

→ KRZYSZTOF KRÓL, JAN GAJOS

ABC  
związków



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Pomysł okładki: Jan Gajos  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/abczwi>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8825-8

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI



1. W tych miejscach możesz spotkać swoją wymarzoną dziewczynę 9
2. Jaki jest odpowiedni moment na wyznanie miłości? 12
3. Miłość platoniczna 15
4. Jak rozkochać w sobie dziewczynę? — część 1 18
5. Jak rozkochać w sobie dziewczynę? — część 2 20
6. Jak rozkochać w sobie dziewczynę? — część 3 23
7. Zakochana pięknieje 26
8. Czy romantyzm to przeżytek? 28
9. Jak zawładnąć kobiecym sercem? 32
10. Miłość — z czym to się je? 35
11. Skąd wiedzieć, że to ta jedna, jedyna? 38
12. Czym jest miłość? Legalnym narkotykiem? 41
13. Biologia a wybór partnera 47
14. Ekonomia a wybór drugiej połówki 51
15. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami 54

16. Jakich partnerów wybierają Polacy? 57
17. Dlaczego źle dobieramy sobie partnerów? 60
18. Potrzeby emocjonalne kobiet i mężczyzn 64
19. To, czym się głównie różnimy 68
20. Dlaczego kobiety narzekają, a mężczyźni grają w gry? 71
21. Wojna płci, czyli gdy nie wiadomo, o co chodzi 74
22. Czego pragną kobiety? 76
23. Jakie wartości budują związek? 79
24. Co sprawia, że wchodzimy w związek? 82
25. Rodzaje związków 85
26. Współzależność 91
27. Jak stworzyć udany związek? 96
28. Jak stworzyć idealny związek? 99
29. Co jest najważniejsze w związku? 103
30. Uwodzenie w związku 106
31. Seksualność w związku 109
32. Zabij rutynę! 111
33. Tylko tyle musisz zrobić, żeby było idealnie 114
34. Związki na odległość — część 1 117
35. Związki na odległość — część 2 120
36. Co zrobić, by związek na odległość miał sens? 122
37. Jak zapunktować u dziewczyny? 125
38. Jak zbudować zdrowy związek? 128
39. Tych zasad nie możesz łamać 132
40. Mieszkanie z dziewczyną 135
41. I nie pozwól się oprzeć 140
42. Kilka zasad prowadzenia dobrej kłótni 144

- 
43. Nie rób tego! 146
  44. Jak przetrwać kryzys w związku? 149
  45. 5 zachowań, które niszczą związek 152
  46. Błędy najczęściej popełniane w związkach 155
  47. Tego powinieneś unikać 157
  48. Jak utrzymać związek bez zazdrości? 159
  49. Jak postępować, by uniknąć rozpadu związku? 174
  50. Jak uratować związek? — część 1 177
  51. Jak uratować związek? — część 2 180
  52. Jak ustrzec się od zdrady kobiety? 183
  53. Toksyczne związki — brak zaufania 186
  54. Czy ona mnie zdradza? 189
  55. Jak poradzić sobie z zazdrością? 192
  56. Ona nie może przestać myśleć o swoim byłym! 195
  57. A jednak to kobiety 197
  58. Takim paniom musisz podziękować 199
  59. Toksyczna dziewczyna 202
  60. Dlaczego ona mnie zdradza? 204
  61. Jak zerwać z dziewczyną? — część 1 207
  62. Jak zerwać z dziewczyną? — część 2 211
  63. Co powiedzieć podczas zerwania? 213
  64. Każdemu może się to zdarzyć 218
  65. Jak poradzić sobie po rozpadzie związku? 220
  66. Raz jeszcze: Jak poradzić sobie  
po zerwaniu z dziewczyną? 223
  67. Jak wykorzystać tajną broń kobiet  
na swoją korzyść? 226

- 68. Jak odzyskać dziewczynę? — część 1 228
- 69. Jak odzyskać dziewczynę? — część 2 231
- 70. Jak odzyskać dziewczynę? — część 3 234
- 71. Jak zrazić do siebie byłą partnerkę? 240
- 72. Jak utracić na zawsze kontakt z byłą partnerką? 243
- 73. Dlaczego moja przyjaciółka ma faceta debila? 246
- 74. Czy już jest źle? 248

## SEKSUALNOŚĆ W ZWIĄZKU



Niektórzy lubią twierdzić, że łączą się w pary wyłącznie dla radosnego poczucia wzajemnej miłości i dzielenia ze sobą jak największej liczby wspólnych chwil, które dostarczają im poczucia bliskości, ale nie oszukujmy się — mamy swoje potrzeby natury czysto biologicznej i seks jest zdecydowanie jedną z nich.

