров
и не терять себя в отношениях

Многие женщины думают, что полная драм и зачастую безответная любовь, несущая страдания и разочарования и есть та самая подлинная и единственно возможная. Они постоянно придумывают, как изменить мужчину, хотят спасти его, и день за днем закрывают глаза на то, что происходит. Все это указывает на зависимость в паре — сигнал, предупреждающий о необходимости многое пересмотреть в своей жизни. Екатерина Хломова — психолог, которая 15 лет работает с женщинами, оказавшимися в несчастливых отношениях. Она написала эту книгу, чтобы помочь вам: обрести чувство собственной ценности; решить, стоит ли остаться с нынешним партнером; получить навыки для построения новых, счастливых, отношений.



 bombora.ru

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

  [bombora](https://www.bombora.com)

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт

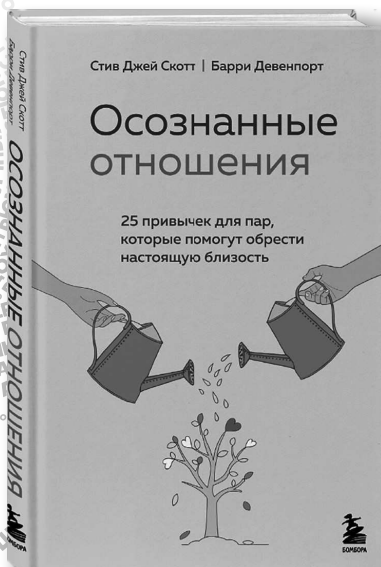
ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость

Легко влюбиться, сложнее поддерживать страсть и создать глубокую связь со своим партнером. Часто забота друг о друге может казаться менее важной, чем повседневные задачи. Работа, финансы, дети и ежедневный список дел — требуют вашего немедленного внимания, а отношения уходят на второй план.

Если вы хотите сохранить свой брак, улучшить общение, избежать разногласий и реагировать на потребности друг друга с большей любовью, сочувствием, то одним из решений является формирование осознанных привычек в отношениях.

Авторы собрали конкретные советы, идеи и практики от ведущих экспертов по отношениям и осознанности, которые можно встроить в свою жизнь, сделать совместными привычками и восстанавливать отношения.



 bombora.ru

 bomborabooks

  bombora

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Джастин Дж. Лемиллер

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ

Как перестать стыдиться своих сексуальных фантазий
и открыто обсуждать их с партнером

Чего вы на самом деле хотите, занимаясь сексом? А точнее: какие ваши самые сокровенные сексуальные фантазии? Джастин Дж. Лемиллер, американский эксперт по человеческой сексуальности, провел беспрецедентное, крупнейшее на данный момент научное исследование сексуальных фантазий. Прежде чем вы заранее решите, что с вами что-то не так, выдохните: вы не единственный, кто испытывает подобные желания. Скорее всего, то, о чем вы мечтаете, может также быть фантазиями ваших друзей, знакомых и (хотя об этом страшно подумать) родителей. Не стоит убегать от них.

Эта книга поможет вам научиться принимать фантазии как неотъемлемую часть своей жизни, кроме того, вы узнаете:

- какие желания считаются необычными, а какие — редкими;
- почему мужские сексуальные фантазии отличаются от женских, от чего это зависит;
- какими фантазиями стоит делиться с партнером и как сделать это безопасным способом;
- как воплощение самых сокровенных фантазий сказывается на дальнейших отношениях;
- 4 урока о сексе и любви, которые сломают ваши барьеры на пути к новому опыту.



 bombora.ru

 bomborabooks

  bombora

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

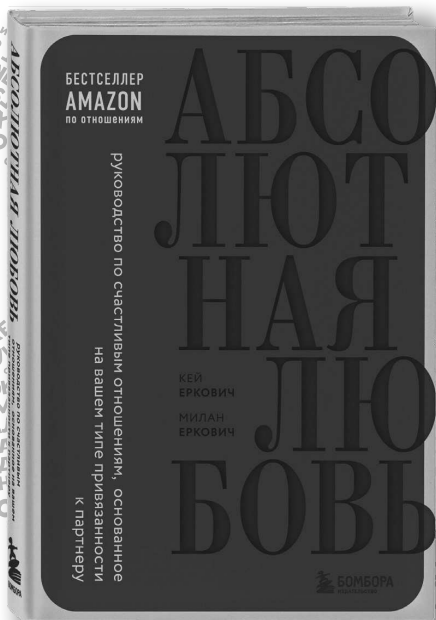
БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

