

ХЭЛ ЭЛРОД, ЛЭНС САЛАЗАР, БРЭНДИ САЛАЗАР

при участии Хонори Кордер

Магия утра

для пар



КАК ОСВЕЖИТЬ ЧУВСТВА И ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие	7
От Лэнса	15
От Брэнди	20
Вступление	25
О проблемах в браке в общих чертах	30

Часть I Ваше «Чудесное утро»

Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете	43
Глава 2. Как стать жаворонком за 5 минут	51
Глава 3. Саморазвитие и «спасательные круги»	61

Часть II Неочевидные принципы личной стороны супружеских отношений

Глава 4. Принцип 1: самоуправление	109
Глава 5. Принцип 2: поддержание высокого уровня энергии	128
Глава 6. Принцип 3: целеустремленность	149

Часть III Вместе как команда: ритуал Т.Е.А.М.

Глава 7. Комплекс Т.Е.А.М.	165
Глава 8. Станьте партнерами друг для друга	200

Глава 9. Дружба в супружеских отношениях	218
Глава 10. Поддерживайте огонь страсти в браке	230

Часть IV

Как сделать свой союз легендарным

Глава 11. Как стать легендарной супружеской парой	243
Глава 12. Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро»	262
Глава в подарок. Уравнение чуда	270
Заключение. Пусть этот день станет началом вашего пути к успеху	279
Приглашение	282
Об авторах	284

Я посвящаю эту книгу Урсуле Элрод — моей жене на всю
жизнь.

Ты действительно мой лучший друг и женщина моей
мечты! Я люблю и ценю тебя с каждым днем все больше
и бесконечно благодарен судьбе за то, что нам удалось
построить комфортную совместную жизнь.

Хэл

Эта книга посвящается нашим дочерям — Хули и Натали.

Спасибо вам за то, что стали мотиватором борьбы
за наш брак, — борьбы, которая наглядно показывает,
что при желании возможно все. И за ваше терпение, ведь
мы не только писали эту книгу, но и пытались заниматься
вашим образованием на дому.

Мы вас любим!

Лэнс и Брэнди Салазар

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хэл. Мы с Урсулой вместе уже пятнадцать лет, и последние десять из них счастливо женаты. Однако, признаться, начало наших отношений мало напоминало сказку.

Урсула. Честно говоря, в основном это объяснялось тем, что Хэлу еще только предстояло дорасти до идеи верности одной женщине на всю жизнь. К такому важному решению ни в коем случае нельзя относиться легкомысленно. И хотя в те времена мне было больно это переживать, сегодня я благодарна судьбе за то, что мы через все это прошли. Так мы заложили надежный фундамент для незыблемости наших отношений.

Хэл. Все, что сказала Урсула, безусловно, совершенно справедливо. Я беру на себя всю ответственность за не слишком гладкое начало наших отношений. Тогда я только делал первые шаги к осознанию своих обязательств и ответственности в браке. Я верил, что ты моя единственная, но, чтобы прийти к такому выводу, мне понадобилось больше времени, чем тебе. Конечно, нам пришлось преодолеть вместе много трудностей, но это, вне всяких сомнений, того стоило. Разве сейчас наши отношения не такие, о каких мы когда-то мечтали?

Урсула. На все сто! Наши отношения действительно такие, о каких я мечтала. Я просто хочу убедиться, что читатель понимает: ничего идеального не бывает и нам потребовалось много времени и усилий, чтобы достичь нынешней гармонии. Наши отношения и сейчас не идеальны. Мы по-прежнему часто спорим, но при этом наша любовь крепка, а обязательства незыблемы.

Хэл. Так и есть. Именно поэтому я рад, что люди прочтут эту книгу.

Если вы сейчас читаете эти слова, значит, всего через несколько страниц познакомитесь с одной из самых потрясающих супружеских пар, которые мы с Урсолой имеем удовольствие знать. Эти двое — мои соавторы, а теперь и близкие друзья нашей семьи — Лэнс и Брэнди Салазар.

