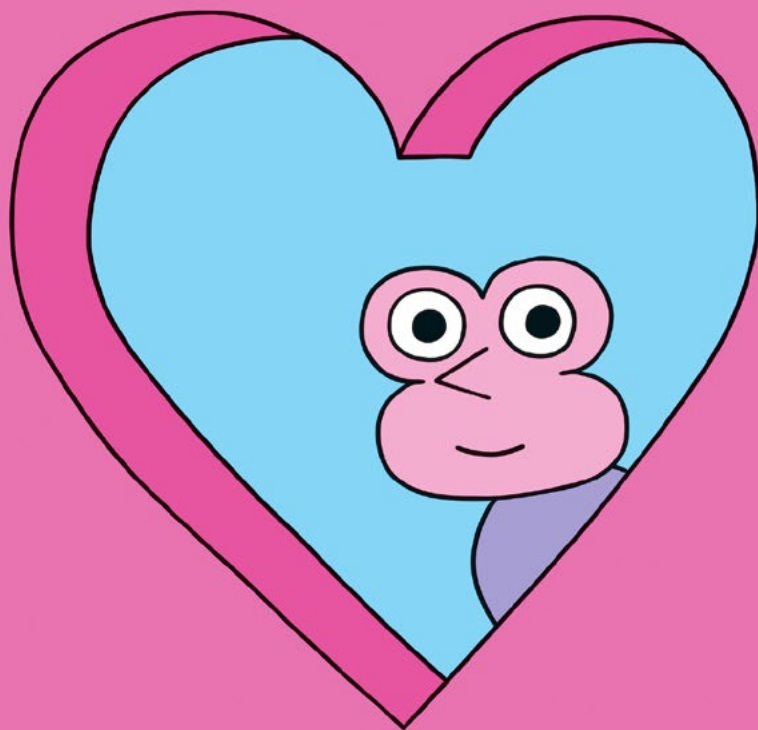


ALEX NORRIS

RATUNKU, MIŁOŚĆ!

NIECODZIENNY PRZEWODNIK PO UCZUCIACH I ZWIĄZKACH



dwie siostry

DLA WSZYSTKICH MOICH MIŁOŚCI.
ZWŁASZCZA TYCH ODWZAJEMNIONYCH.
A JUŻ SZCZEGÓLNIIE DLA RUBY, MOJEJ NAJWIĘKSZEJ MIŁOŚCI.



TYTUŁ ORYGINAŁU: „HOW TO LOVE. A GUIDE TO FEELINGS & RELATIONSHIPS FOR EVERYONE”

© COPYRIGHT BY ALEX NORRIS, 2023

PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH WALKER BOOKS LIMITED, LONDON SE11 5HJ.

ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED, TRANSMITTED, BROADCAST OR STORED
IN AN INFORMATION RETRIEVAL SYSTEM IN ANY FORM OR BY ANY MEANS, GRAPHIC, ELECTRONIC OR MECHANICAL,
INCLUDING PHOTOCOPYING, TAPING AND RECORDING, WITHOUT PRIOR WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER.