 [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

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

  [bombora](https://www.bombora.com)

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

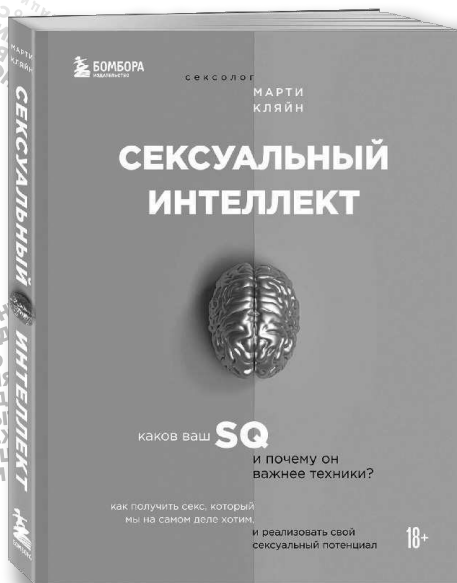
СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Каков ваш SQ и почему он важнее техники?

Эта книга — не виагра в бумажном формате. Скорее операция на мозге, которая удалит из вашей жизни понятие сексуальной нормы.

Миллионы женщин думают: если у мужчины не встает или он кончает слишком быстро, значит, я провалилась. И еще куча стереотипов, которые в итоге приводят к тому, что партнеры перестают заниматься любовью, дабы избежать смущения и сохранить чувство собственного достоинства.

Рассматривая множество историй из своей практики, доктор Кляйн объясняет: что такое сексуальный интеллект и как повысить его уровень; почему на смену «молодому сексу» должен прийти «умный секс», а также как понять, что в сексе нужно именно вам, и донести это до партнера.



 bombora.ru

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

  [bombora](https://www.bombora.com)

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ВДОХНОВЛЯЮЩЕ

СОФИЯ ФАССНАХТ

ВЕРЕНА ПРЕХТЛЬ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - ЭТО СЕКСИ

Как полюбить себя в эпоху фотошопа,
бодишейминга и ботокса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф26

Sophia Fassnacht und Verena Prechtl
SELBSTBEWUSST IST DAS NEUE SEXY

First published as «Selbstbewusst ist das neue Sexy»
by Sophia Fassnacht and Verena Prechtl © 2018 by Komplet
Media Verlag GmbH. All rights reserved.

Published with arrangements made by Maria Pinto-Peuckmann,
Literary Agency — World Copyright Promotion, Kaufering, Germany

Фасснахт, София.

Ф26 Уверенность в себе — это секси : как полюбить себя в эпоху фотошопа, бодишейминга и ботокса / София Фасснахт, Верена Прехтль ; [перевод с немецкого Я. Н. Селюковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-182014-5

«Я такая жирная», «С маленькой грудью меня никто не полюбит», «Мне лучше не улыбаться».

Неугомонный внутренний критик, навязанные обществом стандарты красоты, идеальные женщины в соцсетях не дают забыть о наших недостатках, внушая, что мы недостаточно красивы, или стройны, или молоды.

София Фасснахт и Верена Прехтль — гуру в борьбе с комплексами и заниженной самооценкой, о которых знают не понаслышке. Обе девушки в детстве пережили насмешки сверстников: София из-за высокого роста, Верена из-за лишнего веса. В книге они рассказывают свои истории о пути к принятию и любви к себе. Это жизнеутверждающее, искреннее пособие по работе над самооценкой и чувством собственного достоинства поможет вам выстроить самые важные в жизни отношения — с самой собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Селюкова Я.Н., перевод
на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-182014-5

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	----------

ТЫ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК	15
--	-----------

Красивая, красивее, самая красивая, или Как влияют на нашу самооценку идеалы красоты	24
---	----