Прочитав их вступительное слово к книге, вы сразу же почувствуете искренность и открытость этих людей. Как и нам с Урсолой, им пришлось *пройти через многое*, прежде чем *достичь желаемого*. Точнее говоря, они *прошли* через разногласия, проблемы и конфликты, едва не похоронившие их брак. Каждый из них должен был понять, что ему нужно признать свои недостатки, взять на себя ответственность и расти над собой, чтобы от них избавиться, — чему нам всем стоит у них поучиться. В итоге сегодня эта пара может служить примером гармоничных, крепких взаимоотношений — таких, о каких мечтает каждая супружеская чета.

Можно ли назвать их брак идеальным? На этот вопрос Лэнс и Брэнди решительно ответят «нет». На их взгляд, совершенство в браке и не было их целью — не это главное. Суть в том, что за годы упорного труда и твердого намерения сделать свой брак процветающим Лэнс и Брэнди разработали эффективный подход к совместной жизни, который прославил их союз. Этот подход очень помог и нам с Урсолой достичь аналогичного результата. А теперь он описан в нашей общей книге и, уверен, поможет и вам укрепить отношения, независимо от того, на каком этапе развития они сейчас находятся.

Работая над очередной книгой из серии «Магия утра», я всегда стараюсь привлечь соавторов, чей пример станет наглядной иллюстрацией ценностей и мудрости, способных, по моему мнению, в корне изменить жизнь читателя. И задача этой книги — обеспечить вас пошаговой инструкцией для преобразования как себя, так и своих отношений — неважно, в браке вы или одиноки, разведены или помолвлены.

Но сначала, если вы не против, я хотел бы поделиться двумя самыми значительными откровениями, благодаря которым произошёл прорыв в наших отношениях с Урсолой, поскольку они сильнее всего повлияли на нас.

Звучит интригующе, правда, дорогая?

Урсула. Да уж, действительно интересно, какими именно откровениями ты собираешься поделиться! Ведь, как по мне, новый прорыв у тебя случается чуть ли не каждый день, так что выбирать действительно есть из чего.

Хэл. Ха-ха, туше!.. Точно могу сказать, что оба прорыва стали поистине переломными в наших отношениях. Ну что ж, поехали...

Урсула. Итак, первое откровение Хэла о взаимоотношениях: **бескорыстно каждый день добавлять ценность в жизнь близкого человека.**

Хэл. Ещё в далеком 2004 году я определил свою главную цель — *бескорыстно добавлять ценность в жизнь каждого человека, с которым мне довелось столкнуться.* Подкрепляемая ежедневным произнесением аффирмаций, эта цель стала моей путеводной звездой и вот уже пятнадцать лет определяет все мои решения и поступки. Ну ладно, *большинство* моих решений и поступков.

Внезапно пришедшая мне в голову несколько лет назад мысль поначалу хоть и встревожила меня, но в итоге в корне изменила мое поведение в браке. Я вдруг осознал, что в профессиональной жизни у меня есть цель, а во взаимоотношениях с Урсолой — нет. Я искренне и изо всех сил старался добавлять ценность (как специалист) в жизнь клиентов и сотен тысяч членов сообщества «Чудесное утро», забывая о той, которая, возможно, нуждалась и заслуживала этого больше других, — моей жене.

Я вдруг понял (думаю, с этим согласится много, если не большинство супружеских пар), что отношения строятся на взаимном обмене, что они проживаются и поддерживаются (хотя, надо признать, чаще всего неосознанно) в основном через своеобразное *отзеркаливание*. Задумайтесь на секунду: как вы реагируете на настроение и поведение партнера? Например, если он в скверном расположении духа или поступил некрасиво по отношению

к вам, нет ли у вас склонности ответить ему тем же? Или, напротив, когда он особенно мил и ласков, не чувствуете ли вы желания тоже быть с ним милым и дружелюбным?

К несчастью, в отношениях, где доминирует принцип «отзеркаливания», один или оба партнера часто реагируют или выражают свое мнение, движимые негативными эмоциями, усталостью или временным ухудшением настроения, а не основополагающими ценностями или истиной. Даже небольшая напряженность — критическое замечание, спор, раздражение или пренебрежение со стороны другого — легко перерастает в стиль взаимоотношений (во всем их спектре), основанный на отрицательной ответной реакции. И тогда человек по умолчанию настраивается на негативные эмоции к партнеру.

