

Анастасия Сагирова

50 вопросов,  
чтобы заново  
влюбиться

дневник для пар

УДК 159.92  
ББК 88.5  
П99

**50 вопросов, чтобы заново влюбиться** : дневник для пар. — П99 Москва : Эксмо, 2025. — 144 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-211966-8

Цель этого дневника — открыть второе дыхание в ваших отношениях. Каждая страница — это возможность поразмышлять над тем, что действительно важно в вашем союзе, обсудить мечты, желания и страхи, а также поделиться друг с другом самым сокровенным.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-211966-8

© Сагирова А. Ю., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

**И вот вы вместе.** Несколько месяцев или лет.

Возможно, все еще волнуетесь перед встречами, скучаете друг по другу. Возможно, только-только осторожно начали говорить «мы» и теперь план отпусков на будущий год касается не только вас и вашего отдела кадров. Эмоционально рассказываете лучшему мужчине на свете, как странно себя повела подруга — «Не опять, а снова, ну да», — а мама... «Ну ты уже ее знаешь, ничего нового». Вы одновременно улыбаетесь, хотя никто, кроме вас двоих, не понял бы, что произошло. Вы видите перед собой того, кто в будущем (или пока в мечтах) выбирает с вами имя мальчику, а потом девочке, а до этого «может, вообще мальтику заведем?». Он вздыхает или смеется, не говорит пока ни да ни нет, а вы смотрите на него — не глазами, а сердцем — и чувствуете, что примите любой его ответ.

Вы встречаетесь вечерами после работы или учебы, а может, уже давно просыпаетесь вместе не только по выходным. Вы хорошо друг друга знаете: про маму с папой поговорили, про коллег и друзей тоже. Обсуждать прошедший день, кажется, не так романтично. Порой непонятно, что делать, чтобы вместе было не только уютно и тепло, но и чтобы двигаться как пара вперед, на новый уровень. Туда, где отношения состоят не просто из поверхностных разговоров и совместного времяпрепровождения, а где вы хорошо и глубоко понимаете друг друга. Не додумываете и не проецируете на него свои ожидания, а действительно знаете, из чего он состоит: его ценности



и цели на ближайшие несколько лет, его страхи и язык любви. Такие разговоры приводят пару к настоящей близости.

**А может, вы уже пять или пятнадцать лет вместе.** Когда-то вы много разговаривали. Возможно, до того, как появились дети, но с тех пор... С тех пор все темы постепенно свелись к обсуждению детских садов, школ, отпусков и усталости. Другие разговоры словно не всегда уместны на уютной кухне, где вы собираетесь после еще одного непростого дня. По дому разносятся аромат свежеприготовленного ужина и эхо очередной сводки новостей. *Как тут открыть рот и спросить: «А расскажи мне о своей мечте...»?* Возможно, вы и хотели бы сказать: «Пожалуйста, ты можешь приходить с работы и обнимать меня, нежно, чувственно, и только потом идти к детям или утыкаться в телефон?», но вместо этого вырывается рутинное: «Ужинать будешь?» В этом много заботы, совершенно точно. Вы уверены, что супруг все еще любит вас и вы оба не хотели бы променять вашу неидеальную, но самую родную семью на что-то другое. Но эмоциональная близость, теплота, искренний интерес к жизням друг друга — как это растерялось и где теперь искать? Яркость чувств, кажется, поблекла... И что с этим делать? Просыпаясь вместе, рассматривая своего близкого человека в совершенно не парадном, таком естественном виде, вы точно знаете, что он тот, с кем хочется встретить старость. Пока вы оба сонные, уязвимые, хочется делиться самым сокровенным и нежным, но наступает очередной день, и вы снова не «любимый» и «любимая», а взрослые люди, справляющиеся с этой жизнью.

Меня зовут Анастасия Сагирова, я — практикующий семейный психолог, и в своей работе я часто замечаю, как трудно бывает парам вспомнить то хорошее, что однажды свело их вместе, и найти ресурс двигаться дальше вместе. Поэтому мы с издательством «Бомбора» решили вынести эту важную для каждой пары задачу за пределы кабинета психотерапевта.



