

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Тело хочет. Мозг решает. Сердце любит.



Книга 4: Выбор в тумане.

Как решиться на изменения и найти свой путь к счастью

ОЛИВИЯ КРОСС

18+

Оливия Кросс

**НАВИГАЦИЯ
ОТНОШЕНИЙ книга 4**

«Автор»

2026

Кросс О.

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ книга 4 / О. Кросс — «Автор»,
2026

Четвертая книга - честный разговор с теми, кто застрял в отношениях, где «так дальше нельзя, но уйти страшно». Автор не даёт готовых ответов «уйди» или «терпи», а помогает пройти путь от хаоса чувств к ясности. В центре - понятные модели: экономика страха перемен, драматический треугольник (Жертва–Спасатель–Преследователь), телесные сигналы как компас, типичные сценарии финалов. Через живые истории, чек-листы и практики вы научитесь отличать, где ещё возможен перезапуск, а где «работа над отношениями» давно стала насилием над собой. Книга мягко, но настойчиво возвращает к главному: ваши чувства и тело имеют значение. И каким бы ни был выбор - остаться и строить заново или уйти без войны, - он может быть честным, опираться на себя, а не только на страх и чужие ожидания. Это карта, которая помогает не повторять одни и те же сценарии, а жить дальше - бережнее к себе.

© Кросс О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Оливия Кросс

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ книга 4

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

КОГДА ЖИТЬ «ТАК ДАЛЬШЕ НЕЛЬЗЯ», НО УЙТИ ЕЩЁ СТРАШНЕЕ 0.1.

Монолог того, кто застрял

Представь обычный вечер. Ты сидишь на кухне, пьёшь чай, смотришь в телефон. Вроде всё как всегда: посуда более-менее помыта, дети (если есть) разобраны по кроватям или кружкам, партнёр где-то рядом - в комнате, в дороге, в переписке.

Снаружи - нормальная жизнь. Внутри - ощущение, что ты живёшь на паузе.

Мысли крутятся по кругу:

«Ну не так уж всё плохо. Не бьёт. Не орёт (или орёт, но не каждый день). Деньги как-то есть. Люди живут и хуже.

А потом я думаю про то, что так ещё десять лет - и у меня внутри всё сжимается.

Я уже не помню, когда в последний раз было по-настоящему спокойно и хорошо вместе. То мы молчим и живём как соседи. То снова скандалы по одним и тем же поводам. То вроде и тепло, но я всё время как на цыпочках - лишь бы не спровоцировать.

Когда думаю об уходе - накрывает другая волна:

"А как я одна/один? Куда я пойду? Что скажут родители, друзья? Как дети переживут? Вдруг я пожалею? Вдруг это я всё порчу, а на самом деле надо было просто потерпеть ещё чуть-чуть?"»

Утром всё это кажется преувеличением. Ты собираешься, идёшь по своим делам, кому-то рассказываешь: «Да нормально у нас всё, у кого сейчас легко?» - и сам(а) почти веришь.

Но по ночам, в одиночестве, всё возвращается: тупая боль, тревога, злость на партнёра, злость на себя, бессилие.

Это книга для того человека, который узнаёт себя в этом монологе. Для того, кто устал жить «как-нибудь» и боится менять, но ещё больше боится умереть в этих отношениях - медленно, без шума.

0.2. Для кого эта книга и о чём она

Эта книга для тебя, если хотя бы одно из ниже перечисленного про тебя:

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.