

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Тело хочет. Мозг решает. Сердце любит.



Книга 5: Глубокая связь.

Построение отношений на глубоком уровне смыслов

ОЛИВИЯ КРОСС

18+

ОЛИВИЯ КРОСС

НАВИГАЦИЯ
ОТНОШЕНИЙ книга 5

«Автор»

2026

КРОСС О.

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ книга 5 / О. КРОСС — «Автор»,
2026

Когда отношения превращаются в функциональное партнёрство двух уставших людей, многие начинают искать «новый уровень» - в эзотерических практиках, поиске идеальных половинок или бесконечных попытках переделать партнёра. Пятая книга серии «Навигация отношений» возвращает понятию глубины простой человеческий смысл. Здесь нет абстрактных мантр и глянцевого советов. Это честный и прикладной путеводитель по взрослому союзу, где отношения рассматриваются как живой дом: от фундамента базовой безопасности до крыши общих ценностей. Автор помогает снять «корону начальника» на пороге дома, расшифровать телесные сигналы тревоги, пройти кризис по антикризисному плану первых 72 часов и превратить конфликт не в поле боя, а в точку прорыва к близости. Книга для тех, кто устал дрейфовать по инерции и готов построить союз, где можно оставаться свободным, уязвимым и настоящим - рядом с другим.

© КРОСС О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

ОЛИВИЯ КРОСС

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ книга 5

Глава 1

ГЛАВА 1. ЧТО ЗНАЧИТ «ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ»? ПРИЗЕМЛЯЕМ ПОНЯТИЕ

Словосочетание «духовный уровень отношений» звучит красиво. И чуть пугающе.

У многих в голове сразу всплывают картинки:

- пары в белом на берегу океана, - совместная медитация под чаши, - «тантра», о которой все слышали, но мало кто понимает, что это, - разговоры о карме и близости душ, - и где-то между строк - ощущение: «это точно не про меня, я живу обычной жизнью».

При этом внутри может быть тихий запрос:

- «Мне мало просто быта и секса по расписанию. Хочется большего - глубины, смысла, какого-то другого качества связи. Но я не хочу терять голову и улетать в эзотерику».

Эта глава - про то, как перестать бояться и стесняться слова «духовность», как вынуть его из тумана и перевести на язык простой человеческой жизни.

1.1. Три мини-истории: узнаете себя?

Анна, 34 года

У Анны двое детей, ипотека и муж, с которым они вместе уже семь лет. Секс - то есть, то нет. Свиданий почти нет: времени не хватает.

Они не ругаются до крика, никто никого не бьёт, могут спокойно обсудить, кто заберёт детей из сада.

Снаружи - «нормальная семья».

Но Анна всё чаще ловит себя на странной мысли:

«Кажется, я могла бы так же жить с любым приличным человеком».

Иногда она смотрит на мужа и чувствует к нему... благодарность. За то, что помогает, за то, что не пьёт, за то, что не орёт.

И одновременно - пустоту. Будто между ними нет чего-то важного, что она даже не может назвать.

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.