© COPYRIGHT FOR THE POLISH EDITION BY WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY, WARSZAWA 2025

© COPYRIGHT FOR THE POLISH TRANSLATION BY AGATA CIEŚLAK, 2025

ISBN 978-83-8150-637-3

WYDANIE I

WYDAWNICTWODWIESIOSTRY.PL

REDAKCJA: KAROLINA IWASZKIEWICZ

KOREKTA: AGNIESZKA RADTKE, DOMINIKA CIEŚLA-SZYMAŃSKA

SKŁAD I PRZYGOTOWANIE DO DRUKU: PIOTR BAŁDYGA

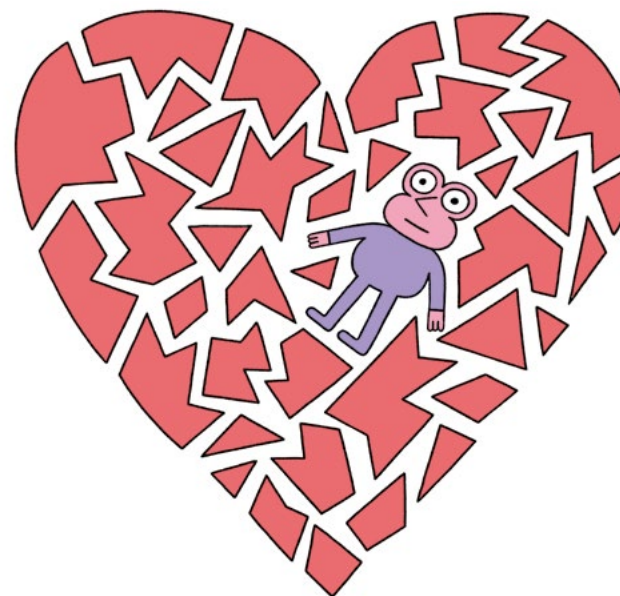
DRUK: OZGRAF

WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY SP. Z O.O., AL. 3 MAJA 2 M. 183, 00-391 WARSZAWA

BIBLIOTEKI, SZKOŁY, PRZEDSZKOŁA, KSIĘGARNIE I INNE INSTYTUCJE ZAINTERESOWANE OFERTĄ SPECJALNĄ ZACHĘCAMY
DO KONTAKTU Z DZIAŁEM HANDLOWYM (MARKETING@WYDAWNICTWODWIESIOSTRY.PL, +48 577 888 278).

alex norris
**RATUNKU,
MIŁOŚĆ!**

NIECODZIENNY PRZEWODNIK PO UCZUCIACH I ZWIĄZKACH



Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO PRZEŁOŻYŁA AGATA CIEŚLAK



WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY
WARSZAWA 2025

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 6

POZNAJMY SIĘ 13

W POJEDYNKĘ CZYLI O PROBLEMACH SINGLI

PO CO MI TA MIŁOŚĆ? 23

WOLĘ BYĆ SINGLEM. CZY TO ŹLE? 29

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ? 35

KOGO MOGĘ KOCHAĆ? 41

GDZIE ZNAJDĘ MIŁOŚĆ? 47

MILIONY UCZUĆ CZYLI JAK SIĘ ZAKOCHAĆ I NIE ZWARIOWAĆ

DLACZEGO ŚWIRUJĘ, GDY SIĘ ZAKOCHAM? 57

MIŁOŚĆ CZY POŻĄDANIE? 63

PODOBA MI SIĘ KTOŚ LEPSZY ODE MNIE. CO TERAZ? 69

DLACZEGO ZAWSZE CIĄGNIĘ MNIE DO ŁOBUZÓW? 75

JAK ZAPROSIĆ KOGOŚ NA RANDKĘ? 81

A JEŚLI KTOŚ MNIE ODRZUCI? 87

JAK ODCZYTYWAĆ SPRZECZNE SYGNAŁY? 93

DRUGA OSOBA OKAZAŁA SIĘ KIMŚ INNYM. UPS! 99

CZY MOGĘ KOCHAĆ WIĘCEJ NIŻ JEDNĄ OSOBĘ? 105

RAZEM

CZYLI JAK DZIAŁAJĄ ZWIĄZKI

JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ NASZ ZWIĄZEK? 115

ROMANTYCZNE GESTY: JAK TO DZIAŁA? 121

JAK ZNALEŹĆ WŁAŚCIWE TEMPO? 127

CIĄGLE SIĘ KŁÓCIMY. CZY TO NORMALNE? 133

DLACZEGO ZAKOCHANI PORZUCAJĄ PRZYJACIÓŁ? 139

NAMIĘTNOŚĆ: INSTRUKCJA OBSŁUGI 145

CZY ZAZDROŚĆ JEST OKEJ? 151

CZY ZWIĄZEK NA ODLEGŁOŚĆ MOŻE SIĘ UDAĆ? 157

KIEDY POWIEDZIEĆ „KOCHAM CIĘ”? 163

DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE? CZYLI O TYM, CO DALEJ

CZY ZNAJDĘ SWÓJ IDEAŁ? 173

CZY DA SIĘ ŻYĆ RAZEM „DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE”? 179