Istnieją oczywiście pary, które ze względów religijnych czy innych czekają z rozpoczęciem **współżycia seksualnego** aż do momentu małżeństwa, i chociaż szanuję ich decyzję (bo w końcu każdy ma prawo do dokonywania własnych wyborów), to uważam, że jest to największa krzywda, jaką ludzie mogą sobie wzajemnie wyrządzić. Postępując w ten sposób, tak naprawdę „kupujemy kota w worku”, ponieważ aż do momentu połączenia się **węzłem małżeńskim** nie wiemy, czy tak naprawdę osoba, z którą mamy zamiar spędzić resztę swojego życia, odpowiada nam pod względem seksualnym.

Niedopasowanie pod tym kątem lub niezadowolenie ze współżycia jest jednym z głównych powodów rozpadów związków oraz rozwodów, a tak naprawdę niewiele potrzeba, aby życie seksualne było udane. Wystarczy jedynie **trochę dobrych chęci**.

O **seksie trzeba rozmawiać** ze swoją partnerką. I to często. Oczywiście, nie w trakcie samego stosunku, co chwilę dopytując się, czy jest jej dobrze albo czy dobrze to robisz. Jest bardzo wiele innych okazji. Seks nie może być w Waszym związku tematem tabu.

Rozmawiajcie o swoich **preferencjach**, fantazjach erotycznych, a także przede wszystkim o granicach, których nie jesteście w stanie przekroczyć. Jeśli jesteś miłośnikiem seksu analnego, to chyba dobrze się dowiedzieć, że Twoja partnerka **tego nie toleruje**, zanim minie kilka miesięcy Waszego związku, podczas których Ty nie będziesz miał odwagi spróbować, a ona niczego nieświadoma będzie coraz bardziej się w Tobie zakochiwać. Warto też powiedzieć, jeśli **coś Ci nie pasuje** w zachowaniu „łóżkowym” Twojej partnerki. Udana seks to fundament każdego udanego związku i ważne, żebyście oboje czerpali z niego jak najwięcej radości.

Gra wstępna to rzecz, o której zdecydowanie **nie możesz zapomnieć**. Oczywiście, czasami możesz mieć ochotę na szybki numerek i jest to całkowicie zrozumiałe, ale jeśli chcesz, aby Twoja partnerka również czerpała przyjemność z Waszego współżycia, to nie możesz od niej oczekiwać tylko takiego rodzaju seksu.

Dobry kochanek to taki, który **rozumie potrzeby kobiety** i potrafi je zaspokoić, a mniemam, że Ty również lubisz się za takiego uważać. Dowiedz się, jakie pieszczoty lubi Twoja partnerka, i staraj się jej dawać ich jak najwięcej, a uwierz mi, że będzie Ci się chciała odwdziaczyć. W sposób, którego nigdy nie zapomnisz.

Musisz zrozumieć, że kobiety podchodzą do seksu w **zupełnie inny sposób niż Ty**. Dla Ciebie seks jest głównie momentem cielesnej rozkoszy, który pozwala Ci na pełen relaks i przeżywanie dużej dozy przyjemności, natomiast dla Twojej partnerki jest to przeżycie o charakterze głównie emocjonalnym, które daje jej poczucie bliskości pomiędzy Wami.

Jest jeszcze jedna bardzo ważna kwestia — kobiecie podniecenie się **zajmuje o wiele dłużej** niż Tobie, ale też po stosunku również o wiele wolniej opada. Ty jesteś gotowy w pięć sekund i również w 5 sekund po wytrysku możesz już spać, podczas gdy Twoja partnerka dalej jest podniecona. Stąd bierze się to, że kobiety bardzo często lubią porozmawiać jeszcze po stosunku. **Musisz zrozumieć tę różnicę** i schować w tym przypadku swój egoizm do kieszeni.