Перед вами анкета для пар. Звучит просто, но мы заложили столько потенциальной энергии и любви в каждый раздел и вопрос, что ни одна пара не остается прежней после того, как позволит себе удовольствие поговорить на такие глубокие и важные темы. **Ресурс для каждой пары — это чувства, которые есть между партнерами, ощущение «меня здесь любят и ценят, я нужный и важный», уверенность, что «меня поддержат, что бы ни случилось».**

Эмоциональная близость складывается из открытых разговоров про мечты и страхи, чувства и потребности. Не на ходу, не между делом, а в специальное время, выделенное под это важное занятие. Возможно, вы возьмете эту анкету с собой в отпуск, чтобы, прогуливаясь вдоль моря или сидя на уютном балкончике на закате, заглянуть внутрь себя и вашего любимого человека. Тихо-тихо, бережно-бережно попытаетесь делиться нежным и сокровенным. Научитесь слушать, вмещать в себя его и ваши чувства, узнаете, что с этой важной информацией делать. Может, вы превратите заполнение анкеты в настоящий ритуал и посвятите этому **несколько уютных вечеров вдвоем**. Когда за окном идет снег или по небу рассыпаны звезды, вам вдвоем комфортно и тепло или даже если тень охлаждения вдруг возникла между вами — самое время для важных разговоров на трогательные темы.

Вы можете записывать ответы прямо в анкету: спустя годы вам, наверное, будет приятно прочитать, о чем вы с партнером мечтали, и, вполне вероятно, увидеть, как исполнились мечты. Можете просто разговаривать на темы, которые мы предлагаем. Делайте так, как вам удобно.

Анкета состоит из **пяти разделов** — по одному на вечер вдвоем. Вы поговорите о ваших ценностях, мечтах и приоритетах, личных границах, ваших языках любви и эмоциях в отношениях, страхах и конфликтах, телесности и чувственном



контакте. Исходя из терапевтического опыта, это важные темы для пары.

Также мы придумали для вас примеры совместных **ритуалов и традиций**: можете выбрать то, что понравится вам обоим, или придумать свои. Повторяющиеся приятные моменты вместе станут хорошей опорой в жизни, напоминанием о любви, о важности быть вместе. Это та самая стабильность, которую мы можем поддерживать сами внутри семьи в нашем изменчивом мире.

Также вы найдете здесь:

- **задания и практики**, которые помогут восстановить ресурс в паре, поддержать близость и вырваться из рутины и быта;
- **список книг** на тему отношений и на другие важные темы;
- **листы желаний** — чтобы на праздники вы получали именно те подарки, о которых мечтаете.

Списки желаемых подарков вы можете заполнить перед днем рождения или Новым годом и обменяться с партнером. Так приятно знать, что подарок выбирался именно для того, чтобы сделать вас счастливым!

Итак, вооружитесь ручкой, бутылкой вина или чаем, выделите время только для вас двоих, когда ничего не будет отвлекать. Приготовьте открытое сердце и уязвимость (это хорошо: через броню и защиты не выстроить близость). Добро пожаловать в этот невероятно ресурсный мир любви и близости.



## Раздел 1

# ЦЕННОСТИ, МЕЧТЫ И ПРИОРИТЕТЫ

Первая тема, которую важно обсудить, — ваши ценности, мечты и приоритеты. Жизненные ценности, словно узелки в кристаллической решетке, — каркас для всего в нашем мире. То, на что мы опираемся в жизни, наши ориентиры, идеалы и стандарты. Именно исходя из них мы выбираем, как и куда двигаться по жизни. Все наши ценности так или иначе связаны между собой, объединяют наше прошлое, настоящее и будущее.

Есть ценности и мечты общие для пары, а есть личные. К примеру, ваш любимый человек мечтает управлять яхтой, а вы ни ни разу не капитан. Для него — это часть узора будущего. Важно, чтобы жизнь человека отражала именно его мечты и желания. А для вас, может быть, одна из важнейших ценностей — разделять интересы друг друга. И вот вы сидите вместе и мечтаете: ваш партнер управляет яхтой, а вы лениво лежите на палубе и восхищаетесь своим любимым капитаном (неприменно вслух!). Мечта? Цель! Именно о них мы и поговорим сейчас.