Осознав это, я решил взять на себя обязательство ежедневно бескорыстно повышать ценность жизни Урсулы, независимо от ее настроения. А чтобы сформулировать и закрепить это обязательство, я составил аффирмацию:

Моя главная цель в браке — каждый день бескорыстно добавлять ценность в жизнь Урсулы, независимо от ее настроения и поведения. Это может быть что-то совсем простое, например вымыть посуду, уложить детей спать, подарить букет цветов, или более существенное, как то поддержка в реализации целей и осуществлении мечты. Каждый день я обязуюсь целенаправленно делать жизнь Урсулы проще, приятнее и значимее. А если у нее выдаться тяжелый день или будет плохое настроение, я не стану обижаться и отзеркаливать ее негатив, а расценю это как знак, что мне нужно трудиться еще усерднее для повышения ценности ее жизни.

Я включил этот текст в свои ежедневные аффирмации, чтобы читать во время практики «Чудесное утро». В простейшей форме аффирмация — это не что иное, как напоминание о том, что для нас наиболее важно; она призвана направить наше внимание, чувства и поступки на то, к чему мы стремимся.

А если бы я не повторял эту аффирмацию каждое утро, угадайте, что бы я, скорее всего, часто забывал сделать? Да-да, вы правы:

забывал бы бескорыстно повышать ценность жизни Урсулы, так как вновь и вновь попадал бы в коварную ловушку отзеркаливания. Но поскольку я читаю аффирмацию (напоминание) ежедневно, это побуждает меня каждый день *что-то делать* ради улучшения жизни любимой жены. Чаще всего это выражается в простых действиях — например, взять на себя часть рутинной работы по дому, или купить ей цветы во время похода в продуктовый магазин, или отправить приятное видео из командировки. Но иногда я делаю и что-то более существенное — скажем, неожиданно приглашаю няню для детей, чтобы провести с Урсулой романтическую ночь в хорошем отеле.

Нужно признать, после того как я перестал зеркально реагировать на поведение жены и решил ежедневно бескорыстно добавлять ценность в ее жизнь, наши отношения начали меняться в лучшую сторону. Не сразу, конечно. Когда мы пытаемся вести себя по-другому, будь то для собственной пользы или ради окружающих (например, начинаем правильно питаться или заниматься по утрам физкультурой), нам нужно долгое время терпеливо и настойчиво применять новый поведенческий паттерн. Только тогда мы увидим замечательные результаты, ради которых стараемся. После того как я изменил подход к браку и начал, независимо от настроения жены или ее отношения ко мне, повышать ценность ее жизни, Урсула постепенно стала это замечать. Сначала я рассказал ей о своем новом подходе к браку, потому что хотел продемонстрировать свое намерение стать лучшим мужем. И хотя я не просил (помните: это не соревнование, и мы не ведем с партнером счет) и не ожидал ответных шагов, со временем Урсула почувствовала, что значит жить с мужем улучшенной версии, которым я стал, и по понятным причинам отреагировала позитивно. И надо отметить, все это происходило очень вовремя...

Через два месяца после моего решения добавлять ценность в жизнь Урсулы у меня обнаружили очень редкое агрессивное онкологическое заболевание — острый лимфобластный лейкоз. Учитывая довольно мрачные прогнозы врачей (выживаемость составляет 20–30 процентов), нас с Урсулой ждал самый

трудный год совместной жизни. Мне назначили курс химиотерапии, и прежняя модель отношений с женой превратилась в пару «пациент-сиделка»; я потерял четверть своего веса, меня постоянно тошнило, и большую часть года я провел в больницах. Безусловно, Урсулу страшила мысль о том, что она может меня потерять и тогда ей придется взвалить на свои плечи тяжкое бремя женщины, воспитывающей детей в одиночку, но, несмотря на невзгоды, она не опустила рук, а стала супермамой и суперженой. Она заботилась обо мне, о детях и нашем доме. Сил у меня становилось все меньше, их едва хватало на то, чтобы прожить очередной день. И уже не я, а Урсула ежедневно самоотверженно и бескорыстно улучшала мою жизнь.

Однажды я где-то прочитал, что для формирования *отличных отношений не нужно искать идеального партнера, — нужно просто самому им быть*. Как же верно! Это и значит бескорыстно добавлять ценность в жизнь своей второй половинки и при этом не ждать, что супруг (супруга) первым удовлетворит ваши нужды, а затем вы сделаете то же самое — и только на таких условиях. Бескорыстно приносить радость близкому человеку означает стремление облегчить его жизнь и наполнить ее позитивом, продвигаясь в этом желании все дальше и дальше.

