

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.</b> Семейное счастье своими руками . . . . .	7
<b>Глава 1.</b> Искусство семейных отношений 21 века . . . . .	11
История зарождения этой книги . . . . .	13
Семейное строительство: от традиций к инновациям . . . . .	15
Проектный подход к семейному счастью . . . . .	18
От точки А к точке Б . . . . .	23
<b>Глава 2.</b> Зарождение семьи: от романа до ЗАГСа . . . . .	25
Парный автопортрет: Саша и Даша . . . . .	27
Саша немного о себе и о своем детстве . . . . .	32
«Сердечная воронка продаж» вместо «любовной магии» . . . . .	36
Партнер, которого надо приручать . . . . .	40
«Из искры разгорится пламя...» Или нет? . . . . .	42
<b>Глава 3.</b> Любовь живет не три года, а столько, сколько вы захотите . . . . .	49
Критерии успеха в воплощении семейных проектов . . . . .	53
Расширенная семья: ближний круг как источник счастья . . . . .	56
Case studies: трудно первые три года . . . . .	59
Как познавать друг друга в пути «от трех до пяти» . . . . .	62
<b>Глава 4.</b> Искусство создавать гармонию в паре . . . . .	65
Женщина как «эмоциональное тело» семьи . . . . .	66
Мужчина как «рациональное тело» семьи . . . . .	70
Постановка общих целей в балансе мужского и женского . . . . .	76
<b>Глава 5.</b> Вторая пятилетка: создание семейного иммунитета . . . . .	79

Развитие полезных привычек .....	88
Воспитание счастливых детей.....	94
Игра нежности и дисциплины как основа семейного роста.....	98
<b>Глава 6. Традиции семьи как система ее иммуномодуляции .....</b>	<b>101</b>
Искусство творческого мониторинга и решения проблем .....	103
Развивающиеся традиции счастливой семьи «от А до Я» .....	105
Спецпроект «совместные фотосессии» .....	108
Искусство жить расширенной семьей .....	110
<b>Глава 7. Второе десятилетие: между фаянсовой и фарфоровой свадьбой.....</b>	<b>113</b>
Осознанная перезагрузка романтики в паре ...	117
Спорт как источник здорового долголетия семьи .....	121
Секреты семейных инвестиций .....	122
Мудрость в управлении семейными переменами .....	125
Эстетика как путь преодоления семейной скуки и рутины .....	127
<b>Заключение. Сверхспособности как плод семейного счастья .....</b>	<b>131</b>



ВВЕДЕНИЕ.

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ  
СВОИМИ РУКАМИ



Счастливая семья – один из важнейших приоритетов в жизни. Вот только построить и сохранить ее получается далеко не у каждой пары. Мы считаем, что семья – это главный стратегический проект человека, у которого два управленца – муж и жена.

Молодоженам предстоит многое пройти вместе, быть опорой друг другу, стать родителями и воспитать детей и, что не менее важно, – не потерять взаимные чувства за годы совместного труда. В счастливых семьях царят любовь, взаимопонимание, уважение и доверие. Общие цели и интересы объединяют супругов, которые помогают друг другу в трудные времена, взаимно радуются успехам. В таких семьях воспитывают детей в гармонии и любви, делая их счастливыми.

Такая семья – это крепость, которая надежно защищает, помогает, мотивирует супругов. И если крепость дала трещину, то, пока не поздно, можно починить и восстановить ее. Но, бывает, наступает момент полного разрушения, когда уже невозможно ничего спасти. Так происходит потому, что супруги пускают на самотек развитие отношений, забывая о том, что семья – это тоже проект, который надо планировать, ставить цели, оценивать необходимые ресурсы для реализации задуманного, контролиро-

вать сроки исполнения. Отсюда и родилась идея названия нашей книги: «Семья как проект 21 века».

К сожалению, статистика разводов в России и мире показывает, что больше половины семей распадаются по тем или иным причинам. Но и в оставшейся части семей по мере накопления проблем многие супруги перестают содержательно общаться, просто ограничиваясь поверхностным бытовым контактом, и постепенно отдаляются друг от друга. Этот распространенный феномен называется «одиночество в семье». Другой крайностью являются постоянные конфликты в отношениях. Избыточный холод или постоянный жар разрушают отношения пары, их детей и близких, лишая семейный проект главного свойства – способности приносить счастье всем его участникам.

Нам, авторам этой книги, пятнадцать лет удастся сохранять счастье в своей семье, помогать друзьям и клиентам нашего Семейного клуба. И теперь мы решили поделиться своим опытом с более широким кругом людей, желающих присоединиться к движению «Счастливая семья». Такое объединение особенно важно в сложные времена, которые сейчас переживают наша страна и весь мир. Эта книга – для тех, кто хочет понять, как можно улучшить свои отношения за счет работы над собой, своим внутренним состоянием, привнося проверенные нами техники в свою семейную жизнь. Вы изучите, опробуете и выберете то, что больше всего подойдет именно вам.

Благодаря этой книге вы узнаете и возьмете себе на вооружение идеи о том, как находить общие цели,

оставаться интересными друг другу, вместе развиваться, вовлекать друг друга в общие проекты, организовать семейный досуг с детьми. В общем, мы даем вам метод построения настоящей семьи, где все постоянно развивают ощущение эмоциональной близости вместо маниакально-депрессивного качания между холодным отстранением и жаркими конфликтами, столь свойственными несчастным семьям. На примере нашей семьи, а также на кейсах наших друзей и клиентов вы увидите, как постоянно развиваться в паре, чтобы родителям было интересно друг с другом, а детям было на кого равняться в своих отношениях.

Когда сходятся две целостные, взрослые личности и вместе ищут новую модель прекрасной общей жизни, когда пара находит и развивает общие проекты, двигаясь вместе к новым высотам отношений и успеха, когда дети присоединяются к активностям родителей и учатся на их примере заряжать своими идеями других – это восхитительно, не правда ли? Счастливая семья рождается из общей истории вовлечения в развитие всех членов семьи, движущихся к общей цели – прекрасной жизни. Однако семьи не становятся счастливыми внезапно или случайно. Счастье – совместный проект, который требует взаимной ответственности и грамотных решений пары в едином направлении развития. Поэтому в нашей книге вы найдете способы, как ставить совместные цели и находить для них ресурсы, как раскрыть источник силы внутри себя и гармонично развиваться с партнером, как воспитывать детей и развивать всех по мере роста семейного проекта.