

УДК 159.923+159.942

ББК 88.37

Ч-97

Переводчик Ольга Лисенкова

Редактор Мария Перепелюк

**Чэнь Ю.**

**Ч-97** Любовь внутри: Путь от одиночества к по-настоящему близким отношениям / Юн Кан Чэнь ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 204 с.

ISBN 978-5-9614-8064-1

Одиночество бывает разным. Может быть, вы чувствуете себя несчастными, потому что не можете найти партнера или компанию друзей. А может, вы душа компании, вот только не отпускает ощущение, что никто вас не понимает. Общественство побуждает нас искать вторую половинку и расширять круг знакомств, но, когда мы остаемся наедине с собой после свидания или вечеринки, испытываем лишь разочарование и усиливающееся одиночество. Юн Кан Чэнь понял, что одиночество возникает из-за внутреннего разлада, который невозможно залатать социальными связями. Его книга — для тех, кто способен сопереживать и учиться на чужом опыте: она содержит множество реальных историй и упражнений, которые помогут подключиться к внутреннему источнику любви, научиться ценить и понимать себя, устранить последствия негативного опыта и наладить прочную и искреннюю связь с другими людьми.

УДК 159.923+159.942

ББК 88.37

*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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Yong Kang Chan, 2020  
Russian (Worldwide) edition published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com))

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8064-1 (рус.)

ISBN 978-9-8114-6520-8 (англ.)

# Содержание

Предисловие .....	7
Введение. Одиночество — это разлука с любовью .....	11

## Часть I

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ОДИНОЧЕСТВОМ.....	21
Глава 1. Не путайте одиночество и уединение .....	23
Глава 2. Как мы бежим от одиночества .....	37
Глава 3. Что делать, когда вам одиноко .....	53

## Часть II

КАК ПОНЯТЬ ОТКЛЮЧЕННОСТЬ .....	67
Глава 4. Желание ни с кем не сливаться.....	69
Глава 5. События, которые нас ранят .....	83
Глава 6. Убеждения, которые не дают нам двигаться дальше .....	101
Глава 7. Привычки, которые укрепляют наше одиночество.....	121

## Часть III

КАК ОСТАВАТЬСЯ ВКЛЮЧЕННЫМ .....	139
Глава 8. Как изменить историю эго .....	141
Глава 9. Как углубить нашу подключенность к любви ...	159
Глава 10. Как углубить нашу связь с другими людьми .....	179
Заключение .....	199
Понравилась ли вам эта книга?.....	201
Об авторе .....	203