Второе откровение Хэла о взаимоотношениях: **решить, что для вас значит быть лучшими друзьями.**

Первый танец на нашей свадьбе мы с Урсулой танцевали под песню Lucky («Счастливчик») Джейсона Мраза и Колби Кейллат, в которой есть такие слова: «*Я счастливчик. Я влюблен в лучшую подругу*». Но, должен признаться, хотя с тех пор прошло уже больше десяти лет, только несколько месяцев назад (лучше поздно, чем никогда!) я окончательно осознал, что Урсула в буквальном смысле и есть мой лучший друг. Позвольте объяснить, что я имею в виду.

При первой встрече со своей будущей половиной нас не связывает общее прошлое. Тем не менее мы быстро увлекаемся и теряем от любви голову. Наша страсть настолько сильна, что затмевает чувства ко всем остальным людям в нашей жизни — по крайней

мере, на какое-то время. Однако мы вступаем в новые отношения без совместного опыта, без общего прошлого и без дружбы.

Конечно же, к этому моменту у большинства из нас уже есть общее прошлое с родными, друзьями и даже с коллегами, но не с объектом нашей страсти. Совместный опыт накапливается постепенно. Мы с Урсулой вместе уже более пятнадцати лет, из них десять лет женаты. И вот недавно, вечером во время ужина, я, глядя на жену, сидевшую на другом конце стола; слушая, как она рассказывает о минувшем дне; наблюдая, как она смеется, вдруг осознал: *а ведь с Урсулой меня связывает больший жизненный опыт, чем с любым другим человеком в мире*. Вместе мы преодолели больше трудностей, чем с кем бы то ни было. И отпраздновали больше событий. Мы пережили экономический кризис 2008 года — в то время мы были обручены и ждали первого ребенка. Она осталась со мной и тогда, когда мой бизнес потерпел крах, банк забрал дом, а процентное содержание жира в моем организме утроилось, и я безвольно погружался в глубокую депрессию. Мы пережили уникальный опыт рождения первенца — нашей прелестной дочки — и рождения второго ребенка, замечательного сына. Урсула поддерживала меня, когда я вставал каждый день в половине четвертого утра (на протяжении более трех лет), чтобы писать книгу «Магия утра»*. Она была рядом, когда в 2017 году я боролся с раком. В тот вечер за ужином я понял, что мы значим друг для друга больше, чем любой другой человек за всю прошедшую жизнь. И тогда я *решил*, что женщина, на которой я женат, не только моя жена, любовница и мать моих детей, но и однозначно моя лучшая подруга, и останется ею на всю жизнь.

И знаете, как только я увидел в Урсуле лучшего друга, *все* опять изменилось к лучшему. Теперь-то я иначе воспринимаю то, что она говорит; изучаю и высоко ценю ее мнение. Вместе нам веселее, мы быстрее разрешаем все разногласия. Да что там!

* Эпрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Я обнаружил, что даже секс становится намного лучше, когда занимаешься им с лучшей подругой.

Ну что, дорогая, я не упустил ничего важного?

Урсула. Нет-нет, думаю, ты рассказал все, что нужно, — и даже больше! Все это чистая правда, и я согласна с каждым словом. Даже удивительно, что после пятнадцати лет совместной жизни еще столько можно друг о друге сказать. Жизнь постоянно меняется, заставляя нас приспосабливаться к ней. Потому-то мы и даем брачные обеты, клянясь быть вместе «в болезни и здравии» и, что еще важнее, «в горе и радости». В любом браке бывают трудные времена; взлеты и падения неизбежны. Но фундамент, закладываемый нами «в здравии» и «в радости», имеет решающее значение в худшие времена. Конечно, прекрасное может случиться с вами и в самый тяжелый момент жизни. Например, мой быстрый и существенный личностный рост пришелся на пик тяжелейших периодов — и все благодаря безусловной любви Хэла. Я смогла поддерживать его, хотя прежде даже вообразить не могла, что мне хватит для этого сил и чувств. Оказалось, я даже не подозревала, как сильно люблю мужа. Когда жизнь попыталась сломить нас, мы приняли осознанное решение идти на встречу друг другу, а не отдаляться.