To tylko wierzchołek góry lodowej, ale jeśli chcesz wiedzieć więcej, to z pewnością znajdziesz w tej książce i w naszej ofercie produktów/szkoleń to, czego szukasz. A tymczasem bierz się do działania.



## ZABIJ RUTYNĘ!



Zaczął się to niedawno. Byłeś na szkoleniu, być może przeczytałeś książkę i postanowiłeś zmienić swoje życie. Coraz częstsze sukcesy z kobietami zaczęły być Twoim motorem do wybrania kobiety, z którą się zwiążesz. Spotykałeś się z kilkoma, ale jedna najmocniej przykuła Twoją uwagę. Już po pierwszych 5 minutach wiedziałeś, że będziecie razem. Sposób, w jaki mówi, uśmiecha się oraz na Ciebie patrzy, przesądził o podjęciu tej decyzji. Weszliście w związek. Jako nowy człowiek, potrafiłeś zapewnić swojej kobiecie multum doznań na najwyższym poziomie. Seks z najwyższej półki, umiejętne dotarcie do najgłębszych części jej samej, jak i wzajemne zrozumienie — to warunkowało Wasz **wspólny sukces**. Z dnia na dzień jednak zaprzestawałeś kontaktów z koleżankami. Inne kobiety przestały się dla Ciebie liczyć. Kontakt z nimi ograniczałeś do minimum, bo najważniejsza była i jest Twoja pani. W końcu zapomniawszy o tym wszystkim, co było aktywatorem Twojego sukcesu, i zacząłeś się robić taki jak dawniej, jak **sprzed zmiany**.

To swoistego rodzaju efekt jo-jo. Na początku swej zmiany zbyt mało uwagi poświęciłeś Twojemu sposobowi myślenia i teraz w poważnym związku zaczęło to być widoczne. Twoja kobieta ze szczęśliwej zmieniła się w marudną, w łóżku **wieje nudą**, a ona coraz częściej zaczyna wspominać o naprawdę seksownym kolesiu, który zaczepił ją w klubie.

**Rutyna niszczy wszystko**, dosłownie wszystko. Podobnie z pracą. Jeśli okaże się, że robisz dzień w dzień to samo, jesteś do tego przymuszany i nie zmieniasz w pracy nic, to nawet testowanie najnowszych, najbardziej sportowych aut czy ekskluzywnych alkoholi by Ci się znudziło. Wierz mi na słowo lub — jeżeli masz możliwość — sprawdź sam.

Podobnie jest w związkach. Jeśli nie byłeś gotowy na związek, jeśli Twoje umiejętności nie były jeszcze na wystarczającym poziomie, zrobiłeś to po prostu za szybko. **Nie byłeś gotowy** na to, co się wkrótce stanie. Teraz zaczęły Cię spotykać sytuacje i kobiece testy, o których nie słyszałeś wcześniej. Nikt też nie opracował dla Ciebie gotowca, bo każda jest inna. Tutaj potrzeba mężczyzny, z twardą głową i z potężną pewnością siebie, który będzie umiał wybrnąć z każdej sytuacji. Macie **szanse na sukces** tylko i wyłącznie wtedy, gdy masz wybór i nie idealizujesz swojej wybranki.

Wiem też, że niełatwo przetłumaczyć cokolwiek zakochanemu człowiekowi. Jeśli jednak Tobie przytrafił się taki problem, Twoja kobieta jest dla Ciebie wszystkim i za wszelką cenę chcesz, byście pozostali razem, mam dla Was kilka wskazówek.


Co najważniejsze, może o tym nie wiesz, ale ludzie tak naprawdę zakochują się nie w sobie, ale w swoich obrazach. Kiedy kogoś poznajemy, nasz umysł tworzy sobie projekcję tej osoby. Im bardziej ta osoba nam się spodobała, tym **projekcja jest silniejsza** i bardziej wybiegająca w przyszłość. Dlatego na początku nie zauważasz jej wad, które potrafią być irytujące, a ona nie robi problemu z tego, że z butelką jesteś na Ty. To w skrócie.

Wiedząc o tym, że problem tak naprawdę tkwi tylko w Waszych głowach, **wyjdź wyzwaniu naprzeciw** i spraw, by żyło Wam się znów cudownie. Co zrobić? Przypomnij sobie, jak wyglądały Wasze relacje na samym początku znajomości. Przecież to właśnie wtedy zakochaliście się w sobie. Robiliście różne głupie rzeczy? Zaczynij to robić znowu. Każdy z Was miał czas, żeby się spotkać ze swoimi znajomymi? Wprowadźcie ten zwyczaj. Wasze spotkania były romantyczne, pomysłowe, odkrywczе? Wysil swoją **kreatywność** i zrób coś, czego jeszcze razem z Tobą nie przeżyła.

Bardzo ważne jest również, abyś zaczął znowu **rozmawiać z kobietami i je poznawać**. To naprawdę może przechylić szalę zwycięstwa. Popatrz — kiedy ją poznałeś, rozmawiałeś z kilkoma nowo poznanymi dziewczynami dziennie. Tygodniowo miałeś kilka randek i przez to byłeś takim fajnym, wyluzowanym facetem. Zrób sobie, a przede wszystkim jej prezent i udowodnij przed samym sobą, że nadal pamiętasz, jak to się robiło. Nie musisz i nawet nie powinieneś się tym przed nią afiszować. Chodzi o to, abyś sam wiedział, tak w głębi serca, że każda kobieta chce Cię poznać, a że Twoja pani ma **wielkie szczęście**, że może być z Tobą.

Na zakończenie dodam tyle: siedząc przed komputerem, nie zmienisz nic.

# TYLKO TYLE MUSISZ ZROBIĆ, ŻEBY BYŁO IDEALNIE



Człowiek ma coś takiego w swojej naturze, że dąży do perfekcjonizmu. Nie inaczej ma się sprawa w tak ważnym aspekcie naszego życia, jakim są związki. Czy istnieje w takim razie coś takiego jak idealny związek? Przeczytaj poniższy rozdział i dowiedz się sam!

Nawet jeśli sam nie jesteś w związku, to na pewno masz znajomych, którzy w takowym się znajdują. Możesz zauważyć, że niektórzy z nich są naprawdę szczęśliwi i czasem nawet zdarza Ci się zazdrościć im tego szczęścia.

W naszym świecie nie istnieją idealne rzeczy (zresztą gdyby istniały, to z pewnością okazałyby się nudne). Każdy związek ma swoje **gorsze i lepsze** chwile. Prawdziwa sztuka polega na tym, żeby tych gorszych było jak najmniej. Wymaga to trochę pracy, a czasem okazuje się, że tak naprawdę tych gorszych chwil jest więcej niż lepszych, niezależnie od tego, jak bardzo się starasz i ile pracy wkładasz w związek. W takiej sytuacji pozostaje Ci tylko pożegnać się z partnerką i życzyć jej wszystkiego najlepszego na dalszej drodze

życia, ponieważ najwidoczniej po prostu nie pasujecie do siebie pod względem charakterów i preferencji. Utrzymywanie związku za wszelką cenę będzie niekorzystne dla Was i w dłuższej perspektywie sprawi, że staniecie się nieszczęśliwymi ludźmi.

**Udany związek** zawiera w sobie kilka kluczowych elementów, które sprawiają, że oboje jesteście szczęśliwi i możecie planować wspólną przyszłość. Oto one:

Sformułowanie, że „przeciwieństwa się przyciągają”, to jedno z największych **kłamstw**, jakimi jesteśmy karmieni od małego. Są związki, w których jedna osoba jest „metalowcem”, a druga „hip-hopowcem”. Zastanawiasz się, jak to jest możliwe, jeżeli oni są od siebie całkowicie różni. Otóż nieprawda. Muzyka i styl ubioru to tylko powierzchowne rzeczy. To, co się tak naprawdę liczy, to **wnętrze**. Pewnie te same wartości są dla nich ważne, wiele spraw postrzegają w podobnych sposób i mają wiele chwil, które są tylko ich. Prawdziwie udany związek opiera się właśnie na podobieństwach w rzeczach, które są **dla nas istotne**.

