

## **Синопсис книги**

**Автор:** Тимофеев Вячеслав Анатольевич

**Ассистент по редактуре:** Perplexity AI

## **Название**

**Драконья мудрость отношений: Как не пилить сук, а вить гнездо счастья**

## **Аннотация**

Эта книга — не просто о любви и семейной жизни, а о внутренней зрелости, преодолении боли, умении строить живые, сильные отношения и создавать вокруг себя пространство, в котором хочется жить, любить и расти. Через метафору дракона, научные открытия, личные истории и практические инструменты автор показывает, как не разрушать себя и другого, а вместе строить гнездо счастья, где есть место свободе, достоинству, благодарности и обновлению.

Здесь нет банальных советов и морализаторства — только честный разговор о том, как пройти через кризисы, научиться слышать и поддерживать, не бояться ошибок и использовать их как ступени к новому полёту.

Книга адресована тем, кто готов расти вместе с партнёром, строить зрелые отношения, учиться у жизни и вдохновлять других своим примером.

## **Целевая аудитория**

- Взрослые, стремящиеся к гармонии и развитию в отношениях
- Пары, психологи, коучи, педагоги
- Все, кто хочет глубже понять себя, научиться строить доверие, честность и благодарность в союзе
- Читатели, интересующиеся личностным ростом, философией, психотерапией, саморазвитием

## **Ключевые идеи и особенности**

- Метафора дракона как символа зрелости, силы, уязвимости и роста
- Практические инструменты: чек-листы, ритуалы, упражнения, реальные кейсы
- Научные факты, личные истории, психологические и философские размышления
- Уникальный стиль: живой, образный, без морализаторства
- Баланс между научным подходом, личным опытом и практикой
- В книге раскрывается концепция мета-человека будущего: синергия, ответственность, лидерство, умение объединять и вести за собой

## **Оглавление с кратким описанием глав**

1. **Введение: Почему драконы мудрее людей**

Метафора дракона, истоки книги, главные вопросы о любви, свободе, страхах и бедности мышления.

2. **Как не пилить сук, а вить гнездо счастья**

Почему отношения требуют ежедневной работы, обновления, честности, благодарности и созидания.

3. **Детские раны: Почему мы носим оковы прошлого**

Как травмы и боль детства влияют на взрослую жизнь, механика повторяющихся сценариев, практика переплавки оков.

4. **Одиночество-убийца: Когда кокон становится гробом**

О невидимой эпидемии одиночества, психофизиологии изоляции, ритуал «Крылья стаи» для возвращения к жизни.

5. **Битва полов: Почему драконы и драконихи не понимают друг друга**

Различия мужских и женских стратегий, язык достижений и меток любви, техника «Общий клад».

6. **Порочный круг: Как конфликт кормит сам себя**

Механика конфликтов, гормональные качели, замкнутый круг взаимных обид, метод «7 дней перемирия».

7. **Взлёт из бездны: Инструкция по превращению боли в крылья**

Как боль становится топливом для роста, осознанное нытьё, стратегия «Дно-Взлёт», сила синхронии, мозговая ЛФК.

8. **Тест-драйв семьи: Безопасные отношения по-драконьи**

Практики обмена ролями, квесты доверия, философия силы и осторожности в паре.

9. **Слава как кислород: Почему драконам нужно сиять**

Потребность в признании, творчество как способ исцеления, нейрофизиология признания, ритуал «Замок рук».

10. **Заключение: Гнездо на скале**

Итоговый философский взгляд: зрелость, трещины как источник света и роста, гнездо как стартовая площадка для нового полёта.

11. **Приложения**

Чек-листы, карты, ритуалы, медитации, практические инструменты для самостоятельной работы.

12. **Бонусные главы**

- Родовые схватки взрослой жизни: почему боль — путь к зрелости
- Сердечные половинки: настоящая близость — это труд

- Металличности и власть: кто такие настоящие лидеры
- Ошибки и судьба: золотые ключики к свободе

13. **Справка: Мета-человек будущего**

Краткое описание концепции мета-человека: синергия, метанавыки, эмпатия, лидерство, ответственность.

## **Объём**

[Укажите точное или примерное количество знаков/страниц]

51 846 знаков / 7 680 слов / 24 А4 страницы

## **Контакты**

Тимофеев Вячеслав Анатольевич

<https://tv140380.ru>

[tv140380@dragon-english.ru](mailto:tv140380@dragon-english.ru)

+7 909 153-21-53

## **Примечание**

Редакционная поддержка: Perplexity AI (структурирование, финальная вычитка, помощь в подготовке синопсиса).

\*\*