В эти трудные времена Брэнди и Лэнс стали для меня путеводной звездой; они отлично знали, каково это — подойти к переломному моменту и его преодолеть, не сломавшись. Мне так интересно, какие удивительные вещи произойдут с теми, кто прочитает эту книгу. Желаю всем читателям почувствовать, что они не одиноки в своем горе, что мы тоже пережили трудности и боль, сохранив веру в то, что, какой бы скверной ни была ситуация, ее всегда можно улучшить. Вы тоже можете сделать свои отношения выдающимися, а Брэнди и Лэнс укажут вам путь.

Итак, позвольте представить наших друзей — Лэнса и Брэнди Салазар.

ОТ ЛЭНСА

*Я понял, что мужество — это
не отсутствие страха, а победа над ним.
Храбр не тот, кто не боится, а тот, кто
поборол страх.*

~ Нельсон Мандела, революционер, борец с апартеидом,
политический лидер и филантроп

Насколько важно «Чудесное утро» для нашего брака? Для начала скажу, что этот метод стал одним из катализаторов его спасения. Во многом я обязан ему и собственным спасением. Позвольте объяснить, почему.

В 2014 году мы с Брэнди были на грани развода. Она попросила меня покинуть наш дом. Я был раздавлен, но понимал обоснованность ее просьбы. Мы не впервые решали расстаться, но на этот раз такой исход казался невероятно реальным. Мы всерьез обсуждали, кто что получит при разводе, как мы поделим время общения с нашими девочками и куда я перееду.

Все это разбивало мне сердце. Я любил Брэнди, но мне очень не нравилось, во что *мы* превратились. По правде говоря, больше всего мне не нравился я — подавленный, неуверенный в себе и нецелеустремленный. Я перестал понимать, кто я. Долгое время я винил во всем Брэнди, завидуя ее успеху в бизнесе, активному общению с творческими предпринимателями и удивительному личностному росту.

История наша довольно типична. Мы поженились в 2005 году и до поры до времени жили блаженной жизнью молодоженов под девизом «что хотим, то и воротим». В выходные мы могли вдруг сорваться с места и отправиться куда глаза глядят.

«А не съездить ли нам сегодня на дегустацию вина?» — спрашивал один из нас. «Конечно! Бросаем все и едем!» — отвечал второй.

Словом, поначалу в нашем браке напрочь отсутствовала ответственность, пока одно невероятное событие, к которому нас никто толком не готовил, в корне не изменило нашу жизнь. **Рождение первенца.**

Статус родителей во все внес свои коррективы. И прежде всего в наши отношения. Мы оказались к этому *не* готовы. Отцовство как будто еще больше обнажило мои многочисленные недостатки, вскрыв внутренние установки, указывающие на то, что мне явно не хватает эмоционального интеллекта.

Как и многие молодые пары в такой ситуации, мы отодвинули на второй план свои отношения, перестав обращать друг на друга внимание и всецело сосредоточившись на новорожденном малыше. К сохранению отношений мы практически не прилагали усилий, так что вполне ожидаемо начался разлад. И вот тогда мы решили завести еще одного ребенка, что, увы, только усугубило ситуацию.

В сущности, до 2014 года дела шли не так уж плохо. Бывали и благоприятные периоды, но нашему браку не хватало видения и цельности. Меня одолевали пораженческие настроения. Когда все было хорошо, я неизменно ожидал, что скоро все станет плохо. Я не верил, что счастливые моменты могут длиться долго.

Мы с Брэнди угодили в порочный круг: чинили лишь то, что ломалось, вместо того чтобы **целенаправленно строить брак своей мечты**. Не такой семьи мы хотели и, уж конечно, не такого будущего для наших дочерей.

В глубине души я знал, что могу быть лучшим мужем, отцом и человеком. Хоть я и застрял в колее безысходности, но был сыт этим по горло. А еще мне было страшно. Я боялся неизвестности.

Боялся перемен. Боялся быть отвергнутым женой. Меня пугало мнение обо мне окружающих. Но ведь именно этот страх и завел меня в тупик несчастья, и я прекрасно понимал, что должен из него выбираться.

