

# 3 ШАГА, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ВОЕВАТЬ И СТАТЬ СОЮЗНИКАМИ

Инструкция по выживанию в быту от Максима Алексеева





# СЕМЬЯ — ЭТО НЕ ПОЛЕ БОЯ

Если вы читаете это, значит, в доме «штормит»: ссоры, обиды, непонимание. Вы тратите силы на борьбу друг с другом, вместо того чтобы наслаждаться жизнью.

Я предлагаю объявить перемирие прямо сейчас. Внедрите эти три правила сегодня вечером, и вы увидите, как изменится атмосфера.

ШАГ 1

# ВАШ ВРАГ — ЭТО ПРОБЛЕМА, А НЕ ПАРТНЁР

Перестаньте атаковать друг друга. Муж — не враг. Жена — не враг.

**Ваш враг — это грязная посуда, нехватка денег или усталость.**

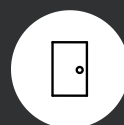
Встаньте РЯДОМ и посмотрите на проблему вместе.

Не «Ты свинья, не убрал», а «Смотри, нас обоих бесит этот бардак. Давай его уничтожим за 10 минут?»



ШАГ 2

# МУЖСКАЯ «ПЕЩЕРА»: ДАЙТЕ ЕМУ 20 МИНУТ



## Когда он приходит домой

Злой, уставший, молчаливый  
— не трогайте его первые 20  
минут



## Ему нужна тишина

Время перезагрузиться и  
вернуться к нормальному  
состоянию



## Если наброситься сразу

Будет взрыв. Дайте выдохнуть — и он сам придет добрым

# ГОВОРИТЕ ПРЯМО: МУЖЧИНЫ НЕ ЧИТАЮТ МЫСЛИ

## Не работает:

- Тяжелые вздохи
- Молчаливые обиды
- Намеки и недосказанность
- «Ты сам должен понять»

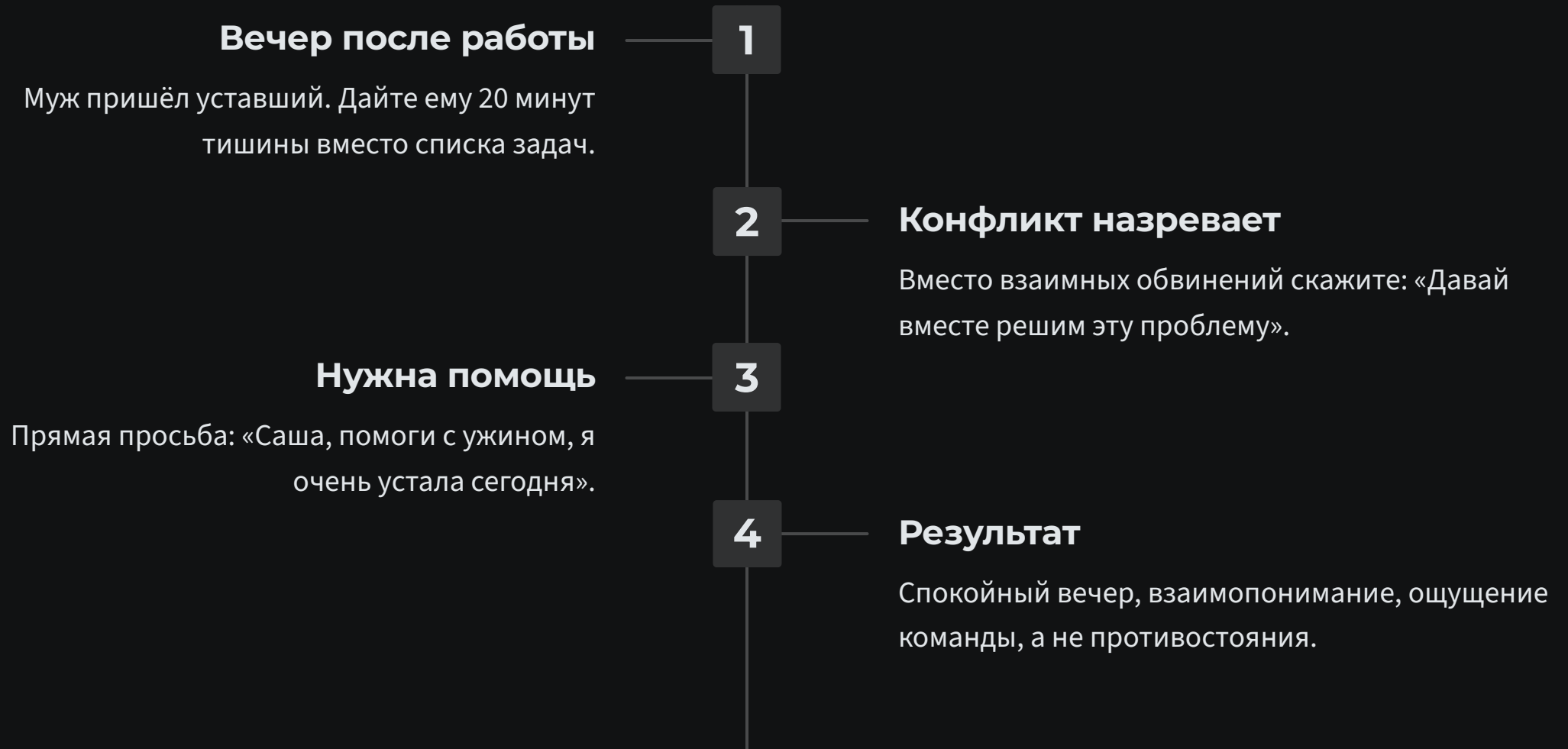
## Работает безотказно:

**Формула:** Имя + Что сделать + Зачем

«Макс, вынеси мусор, пожалуйста, мне будет очень приятно»

Просто, чётко, по делу.

# КАК ЭТО РАБОТАЕТ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



# ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО

Вы получили базовые инструменты для перемирия. Но чтобы по-настоящему понимать друг друга без слов, нужно знать, как устроен мужской мозг.

Почему он молчит? Почему не замечает ваших усилий? Как вернуть страсть и близость?



# АУДИО-ГИД «МУЖСКОЙ ПЕРЕВОДЧИК»

## 5 честных аудио

О том, что происходит в мужской голове

## Как вернуть страсть

Практические техники  
восстановления близости

## Язык без слов

Научитесь понимать друг друга на  
глубинном уровне

СКАЧАТЬ АУДИО-ГИД ЗА 490₽





# НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ



## **Внедрите 3 правила уже этим вечером**

Не откладывайте — перемены начинаются с первого шага.



## **Наблюдайте за изменениями**

Атмосфера в доме начнёт меняться уже через несколько дней.



## **Углубляйте понимание**

Используйте аудиогид для построения по-настоящему крепких отношений.