Oczywiście, nigdy nie znajdziemy drugiej połówki (ani nawet 0,7), w której wszystko będzie nam odpowiadało i która będzie lubiła wszystko to, co my lubimy, i zawsze się z nami zgadzała. Dlatego bardzo ważna jest **sztuka kompromisów**. Jeśli zgadzacie się w najbardziej istotnych dla Ciebie kwestiach, to tak naprawdę drobne różnice można łatwo zatrzeć poprzez ustalenie wspólnie pewnych zasad. Jesteś fanem horrorów, ale nienawidzisz komedii romantycznych, a Twoja partnerka na odwrót? Nie ma problemu! Ustalcie wspólnie, że raz chodzicie do kina na film, który podoba się Tobie, a raz na taki, który podoba się tylko jej, albo po prostu chodzicie na tego typu filmy sami lub ze swoimi znajomymi. W bardzo podobny sposób można **rozwiązać wiele niezgodności** — rozmową i wspólnym ustaleniem pewnych zasad. Dzięki temu unikniesz wielu niepotrzebnych kłótni i nieporozumień.

Nie ma co ukrywać, **dobry seks** to podstawa udanego związku. Jeśli macie zupełnie inne oczekiwania w łóżku i nie możecie osiągnąć w tej kwestii kompromisu, to nigdy nie będziecie szczęśliwi. O wiele lepiej będzie, jeśli rozejdziecie się i dacie sobie nawzajem

szansę na znalezienie szczęścia z innymi osobami, a nie będziecie tkwić razem i stawać się coraz bardziej nieszczęśliwi.


Zaufanie jest bardzo ważne, o ile nie najważniejsze. Jeśli tylko wkradnie się do Waszego związku **chorobliwa zazdrość** i od razu nie zaczniecie z tym walczyć, to Wasz związek zacznie powoli umierać. Zaczniecie być nadmiernie podejrzliwi wobec siebie nawzajem i zamiast cieszyć się wspólnym szczęściem, będziecie wynajdywać coraz wymyślniejsze metody wzajemnej inwigilacji. Bawienie się w zimną wojnę naprawdę nie służy **rozkwitowi związku**. Pomyśl — jeśli dziewczyna będzie chciała Cię zdradzić, to i tak to zrobi, niezależnie od tego, czego byś nie zrobił. Posądzanie jej o to i mówienie jej o tym co chwilę może zaś co najwyżej doprowadzić do sytuacji, w której ona stwierdzi: „Skoro w jego głowie już zdradziłam, to co za różnica, czy zrobię to czy też nie?”.

Wiem, że kiedy jesteś zakochany, chciałbyś spędzać każdą wolną chwilę ze swoją drugą połówką, ale bardzo ważne jest, żeby każde z Was miało czas na **własne życie**. Kiedy wszystko robicie razem, to po pewnym czasie nie macie nawet o czym rozmawiać. Dobrze jest czasami wyskoczyć tylko z kumplami na piwo, spotkać się na kawie z koleżanką z liceum, pograć samemu przez wieczór w gry na konsoli, przeczytać książkę czy nawet poleżeć w łóżku i popatrzeć w ścianę. Ona też potrzebuje trochę **czasu dla siebie**.

Dajcie sobie chwilę na oddech, a dzięki temu będziecie mogli razem spędzać dużo chwil, które zapierają dech w piersiach, a takie przecież są w związku najważniejsze, prawda?

# ZWIĄZKI NA ODLEGŁOŚĆ

## — CZĘŚĆ 1



Wiele jest sytuacji, w których dwoje ludzi **musi się rozstać**, mimo iż bardzo tego nie chce. Rodzi się wtedy pytanie, czy zapomnieć o uczuciu i pogodzić się z losem, czy też tkwić w związku na odległość? Rozważmy zatem, w jakich sytuacjach warto wybrać tę drugą opcję.

Ze względu na liczne migracje dylemat życia w związku na odległość dotyczy **coraz większej liczby osób**. W 2010 roku aż 700 tysięcy polskich par dotknęła ta sytuacja. Specjaliści szacują, że duża większość z tych związków **nie przetrwa próby czasu**. Zupełnie inny rytm życia i problemy sprawiają, że partnerzy **oddalają od siebie**. Często z powodu pustki i samotności pojawia się ktoś trzeci, kto zajmuje miejsce dotychczasowego partnera.