CZY ZERWANIE MOŻE BYĆ BEZBOLESNE? 185

JAK POGODZIĆ SIĘ Z ODRZUCENIEM? 191

CZY PRZYJAŹŃ Z EX JEST MOŻLIWA? 195

JAK DOJŚĆ DO SIEBIE PO ROZSTANIU? 201

CZY JESZCZE KOGOŚ POKOCHAM? 207

POŻEGNANIE 214

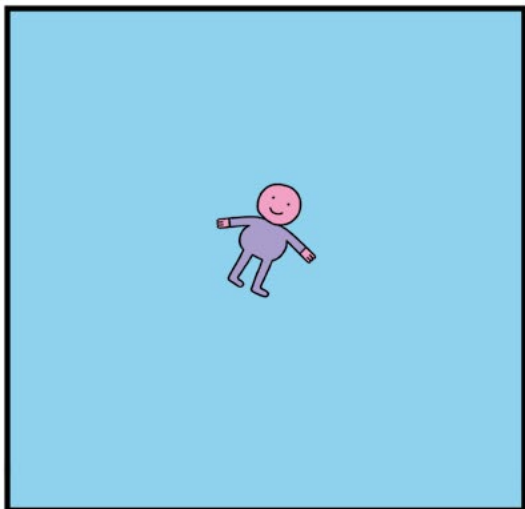
O OSOBIE AUTORSKIEJ 222

PODZIĘKOWANIA 224

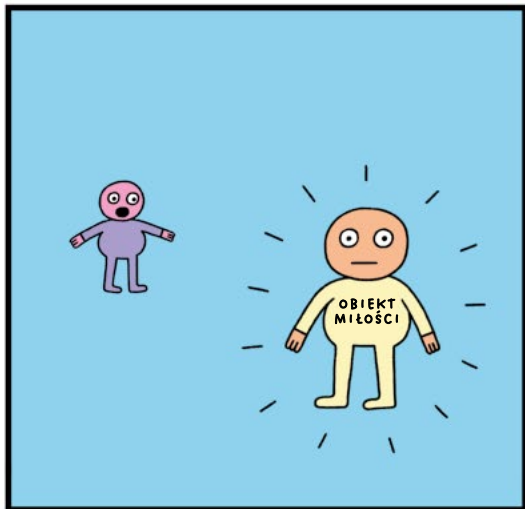
W P R O W A D Z E N I E



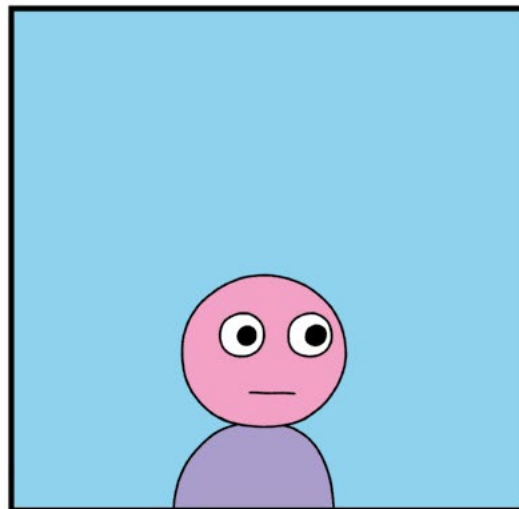
ty



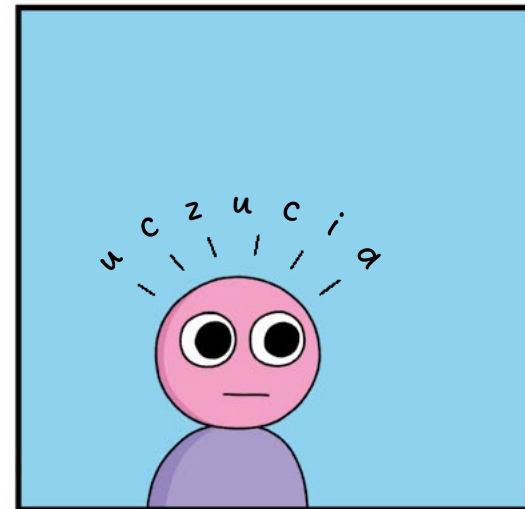
PATRZ, TO TY: DRYFUJESZ SOBIE
BEZTROSKO W MIŁOSNEJ PUSTCE.