Уверенность в себе начинается с нашего тела	50
---	----

ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ, АВТОРИТЕТЫ И БОДИПОЗИТИВ	63
---	-----------

Что делают гендерные стереотипы с нашей уверенностью в себе	67
--	----

Уверенность от мамы и папы	90
----------------------------------	----

Сила СМИ — «Топ-модель по-немецки», Ким Кардашьян, YouTube и другое	99
--	----

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ЭТО СЕКСИ

Бодишейминг. Почему перфекционизм губителен	120
Бодипозитив — о чем тут вообще речь?	143
ПОЧЕМУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ТАК СЕКСУАЛЬНА?	165
Что такое вообще уверенность в себе?	168
Береги себя, детка! Как научиться принимать себя и заботиться о себе	184
Совершенно несовершенная: жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на борьбу с собой	196
Уверенность в себе в отношениях — любовь за пределами размера	212
Эмоциональное заедание — неутолимый голод	219
Подъем самооценки	230
Будьте собой — все остальные роли уже заняты	237
Дорогая Я — письма себе молодой	245

ВВЕДЕНИЕ

«Эй, София, если бы ты надела пояс, он был бы как экватор!» — прокричал один из мальчиков. И все засмеялись. Эти слова укололи прямо в сердце. Несмотря на это, я попыталась остаться хладнокровной. «Только бы сейчас не заплакать», — подумала я. Все взоры были обращены в мою сторону. Я слышала, как громко пульсирует мое сердце, меня бросало то в жар, то в холод. Черт, мое лицо залилось алой краской! Совсем недавно мы болтали и дурачились, а сейчас все смеялись надо мной. Весь день я с нетерпением ждала этой встречи, надела недавно купленный пуловер и накрасила губы блеском.

Мне было 11, и все, чего мне в тот момент хотелось, — быть частью этой компании. Зависнуть с клевыми ребя-

тами. Среди них были парни постарше. Кто знает, может, здесь есть тот, кто мне понравится. Меня позвала пойти с собой подруга, и так как я училась в школе для девочек, у меня было мало общения с парнями. А еще я считала, что не относилась к тем девочкам, которыми обычно интересуются парни. В отличие от своей подруги, худой и высокой, я была маленькой и с самого детства толстушкой. Так как не чувствовала себя комфортно в своем теле, в этот день спряталась в объемной куртке-бомбере — но даже несмотря на это, заполучила такое высказывание в свой адрес.

Когда я пришла домой и заперлась одна в своей комнате, то прочувствовала горькую обиду, которую не могла показать перед другими. И так, они считали меня жирной.

Я РЕШИЛА: БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ СЕБЯ
ТАК ЧУВСТВОВАТЬ.

СОФИЯ

С этого момента на встречи с ребятами я стала носить под футболкой до четырех поясов, чтобы скрыть живот. Возможно, парни заметят, что я не так уж и ужасна.

Тот момент из моей жизни, когда мне было всего 11 лет, остался в памяти надолго. Высказывание об охвате мое-

го живота стало ключевым переживанием, которое привело к тому, что внешне я захотела измениться. И это означало для меня только одно: стать худой. Желание больше не быть пухлой, к сожалению, в последующие годы приняло противоположный характер и потребовало определенного количества времени, чтобы встать на путь здоровья.

Когда два года спустя во время прогулки по центру Мюнхена парень выкрикнул в мою сторону: «Ты — скелет», это было для меня далеко не оскорбление, а, наоборот, похвала. Я достигла того, чего хотела: наконец была действительно худой. А «быть худой» в то время было равносильно фразе «быть красивой».

Много лет подряд я ела очень мало, чтобы сохранять вес. Когда была тинейджером, каждый день высчитывала калории. В течение года держала себя под постоянным давлением и контролем. Осознание того, что стройность не означает самобичевание, к сожалению, пришло не быстро.

Я бы солгала, если бы утверждала, что процесс осознания был недолгим. Найти баланс между желанием быть худой и не отрицать желание съесть кусочек пирога или плитку шоколада непросто, это может потребовать многих лет.