Вы еще услышите точку зрения Брэнди на этот счет, но я совершенно уверен, что ситуация начала ощутимо меняться только после того, как двое успешных предпринимателей, наших друзей и коучей, убедили ее не ставить крест на нашем браке. Похоже, они дали ей так называемый волшебный пинок и помогли рассмотреть свою ДНК в этом вопросе. Эти два удивительных человека сильно повлияли на наше будущее, убедив жену сохранить брак, по крайней мере сделать еще одну, последнюю попытку, прежде чем признать его окончательно умершим.

Мы с Брэнди пришли тогда к соглашению, которое образно назвали «положить брак на полку». Иными словами, решили остаться вместе, но без обязательств и напряженности, присущих крепкой связи и интимности, и заботиться о комфортной атмосфере в доме, **пока каждый будет работать над собой**. Так мы отказались от любых ожиданий относительно того, как это повлияет на наш брак и просто решили «посмотреть, что будет». Далее вы узнаете о четырех сторонах *выдающихся отношений*, как мы их определяем. Так вот, работа над собой, о которой я говорю, — одна из их составляющих.

Мне предстояло заняться личностным ростом, чего раньше я никогда не делал. Мне надо было вернуть себя. Я мог бы долго об этом рассказывать, но пока ограничусь историей о том, что послужило толчком и положило начало прогрессу.

Брэнди тогда участвовала в деятельности некоммерческой организации ILife Fully Lived, которая помогает людям в достижении успеха. На конференцию, запланированную на октябрь 2014 года, основным докладчиком был приглашен Хэл Элрод; так его книга «Магия утра» оказалась у нас дома. А чтобы до начала конференции ознакомиться с описанными в ней концепциями, Брэнди начала практиковать метод. Я видел, что жена

просыпается на удивление бодрой, решительной и целеустремленной, и очень хотел того же.

Сейчас, оглядываясь назад, я с улыбкой вспоминаю, как странно было делать это в первый раз. В свои сорок с небольшим я начал узнавать что-то новое о себе и окружающем мире. Далее я подробнее расскажу о своих любимых практиках из замечательных шести «спасательных кругов», в частности о том, что я тогда использовал и какие книги читал. Все это **кардинально изменило меня за короткий промежуток времени.**

Брэнди тоже выступала на конференции. По счастливой случайности на собрании спикеров перед мероприятием она оказалась рядом с Хэлом; они познакомились и разговорились. Тогда-то Хэл и рассказал, что организует свое первое ежегодное мероприятие Best Year Ever Blueprint («Лучший год в истории»), и пригласил Брэнди посетить его. Она с сожалением ответила, что не сможет, потому что в те выходные у ее сестры должен родиться ребенок, но предложила отправить вместо себя мужа, то есть *меня*.

Для меня конференция Best Year Ever Blueprint стала первым подобным мероприятием. Я там никого не знал, и мне было одиноко. Но мое путешествие к новому себе началось, и я понимал, что должен наконец освободиться от того человека, которым был последние несколько лет, и стать таким, каким хотел. Словом, я пошел *ва-банк*. Прежний Лэнс предпочел бы оставаться в тени и сидел бы тихо, просто наблюдая и делая заметки. Но не новый Лэнс. Новый Лэнс взял быка за рога и позволил новому опыту преобразить его. Печатая эти строки, я вспоминаю, как мысленно настроился подружиться с людьми (и они остаются моими друзьями по сей день), и на глаза наворачиваются слезы признательности. Я навеки благодарен тому великому дню. После него моя жизнь перестала быть прежней.

А через некоторое время мы с Брэнди стали соавторами Хэла и теперь представляем вашему вниманию эту книгу. Как удивительно развиваются события! Кто-то назовет это везением, но мне больше нравится думать, что Хэла привела в нашу жизнь сила намного более мощная и влиятельная, чем обычная удача.

Всего за 30 дней из человека, с которым моя жена не хотела иметь ничего общего, я превратился в мужчину ее мечты, с которым она захотела создать самый потрясающий на свете брак.

Метод «Чудесное утро» помог нам воссоединиться. Мы с женой поверили в него настолько, что разработали на его основе специальную программу для практики вдвоем. «Чудесное утро» помогло нам спасти брак и обязательно волшебным образом повлияет и на ваши взаимоотношения с партнером, на каком бы этапе их развития вы ни находились. Я это точно знаю!



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  