Problem związków na odległość **nie dotyczy** wyłącznie par, w których jedna osoba wyjechała za granicę. Czasami wyjazd na studia do odległego miasta czy do nowej pracy powoduje wstrząs w wielu związkach. Młodzi ludzie nie wiedzą wtedy, jak się zachować i jak poradzić sobie z tą sytuacją. Oczywiście, każdy przypadek jest indywidualny, jednak istnieją **ogólne kwestie**, które należy rozważyć przy podejmowaniu decyzji o kontynuowaniu danej relacji bądź jej zerwaniu.

Pierwsza, podstawowa sprawa to sama **odległość między Waszymi nowymi miejscami zamieszkania i Wasze możliwości przemieszczania się**. Czasami wyjazd za granicę (zakładając, że nie są to Chiny lub Stany Zjednoczone), np. na stypendium naukowe, nie musi oznaczać, że stracie całkowicie możliwość widywania się. Oferta tanich linii lotniczych powoduje, że przelot do niektórych miast europejskich **nie trwa dłużej niż przemieszczenie się do innego miasta Polski**. Problem mają pary, które rozdziela ocean. Możliwość częstych kontaktów jest zdecydowanie ograniczona, a przyloty, by spotkać się z ukochaną osobą, uzależnione są od wielu czynników, w tym od warunków pogodowych. Dlatego jeśli istnieje dobre połączenie między miejscowościami, w których zamierzacie żyć, nie przekreślajcie Waszego związku.

Częste podróże i telefony, a także osobne życie powodują, że pary obciążone są dodatkowymi kosztami. Rozważając związek na odległość, trzeba zdać sobie sprawę, że może Was nie być stać na takie życie.

Inna kwestia dotyczy czasu, jaki ze sobą spędzaliście do tej pory. Jeśli widujecie się bardzo często, życie ze sobą i jesteście przyzwyczajeni np. do codziennego uprawiania seksu, nagła rozłąka może drastycznie wpłynąć na Wasz związek. Będziecie bardzo do siebie tęsknić i nie będziecie potrafili pogodzić się z takim stanem rzeczy, przez co będzie w Was rosła frustracja, która z czasem może przerodzić się w niechęć do tego związku. Jeśli jednak przyzwyczajeni jesteście do tego, że spotykacie się raz na jakiś czas, gdyż na przykład jesteście pochłonięci swoją pracą lub po prostu cenicie sobie niezależność, zmiana miejsca zamieszkania jednego z partnerów **nie zmieni bardzo Waszej sytuacji**, dlatego rozstawanie się z partnerem z tego powodu nie ma sensu.

Kluczową sprawą, jaką należy wziąć pod uwagę przy rozważaniu życia w związku na odległość, są same Wasze uczucia. Musicie zastanowić się, **jak bardzo zależy Wam na danym partnerze**, jak wiele jesteście w stanie dla niego poświęcić, jak trwałe i silne są Wasze uczucia do drugiej strony. Jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez tej osoby i jest ona Ci potrzebna do szczęścia **niczym tlen do oddy-**



**chania**, nie rezygnuj z tego związku. Jeśli masz wątpliwości co do stałości swoich odczuć i masz pewność, że bez problemu znajdziesz sobie innego partnera, **nie baw się w tego typu rzeczy**. Związki na odległość mają szansę przetrwać w przypadku osób z silną osobowością, które są przekonane, że **ich partner jest dla nich stworzony**.

Często najbardziej rozstrzygającym argumentem za kontynuowaniem związku mimo zmiany miejsca zamieszkania są plany na przyszłość. Są osoby, które nie chcą niczego zmieniać w swoim życiu i nigdy nie opuszczą swojego rodzinnego miasta czy państwa. **W takiej sytuacji trudno jest mówić o planowaniu wspólnej przyszłości**, skoro druga strona będzie związana z zupełnie innym miejscem. Jeśli wyobrażasz sobie, że po pewnym czasie byłbyś w stanie dołączyć do swojej partnerki, **przemyśl rozwiązanie, jakie daje Ci związek na odległość**.