Ценности придают смысл нашим действиям. Они — причина, по которой мы делаем то, что делаем: работаем, строим отношения, рожаем и так далее. Мечты — яркие акценты, движущие силы, мотивация. Как много сил и энергии в человеке, который движется к своей мечте. Приоритеты — то, что важно именно сейчас или на этом отрезке жизни. Сначала для нас



## Раздел 1

может быть в приоритете образование и карьера, потом — семья и дети или познание себя и путешествия по миру. А еще в приоритете может быть здоровье, гармоничное психоэмоциональное состояние или самореализация. Как три эти аспекта выглядят у вас и вашего любимого человека? Поговорим о них.



## Вопрос 1. Мои ценности

Отпустите сейчас свою фантазию в свободный полет! И напишите 25 желаний, важных событий или вещей, которые обязательно должны с вами случиться в жизни. Здесь важно упомянуть все-все, что важно для вас, например хорошее здоровье, желание зарабатывать миллионы, восхождение на Килиманджаро. Не ограничивайте себя, чувствуйте, представляйте и мечтайте. Пишите в той последовательности, в какой идеи возникают в голове. Первые 10 пунктов, скорее всего, напишутся легко и в них будет больше общепринятого — того, что разделяется большим количеством людей или вашим окружением, семьей, — а вот с 11-го пункта начнутся более индивидуальные, уже ваши мечты и желания.

ЕГО СПИСОК:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



Раздел 1

10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

ЕЕ СПИСОК:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## Ценности, мечты и приоритеты

3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

Поздравляю, вы отлично потрудились! Но это еще не все. Практически невозможно держать в голове одновременно и постоянно все эти пункты. Будет сложно сфокусироваться на чем-то одном во время постановки целей и движения к ним. Как известно, за несколькими зайцами погонишься — будет не так-то просто (но не невозможно!). Хорошо бы сосредоточиться на самом важном. Посмотрите каждый на свой список и поставьте что-то на первое место, на второе, третье и так до пятого — по степени важности именно сейчас, на этом этапе жизни. Например, вы объективно понимаете, что научиться кататься на горных лыжах до следующей зимы или родить пятерых детей за четыре года вы не сможете, а вот уделить время и внимание своему здоровью, хорошим отношениям с партнером или выучить китайский — вполне себе достижимо и за год.

Что вы поставили на первое место? На второе? Поделитесь с партнером первыми пятью пунктами. Это ваши ценности и приоритеты на ближайшее время. Окиньте взглядом свою сегодняшнюю жизнь. То, что вы делаете каждый день, во что вкладываете больше всего энергии в сутки и неделю, служит актуальным приоритетам и ценностям? Теперь вы можете следить за расходом своего ресурса, правильнее распределять задачи в течение дня/недели/месяца, уделять больше времени тому, что сейчас реально важно для вас.

## Вопрос 2. Мои мечты

Когда были маленькими, мы все о чем-то мечтали. Правда, с нашими мечтами тогда могли обойтись очень по-разному. Кому-то мама с папой говорили: «Все обязательно получится, я так в тебя верю!» — и тогда мы ничего не боялись, верили в свои силы и сейчас можем ставить перед собой самые невероятные цели. Но, возможно, в детстве мы слышали: «У тебя ничего не получится», «Что за глупости ты несешь?», «Ты все дела уже переделал? Иди уроки учи или в комнате приберись» — и тогда мы уясняли, что есть наши обязанности, какие-то простые ежедневные дела, и они важны, а наши мечты — просто воздушные замки, которые никому не нужны. Это очень грустно и, конечно, неправильно. **Каждая мечта говорит что-то о нас самих, и у нас всегда есть потенциал для ее реализации. Иначе она просто не появилась бы в нашем сознании.** Но кто бы сказал нам об этом в детстве...

Самое время вспомнить, о чем вы мечтали в шесть, восемь или двенадцать лет. Кем хотели стать? Какое важное дело сделать? Открыть приют для животных, выступить на сцене или стать биологом? Расскажите об этом друг другу (и обязательно запишите ниже, дайте вашим мечтам место и пространство).

Расскажите, что отвечали ваши мама и папа на эти фантазии? Вероятно, вы не помните конкретных слов и ситуаций, но вы точно знаете своих родителей: как им свойственно реагировать на такие разговоры, слова, цели? Представьте, что сказали бы мама или папа на ваши детские мечты? Запишите:

