

**УДК 37.034:398.21:21130.3**  
**ББК 87я9**  
**К59**

**К59** Козлов Н.И.

Гармоничные отношения: книга-тренажёр. – М.: КТК «Галактика», 2021. – 310 с.: ил.

**ISBN 978-5-6045098-3-8**

Эта книга будет полезна всем, кто хочет сделать отношения с близким человеком более тёплыми, преодолеть кризис отношений или выйти на новый уровень любви как радостной заботы. Книга написана в формате «марафона» и включает 30 заданий, которые рекомендуется выполнять последовательно, постепенно наращивая «нагрузку», как в тренажёрном зале.

К каждому упражнению прилагаются живые отзывы и примеры из жизни учеников Николая Ивановича Козлова, которые выполняли эти задания и получали результаты. Их вдохновляющие примеры помогут читателям взглянуть на задания с разных сторон и найти свои ключики к ситуациям. А «чек-листы» а каждой теме помогут оценить скорость и эффективность процесса!

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© Козлов Н.И., 2020  
 © Университет практической психологии, 2020  
 © Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

ISBN 978-5-6045098-3-8

# Оглавление

Кому и зачем нужна эта книга .....	6
Как работать с книгой? .....	9
Задание 1. «От защиты к обучению» .....	13
Задание 2. «Солнышко» .....	19
Задание 3. «Тотальное Да» .....	25
Задание 4. «Позитивные темы» .....	31
Задание 5. «Согласие вслух» .....	40
Задание 6. «Оживление» .....	45
Задание 7. «А что ты думаешь?» .....	50
Задание 8. «Благодарность» .....	57
Задание 9. «Королевская осанка» .....	64
Задание 10. «Повтори, согласишься, добавь» .....	72
Задание 11. «Обсуждаем Вопросник семейного договора – РАЗ!» .....	85
Задание 12. «Языки любви» .....	101
Задание 13. «Обсуждаем вопросник – ДВА» .....	111
Задание 14. «Обозначение намерений» .....	122
Задание 15. «Где твоя душа?» .....	134
Задание 16. «Я расскажу тебе, как я тебя люблю» .....	142
Задание 17. «Восхищение с инструкциями» .....	147
Задание 18. «Хорошие слова и тёплые объятия» .....	156
Задание 19. «Мягкие интонации» .....	161
Задание 20. «Плюс–помощь–плюс» .....	165
Задание 21. «Мой Генерал, моя Королева!» .....	171
Задание 22. «Позитивный переводчик» .....	178
Задание 23. «Душечка» .....	189
Задание 24. «Языки уважения» .....	194
Задание 25. «Ошибочка» .....	203
Задание 26. «Не ругаемся!» .....	212
Задание 27. «Мужчины плохо переносят неуважение» .....	217
Задание 28. «Несчастное лицо – не наше!» .....	232

Задание 29. «Не играю Жертву» .....	242
Задание 30. «Как я могу сделать твою жизнь лучше?» .....	260
Бонусное задание. «Если бы я любил(а)» .....	269
Бонус. Интервью о любви: Николай Иванович Козлов и Марина Константиновна Смирнова .....	277
Бонус: «Как девушке выйти замуж» .....	289
Заключительное слово редактора .....	301
Благодарности .....	303