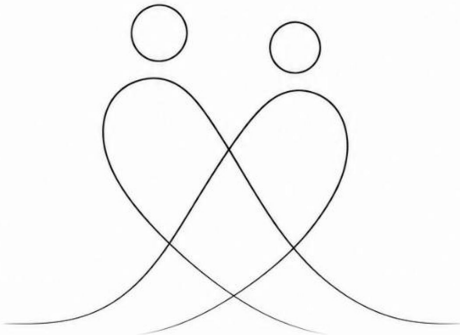
# ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПАР

24 практики для близости,
честного диалога
и совместного роста



**Максим Ветров**

# Задания для пар. Практикум для близости, доверия и честного диалога

*https://litres.ru/74203223*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Эта книга создана для пар, которые хотят стать ближе без пафосных обещаний и бесконечных разговоров «об отношениях». Внутри 24 практических задания: они помогают вернуть внимание, лучше понимать потребности друг друга, говорить о сложном без обвинений, укреплять доверие, обсуждать границы, деньги, быт и совместные планы. Каждое упражнение рассчитано на реальную жизнь и содержит понятный порядок действий, вопросы для разговора и место для общей договорённости. Книгу можно проходить постепенно, выбирая два или три задания в неделю. Это не тест на совместимость и не попытка сделать пару идеальной, а рабочий маршрут к более честным, тёплым и устойчивым отношениям.

# Максим Ветров
# Задания для пар. Практикум для близости, доверия и честного диалога

**ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ПАР**

Практикум для близости, доверия

и честного диалога

**24 упражнения для двоих**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Шесть шагов к более живым отношениям**

Книга построена как маршрут. Не обязательно выполнять всё быстро. Гораздо важнее пройти задания честно и не превращать их в проверку партнёра.

**Раздел**

**Содержание**

**Страницы**

**Часть I. Вернуть внимание**

Контакт, благодарность, присутствие, любопытство
Задания 1–4
стр. 6–9

**Часть II. Узнать друг друга заново**

Текущая жизнь, потребности, история, внутренний мир
Задания 5–8
стр. 10–13

**Часть III. Научиться говорить**

Честный диалог, слушание, сложные фразы, восстановление
Задания 9–12
стр. 14–17

**Часть IV. Укрепить доверие**

Границы, ревность, поддержка, обещания
Задания 13–16
стр. 18–21

**Часть V. Вернуть тепло**

Прикосновения, свидания, желания, ритуалы близости
Задания 17–20
стр. 22–25

**Часть VI. Стать командой**

Быт, деньги, планы, правила пары
Задания 21–24
стр. 26–29

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ

### Как работать с этой книгой

Эти задания не созданы для того, чтобы выяснить, кто в паре прав. Их цель проще и сложнее одновременно: помочь вам снова замечать друг друга, говорить яснее и принимать решения не на автомате.

### Оптимальный ритм

Выполняйте два или три задания в неделю. Между ними оставляйте хотя бы один день, чтобы разговор успел уложиться. Некоторые упражнения займут двадцать минут, другие могут продолжиться вечером или вернуться в вашу жизнь как новый ритуал.

### Три правила хорошей работы

1. Говорите от первого лица: не «ты никогда», а «я замечаю», «я чувствую», «мне важно».

2. Не требуйте быстрых ответов. Партнёру может понадобиться пауза, особенно если тема новая или болезненная.

3. Не используйте услышанное в следующей ссоре. Откровенность перестаёт быть безопасной, когда её превращают в оружие.

**Когда лучше остановиться**

Если разговор превращается в унижение, угрозы, давление или страх, не продолжайте упражнение любой ценой. Эта книга подходит для отношений, где оба готовы к диалогу. Она не заменяет профессиональную помощь при насилии, зависимости, тяжёлом кризисе или угрозе безопасности.

**Наш удобный ритм работы с книгой:**

_____

_____

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

**Соглашение пары**

Перед первым заданием прочитайте пункты вслух и отметьте те, с которыми вы оба согласны. Это не формальность. Простые правила снижают тревогу и помогают не спутать близость с допросом.

☐ Мы можем отказаться отвечать на вопрос прямо сейчас и договориться вернуться к нему позже.

☐ Мы не перебиваем друг друга и не исправляем чужие чувства.

☐ Мы не сравниваем партнёра с бывшими, друзьями или «нормальными людьми».

☐ Мы различаем просьбу и требование. На просьбу можно ответить «нет» или предложить другой вариант.

☐ Мы не обязаны одинаково видеть ситуацию, чтобы уважать переживания друг друга.

☐ Мы говорим о конкретном эпизоде, а не собираем обвинительное дело за все годы.

☐ Мы завершаем разговор договорённостью, паузой или следующим шагом, а не молчаливым наказанием.

☐ Мы сохраняем личные границы и не требуем доступа ко всему только ради доказательства любви.

**Наше дополнительное правило:**

_____

_____

## ТОЧКА СТАРТА

### Карта наших отношений сегодня

Сначала оцените отношения по нескольким направлениям. Каждый заполняет шкалу отдельно, затем вы сравниваете ответы без попытки доказать, чья оценка правильнее.