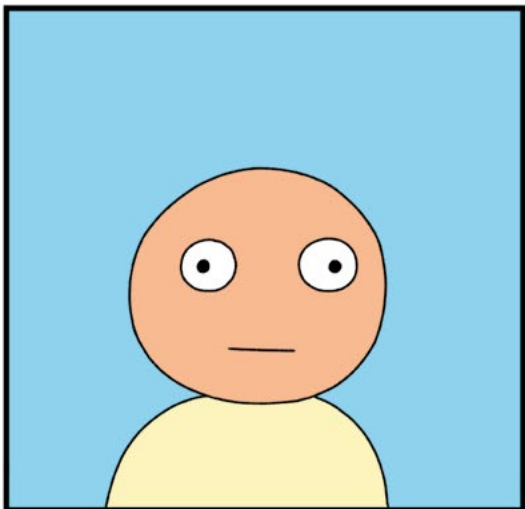
ALE ZARAZ...
KTOŚ TU JEST!



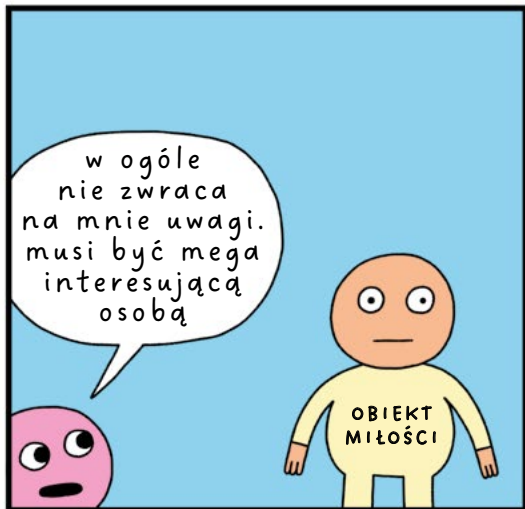
I BACH,



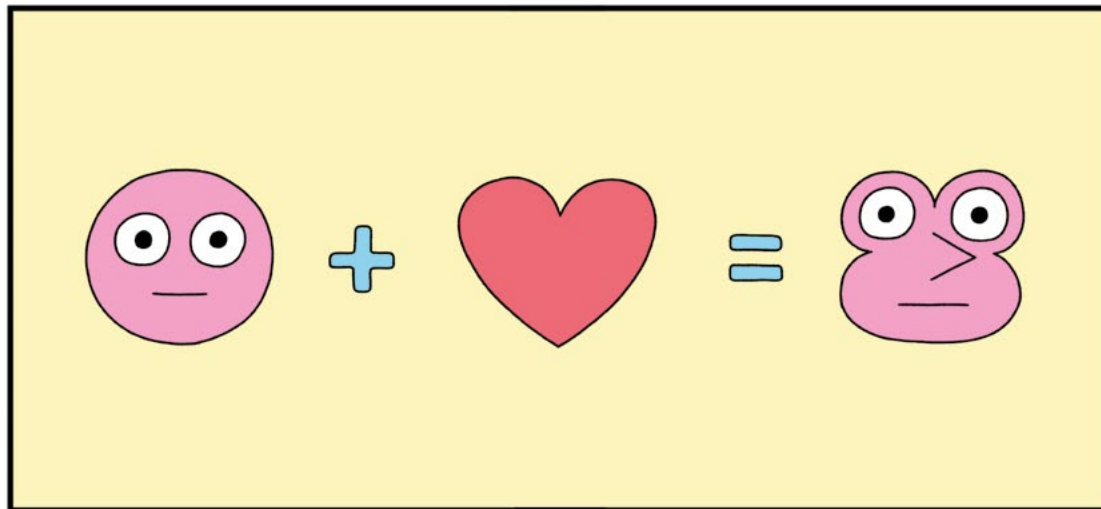
WJEŹDŹAJĄ UCZUCIA.



KTOŚ PIĘKNY,
FASCYNUJĄCY



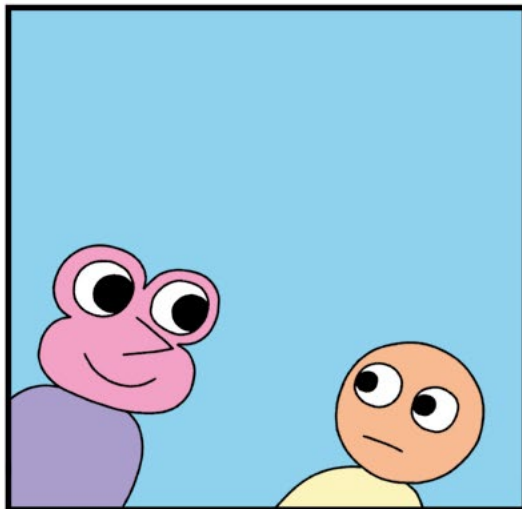
I CUDOWNIE
ZDYSTANSOWANY.



CAŁA MASA ROMANTYCZNYCH UCZUĆ,
KTÓRE WYPEŁNIAJĄ CI GŁOWĘ



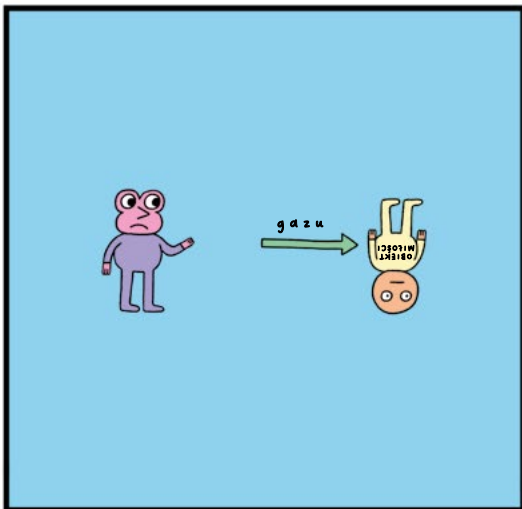
I ZMIENIAJĄ CIĘ



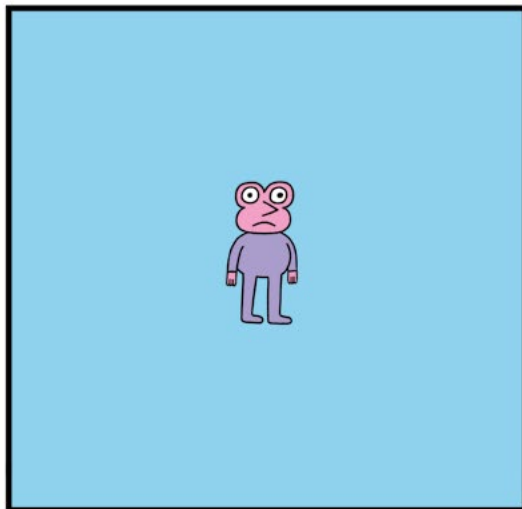
W ROZGORĄCZKOWANEGO
NATRĘTA.



SZUKAJĄC POMOCY, TRAFIASZ NA PORĘCZNY PRZEWODNIK.



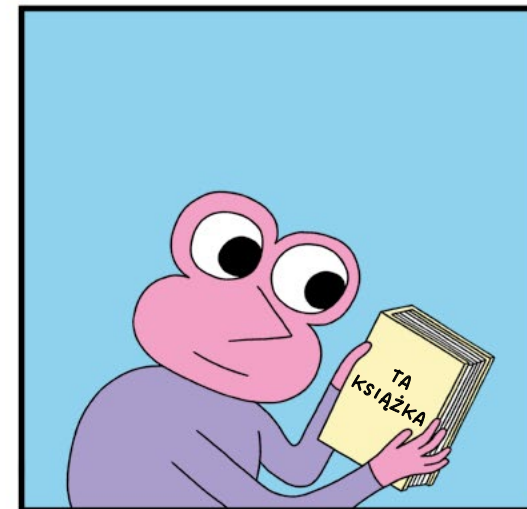
OSOBA, DO KTÓREJ WZDYCHASZ, UCIEKA,



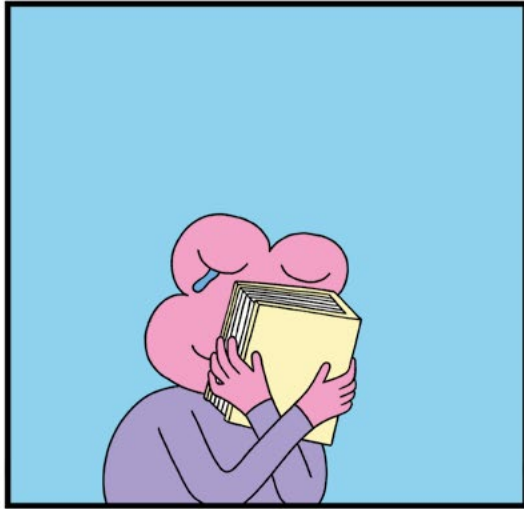
POZOSTAWIAJĄC PO SOBIE
BARDZO PUSTĄ PUSTKĘ.



KSIĄŻKA NIGDZIE
NIE UCIEKA.



BIERZESZ JĄ
DO RĘKI



I WIESZ, ŻE JUŻ ZAWSZE
BĘDZIESZ JĄ KOCHAĆ.

POZNAJMY SIĘ





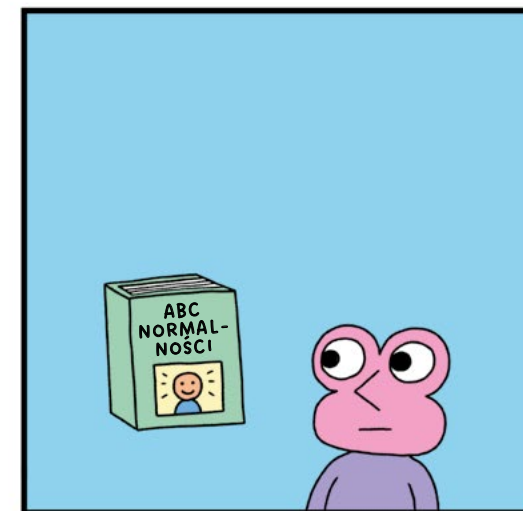
JEŚLI MYŚLISZ, ŻE JESTEM LEKKA,
ŁATWA I PRZYJEMNA, TO UPREDZAM:



JAK W KAŻDEJ RELACJI, PIERWSZE
WRAŻENIE MOŻE BYĆ ZŁUDNE.



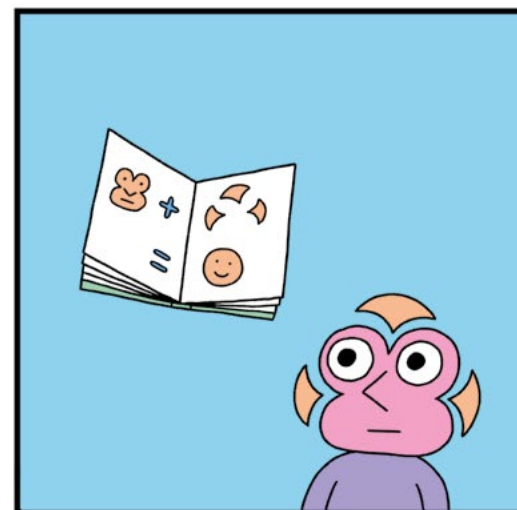
BYĆ MOŻE WŁAŚNIE TEGO
CHCESZ UNIKNĄĆ.



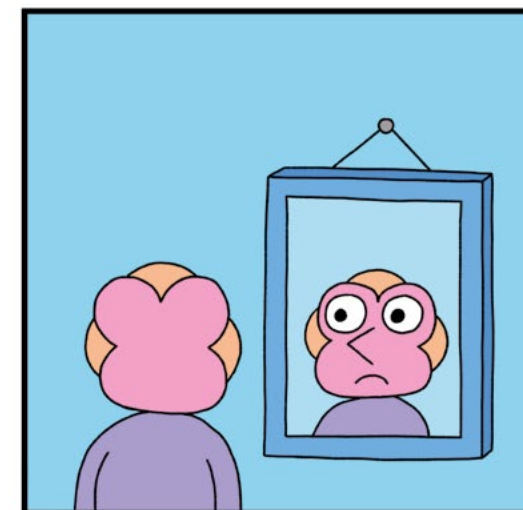
MOŻE SZUKASZ KSIĄŻKI, KTÓRA
PODPowie CI, JAK SIĘ DOPASOWAĆ,



GDY MNIE LEPIEJ POZNASZ, PRZEKONASZ SIĘ,
ŻE W RZECZYWISTOŚCI JESTEM DOŚĆ DZIWACZNA.



