

УДК 159.922
ББК 88.323.1
Г54

Перевод Ильи Попенкера

Гловер Р.

Г54 Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и жизни / Роберт Гловер ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 220 с.

ISBN 978-5-9614-4608-1

Они решают чужие проблемы, опекают близких, помогают друзьям и обеспечивают родителей. День за днем они бегут от конфликтов и пытаются заслужить чужое одобрение. Американский психотерапевт Роберт Гловер называет таких мужчин «славными парнями».

Славные парни убеждены: если они будут хорошими, щедрыми и заботливыми, то станут счастливы, любимы и довольны жизнью. Но действуя привычным образом, славные парни никогда не получают желаемого.

Эта книга предлагает действенную программу исцеления от синдрома славного парня. Это не просто несколько интересных идей, которые можно попробовать и забыть. Книга представляет собой серьезный вызов всему, за что, по мнению славных парней, их любят и что позволяет им жить без проблем.

Упражнения помогут славным парням понять себя, прислушаться к своим мечтам, взглянуть в глаза собственным страхам и освободиться от них. А значит — обрести уверенность в своих силах и внутреннюю целостность.

УДК 159.922
ББК 88.323.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© 2000, 2003 by Robert A. Glover

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4608-1 (рус.)
ISBN 978-0-7624-1533 (англ.)

Содержание

Вступление	7
Глава 1 Синдром славного парня.....	11
Глава 2 Формирование славного парня	33
Глава 3 Учись радовать единственного важного для вас человека	57
Глава 4 Сделайте свои потребности приоритетными.....	79
Глава 5 Верните себе свою силу	99
Глава 6 Верните себе свою мужественность.....	119
Глава 7 Найдите желанную любовь: успешные стратегии близких отношений	141
Глава 8 Добейтесь желаемого в интимной жизни: стратегии достижения хорошего секса	163
Глава 9 Живите желаемой жизнью: откройте свою страсть и предназначение в жизни, работе и карьере.....	189
Эпилог	217
Об авторе	219