



# ОПЕРАЦИЯ «ИСКРА»: КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ СОСЕДЯМИ

3 способа вернуть жизнь в отношения за 24 часа

ВАЖНО ЗНАТЬ

# МЫ НЕ ЧУЖИЕ, НО...

Вы не ругаетесь, но живете как коллеги по офису. Быт съел страсть, рутина затянула.

«Соседи» — это опасный статус, из которого нужно выбираться срочно.

Давайте встряхнем это болото и вернем искру в ваши отношения.





# 3 СПОСОБА ВЕРНУТЬ БЛИЗОСТЬ

## Нарушайте границы

Верните тактильный контакт  
и спонтанность в отношения

## Сломайте сценарий

Разрушьте привычные  
паттерны и создайте новые  
впечатления

## Разговор без быта

Вернитесь к настоящим разговорам о важном

СПОСОБ 1

# НАРУШАЙТЕ ГРАНИЦЫ

Соседи не трогают друг друга. Любовники — трогают. Пора вспомнить об этом.

## Что делать прямо сегодня:

- Шлепните партнера, проходя мимо
- Ущипните игристо за бок
- Обнимите не на 1 секунду, а на 20
- Поцелуйте неожиданно, без повода

**Тело должно вспомнить, что вы пара, а не просто сожители.**



⚡ СПОСОБ 2

# СЛОМАЙТЕ СЦЕНАРИЙ

## Ваш вечер всегда одинаковый?

Ужин → Телефон → Сон. Эта рутина убивает отношения медленно, но верно.

## Скука — главный враг близости

Мозг перестает воспринимать партнера как источник новых эмоций и впечатлений.

## Сделайте сегодня то, чего не делали год:

- Закажите еду и устройте пикник на полу в гостиной → Пойдите гулять ночью по спящему городу
- Примите душ или ванну вместе → Включите музыку и потанцуйте на кухне



👤 СПОСОБ 3

## РАЗГОВОР БЕЗ БЫТА

**Выделите 15 минут на чай**

**Важное условие:** запрещено говорить о детях, деньгах и работе.

Вспомните, о чем вы разговаривали, когда только познакомились?

- О мечтах и планах на будущее
- О страстиах и желаниях
- О том, что вас волнует
- О сексе и интимности

Верните эти темы в вашу жизнь. Они — основа близости.

# ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ



## Новые нейронные связи

Непривычные действия активируют дофамин — гормон удовольствия, который связывается с образом партнера.



## Возвращение влечения

Прикосновения и физическая близость запускают выработку окситоцина — гормона привязанности.



# НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ

01

## Вечер

Выберите один из трех способов и примените его сегодня вечером

02

## 24 часа

Наблюдайте за реакцией партнера и своими ощущениями

03

## Неделя

Чередуйте все три способа в течение недели

04

## Результат

Почувствуйте, как возвращается искра и близость в отношениях



Не ждите идеального момента. Идеальный момент — это прямо сейчас.



# НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

Вы стали соседями, потому что перестали понимать сигналы друг друга. Язык мужчин и женщин различается.

Узнайте, о чём **на самом деле** думает ваш мужчина и как говорить на его языке.

**СКАЧАТЬ АУДИО-ГИД ЗА 490₽**

Аудио-гид «Мужской переводчик» — ваш путеводитель в мир мужской психологии