I PODSUNIE ZESTAW JASNYCH REGUŁ



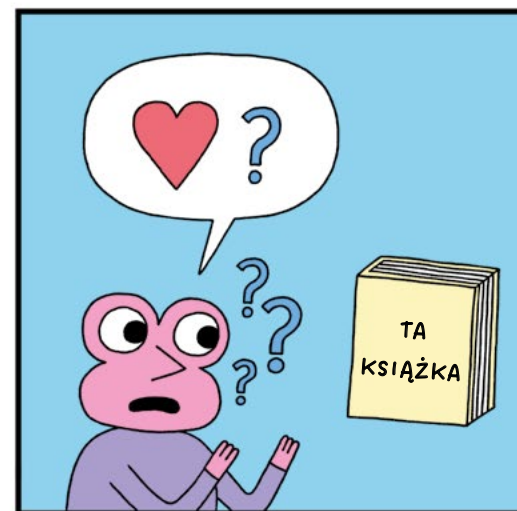
WRAZ Z INSTRUKCJĄ POSTĘPOWANIA.



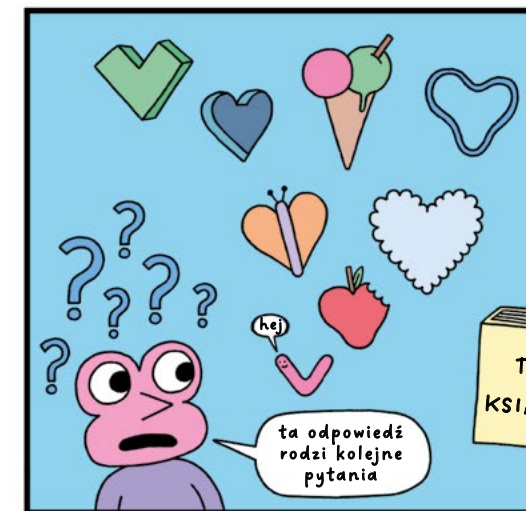
CZĘSTO PATRZYMY NA MIŁOŚĆ PRZEZ PRYZMAT KONWENANSÓW I OCZEKIWAŃ SPOŁECZNYCH.



CHCĘ CI POKAZAĆ, ŻE BYWAJĄ ONE NIEDORZECZNE



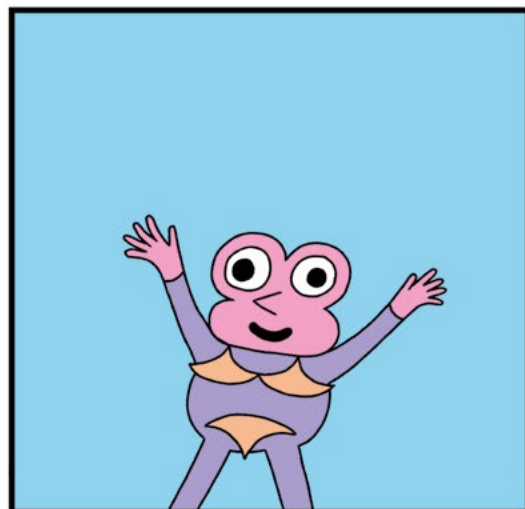
MOJE DZIWACZNE METAFORY NIE DADZĄ CI GOTOWYCH ODPOWIEDZI,



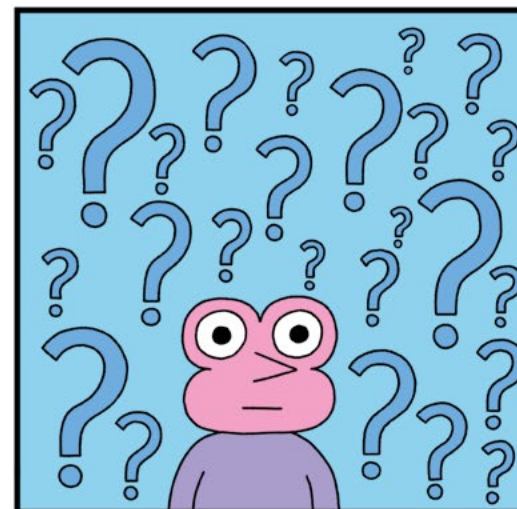
MAM JEDNAK NADZIEJĘ, ŻE POMOŻĄ CI INACZEJ SPOJRZEĆ NA MIŁOŚĆ,



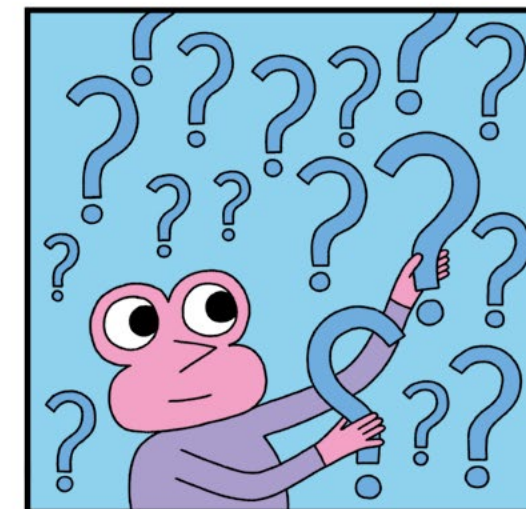
I ŻE WARTO SZUKAĆ INNYCH ROZWIĄZAŃ:



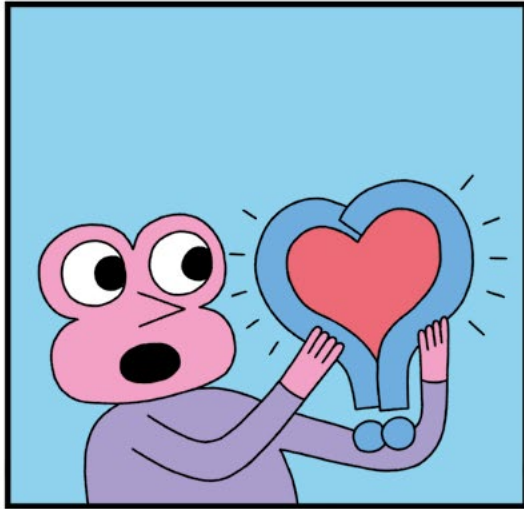
TAKICH, KTÓRE BĘDĄ ODPOWIADAĆ TOBIE.



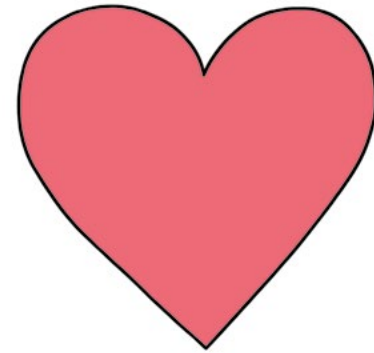
SKŁONIA CIĘ DO ZADAWANIA CORAZ TO NOWYCH PYTAŃ



I ZACHĘCĄ DO TWÓRCZYCH POSZUKIWAŃ,



DZIĘKI KTÓRYM WYPRACUJESZ
WŁASNE PODEJŚCIE DO MIŁOŚCI.





WTEM: MIŁOŚĆ! I CO TERAZ?

TA KSIĄŻKA MOŻE POMÓC. TO PEŁEN EMPATII I HUMORU
KOMIKSOWY PORADNIK, IDEALNY DLA WSZYSTKICH,
KTÓRZY WKACZAJĄ W PIERWSZE POWAŻNE RELACJE.

ZNAJDZIECIE W NIM TRZYDZIEŚCI WAŻNYCH PYTAŃ – O PRZYJAŹŃ,
ZAKOCHANIE I MIŁOŚĆ, O RANDKI, POŻĄDANIE I ODRZUCENIE,
O ZWIĄZKI, KONFLIKTY I ROZSTANIA. I TRZYDZIEŚCI ODPOWIEDZI –
ZABAWNYCH, ALE MĄDRYCH I WOLNYCH OD UPRZEDZEŃ.

NIE DOSTANIECIE TU ŁATWYCH ROZWIĄZAŃ ANI PROSTYCH
INSTRUKCJI, ALE ZA TO OTRZYMACIE SOLIDNĄ DAWKĘ WSPARCIA
I ZROZUMIENIA – I NA PEWNO NIERAZ SIĘ UŚMIECHNIECIE!

WYDAWNICTWODWIEŚIOSTRY.PL

ISBN 978-83-8150-637-3



9 788381 506373 >