**Сфера**
**Что оцениваем**
**Оценка 1–10**

**Эмоциональная близость**

Насколько легко делиться чувствами и сомнениями

Я: ___ Партнёр: ___

**Общение**

Насколько мы слышим друг друга и договариваемся

Я: ___ Партнёр: ___

**Доверие**

Насколько рядом спокойно и предсказуемо

Я: ___ Партнёр: ___

**Тепло и нежность**

Насколько в отношениях достаточно заботы и прикосновений

Я: ___ Партнёр: ___

**Интимная жизнь**

Насколько мы можем говорить о желаниях и границах

Я: ___ Партнёр: ___

**Быт**

Насколько справедливо распределены обязанности

Я: ___ Партнёр: ___

**Деньги**

Насколько открыто обсуждаем траты, цели и риски
Я: ___ Партнёр: ___

**Совместное будущее**
Насколько понимаем, куда идём как пара
Я: ___ Партнёр: ___

**Одна сфера, которую мы хотим улучшить в первую очередь:**

_____

## ЗАДАНИЕ 01 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

**Двадцать минут настоящего присутствия**

*Побыть рядом без телефонов, советов и параллельных дел.*

**Зачем это делать**

Во многих парах контакт исчезает не из-за большой ссоры, а из-за постоянной рассеянности. Люди живут рядом, обмениваются бытовыми сообщениями, но почти не встречаются вниманием. Это задание возвращает простую вещь: ощущение, что тебя сейчас действительно видят.

**Как выполнить**

1. Выберите двадцать минут, когда вас никто не торопит. Уберите телефоны в другую комнату и сядьте так, чтобы видеть лица друг друга.

2. Первые десять минут один рассказывает, как он сейчас живёт внутри: что занимает голову, что радует, что утомляет. Второй не советует и не задаёт уточняющих вопросов.

3. Затем поменяйтесь ролями.

4. В конце каждый завершает фразу: «После твоих слов я лучше понял(а), что…».

**Обсудите после задания**

• В какой момент было сложнее всего не перебивать?

• Что оказалось новым, хотя вы давно вместе?

• Какой вид внимания вам хочется получать чаще?

**Важно**

Не превращайте упражнение в отчёт о проблемах. Можно говорить и о хорошем, и о странном, и о том, что пока трудно сформулировать.

**Что мы берём с собой после этого разговора:**

_____

_____

## ЗАДАНИЕ 02 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

### Три точные благодарности

*Заметить вклад партнёра, который обычно остаётся без слов.*

**Зачем это делать**

Общие фразы вроде «спасибо за всё» приятны, но быстро становятся фоном. Точная благодарность показывает: я

вижу не только результат, но и твоё усилие. Это укрепляет ощущение ценности и снижает накопившееся чувство, будто один старается, а другой воспринимает это как должное.

**Как выполнить**

1. Каждый записывает три конкретных поступка партнёра за последнюю неделю.

2. Для каждого пункта добавьте, почему это было важно лично для вас. Например: «Спасибо, что сам позвонил мастеру. Я почувствовала, что не обязана держать всё в голове».

3. По очереди прочитайте благодарности без шуток, обесценивания и ответа «да ладно».

4. После каждой фразы партнёр отвечает только: «Я услышал(а)» или «Мне приятно это знать».

**Обсудите после задания**

• Какие усилия каждого чаще всего остаются незаметными?

• Какая благодарность особенно попала в точку?

• За что вы хотели бы благодарить друг друга чаще?

**Что мы берём с собой после этого разговора:**

_____

_____

## ЗАДАНИЕ 03 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

### Вечер без экранов

*Проверить, что появляется между вами, когда исчезает*

*цифровой шум.*

**Зачем это делать**

Телефон редко выглядит причиной дистанции, потому что он всегда под рукой и почти всегда «по делу». Но постоянные уведомления дробят внимание. Вечер без экранов не обязан быть идеальным свиданием. Он нужен, чтобы заметить, чем вы заполняете пространство, когда нельзя автоматически уйти в ленту или сериал.

**Как выполнить**

1. Выберите два часа и заранее предупредите тех, кто может вас искать.

2. Уберите телефоны, телевизор и ноутбуки. Разрешены музыка без переключения и фотоаппарат, если вы не начинаете просматривать снимки.

3. Сделайте вместе одно простое дело: приготовьте еду, прогуляйтесь, соберите пазл, разберите старые фотографии или просто поговорите.

4. В конце отдельно запишите, что вы чувствовали в первые пятнадцать минут и что изменилось к концу вечера.

**Обсудите после задания**

• Хотелось ли автоматически взять телефон? В какой момент?

• Было ли вам скучно, спокойно, неловко или легко?

• Что из этого вечера стоит повторить?

**Важно**

Не ругайте друг друга за срыв. Цель не в дисциплине, а в наблюдении за привычкой.

**Что мы берём с собой после этого разговора:**

_____

_____

## ЗАДАНИЕ 04 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

### Вопрос, который давно не задавали

*Вернуть в отношения живое любопытство вместо уверенности, что вы уже всё знаете.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.