Niektórym wydaje się, że związek na odległość to mniejsze zło (np. lepsze to niż zostanie singlem) lub głupota. Tymczasem dla pewnego typu ludzi z takiego związku płyną również korzyści. Dla osób, które cenią sobie **własną przestrzeń życiową i lubią być niezależne**, taki układ może okazać się nawet lepszym rozwiązaniem niż tradycyjne życie pod jednym dachem. Związek dwojga ludzi opiera się na kompromisach i pełny jest wyrzeczeń, którym trudno czasem sprostać, zwłaszcza gdy przez dłuższy okres wiodło się życie singla. Niełatwo jest zrezygnować dla drugiej osoby ze swoich przyzwyczajeń, nawyków, a czasem też nałogów (np. palenia papierosów).

To wszystko powoduje, że coraz częściej pary świadomie decydują się na **bycie w związkach na odległość**. Model takiego związku określa się często jako **LAT**. Nazwa ta pochodzi od skrótu angielskich słów LivingApartTogether, **czyli żyć razem, ale osobno**. W skrajnych przypadkach dochodzi czasem nawet do sytuacji, gdy małżonkowie kupują dwa osobne mieszkania, w których żyją na co dzień. Ich związek dzięki temu ciągle jest w fazie randkowania, przez co unikają znużenia wywołwanego rutyną codziennego życia. I coś w tym jest. Czasami brak własnej przestrzeni, ciągle zdanie na swoje towarzystwo i przewidywalność wyniszczają uczucia szybciej niż tęsknota spowodowana dzielącymi kilometrami.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Do zakochania jeden tom!

- Miłość i związek, czyli jak pogodzić jedno z drugim i czuć się szczęśliwym
- Zasady, których nie możesz łamać, czyli na co bezwzględnie trzeba uważać
- W tył zwrot, czyli których osób unikać za wszelką cenę

Ludzie rozumni żyją na Ziemi od setek tysięcy lat i prawdopodobnie tak samo długo wchodzą ze sobą w związki. Miłość i pożądanie to nieodłączne elementy naszej natury oraz kultury — i każdy chciałby ich doświadczyć w swoim życiu. Jednak nie wszystkim ta sztuka się udaje. Co sprawia, że jedni trwale wiążą się z wystrzałowymi partnerami, drudzy skaczą z kwiatka na kwiatek, a jeszcze inni nie mogą znaleźć swojej wymarzonej drugiej połówki? Jak się do tego zabrać, żeby nie zepsuć wszystkiego po drodze?

Jeśli Twoim marzeniem jest znalezienie właściwej osoby i stworzenie fantastycznego związku, nie mogłeś trafić lepiej! W tej książce, napisanej przez specjalistów z Perfect Dating, znajdziesz dokładny opis wszystkich elementów udanego związku oraz porady dotyczące poszukiwania drugiej połówki. Dowiesz się, co robić i czego NIE robić, by zainteresować sobą „tę jedyną”, a także jak pielęgnować uczucie, by wciąż na nowo dawało Wam radość. Odkryjesz, jak omijać rify odmiennych poglądów, reakcji emocjonalnych czy oczekiwań. Z drugiej może strony zdobędziesz wiedzę o tym, jak zakończyć związek, jeśli mimo wszelkich starań okaże się toksyczny... Przeczytaj, przekonaj się, zastosuj! I zacznij żyć pełnią życia!

- Czy romantyzm to przeżytek?
- Biologia i ekonomia a wybór partnera
- Potrzeby emocjonalne kobiet i mężczyzn
- Wojna płci, czyli gdy nie wiadomo, o co chodzi
- Jakie wartości budują związek?
- Rodzaje związków
- Jak stworzyć idealny związek?
- Uwodzenie i seksualność w związku
- Zabij rutynę!
- Związki na odległość
- 5 zachowań, które niszczą związek
- Jak uratować związek?
- Jak poradzić sobie z zazdrością?
- Jak poradzić sobie po rozpadzie związku?
- Jak odzyskać ukochaną osobę?
- Jak utracić na zawsze kontakt z byłą?



Odkryj tajemnice udanego związku! I stwórz taki sam!

PATRONI MEDIALNI:



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 16789



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-8825-8



9 788324 688258