



MS

МАРИНА СУХИНИНА

# АЗБУКА СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИИ

ХОЧУ УЛУЧШИТЬ  
ОТНОШЕНИЯ

Часть  
2

16+

Марина Сухина

**Азбука счастливых отношений.  
Хочу улучшить отношения**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Сухинина М.**

Азбука счастливых отношений. Хочу улучшить отношения /  
М. Сухинина — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Данная книга может быть настольной для каждой женщины и даже своеобразным домашним тренингом. Перед тем, как начнете её читать, приготовьте блокнот и ручку. Но пусть это будет не обычный блокнот, выберите что-то для записей очень красивое и приятное. Я знаю точно, что что-то сказанное в этой книге вызовет у вас бурю сопротивления и несогласия. С чем-то вам сложно будет согласиться, а уж внедрить в свою жизнь тем более может показаться невозможным. Попробуйте вникнуть в суть и впустить в свою жизнь семейное счастье. Мозг обычного человека настроен так, чтобы ходить по привычным траекториям и отрицать всё, что не вписывается в привычную картину мира. Попасть в болото не мудрено, а вот чтобы вылезти из него, нужно постараться. И новые нейронные связи, новые борозды в головном мозге прокладываются через большое не хочу, не могу и невозможно. Пусть это вас не смущает, просто идите дальше, несмотря на внутренние сопротивления.

© Сухинина М., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Как работать с книгой	6
Об авторе	7
Подготовка к Путешествию	9
Циклы создания семьи	11
Цикл четвертый – символическое вынашивание	13
Как создать пространство Любви и для чего его необходимо построить.	14
Влюбленность	20
Упражнение Жалуйтесь	22
Почему так важно создавать семью именно по любви?	27
Что значит любить себя?	30
Как принять себя	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Марина Сухинина**  
**Азбука счастливых отношений.**  
**Хочу улучшить отношения**

## Как работать с книгой

Данная книга может быть настольной для каждой женщины и даже своеобразным домашним тренингом. Перед тем, как начнете её читать, подготовьте блокнот и ручку. Но пусть это будет не обычный блокнот, выберите что-то для записей очень красивое и приятное.

Я знаю точно, что что-то сказанное в этой книге вызовет у вас бурю сопротивления и несогласия. С чем-то вам сложно будет согласиться, а уж внедрить в свою жизнь, тем более может показаться невозможным. Попробуйте вникнуть в суть, не цепляйтесь к форме. Мозг обычного человека настроен так, чтобы ходить по привычным траекториям и отрицать всё, что не вписывается в привычную картину мира. Попасть в болото не мудрено, а вот чтобы вылезть из него нужно постараться. И новые нейронные связи, новые борозды в головном мозге прокладываются через большое не хочу, не могу и невозможно. Пусть это вас не смущает, просто идите дальше, несмотря на внутренние сопротивления.

Во всех моих программах ученики отмечают один феномен, хочется раз за разом возвращаться к тому, что я говорю, перечитывать, переслушивать, переосознавать по-новому. И с каждым разом открывается новая глубина и новый смысл сказанного.

## Об авторе

Меня зовут Марина Сухина, я счастливая жена и на момент написания книги мама троих детей.

Почему я так пишу? Потому что недавно узнала от нумеролога, что у меня могло бы быть 7 детей. Кто меня знает

Я второй раз замужем. У меня взрослый сын от первого союза. Я прошла интересный женский путь, о котором могу смело рассказывать сейчас своим клиентам и онлайн друзьям.

В первой семье я полностью повторила судьбу своих родителей. Реализовала все бессознательные родовые программы. Я вышла замуж будучи созависимой девочкой, нуждающейся в защите и опоре, с заниженной самооценкой, не умеющей сказать нет и постоять за себя. Скорее я хотела сбежать от родителей, чем выйти за муж. Прожила в этих отношениях 10 лет. Со стороны это был благополучный союз, но без любви. Да и о какой любви могла быть речь, если я даже себя тогда не умела любить.

Мой первый муж был хорошим человеком, но не моим мужчиной. Мы расстались с благодарностью по обоюдному согласию.

Не знаю за какие заслуги, но Всевышний вскоре мне дал любимого и любящего мужа и еще двоих замечательных детей. И только в этих отношениях я поняла, что значит настоящая любовь и уважение. Очень подробно свой жизненный путь я описываю в своей первой книге «Квантовые отношения, или история одной Женщины-Победы».

Несмотря на божественную любовь, мы с мужем прошли не простой путь от безденежья до финансового благополучия. Так получилось, что у нас не было собственного жилья и даже намек на перспективу его получить в будущем. Муж уволился со своей перспективной работы на Атомной электростанции (АЭС) и мы вместе с моим 9-летним сыном переехали жить в Киев. Сняли комнату в квартире с хозяевами и стали искать хоть какую-то работу. Как сейчас помню, нам приходилось жить на 20 гривен в день, мой супруг искал себя, свое предназначение, ходил на нелюбимую работу. У нас не было ничего, кроме любви и сильного желания быть счастливыми и успешными.

И у нас это получилось! Кроме того, что мы счастливая, позитивная любящая семья, мы достигли и финансовых успехов. Мы с нуля купили несколько квартир, машину, переехали в Крым, купили землю под строительство нашего будущего дома. Мы не зависим от наемной работы и свободно путешествуем по миру. И хочу заметить, всё это сделал мой мужчина! Все эти годы, я не пахала, а занималась любимым делом в своё удовольствие и вдохновляла своего мужчину на подвиги.

И конечно, мы не собираемся останавливаться на достигнутом, у нас большие планы на будущее. Потому что считаем, что материальные блага, как и духовные имеют большое значение в нашей жизни. Они, как два крыла, на которых мы летим. Накапливая и умножая финансовое благочестие мы закладываем богатую и успешную жизнь всему своему Роду.

Данная книга станет путеводителем для женщин в мир любви, уважения и семейного счастья.

Ведь алгоритм женского счастья достаточно простой. Нам уже дали инструкцию все священные писания, сказки, опыт предков, бери и пользуйся. Делай раз, делай два, по шагам.

А есть моменты, которые делать просто не нужно и даже опасно в семье. Есть зоны риска, конфликтные треугольники в отношениях, о которых мы должны знать и грамотно из них выходить. Я всегда говорю женщинам: «Иногда в отношениях достаточно убрать всё, что вы делали неправильно, и отношения сразу оздоравливаются, улучшаются». Не обязательно

делать что-то особое в отношениях, чтобы ваш мужчина процветал, был ответственным, сильным и уверенным. Иногда нужно просто убрать то, что вы делали неправильно и жить станет намного легче.

Наша задача – осознать свои ошибки, изучить законы, убрать всё лишнее и наполнить отношения теми энергиями, которые дадут нам счастье и успех.

ПОДГОТОВКА К  
ПУТЕШЕСТВИЮ.

## Подготовка к Путешествию

В основе этой книги лежит вселенский принцип цикличности. Всё в этом мире циклично. Всё в природе рождается, созревает, расцветает и увядает. За летом обязательно приходит осень, за осенью – зима и т. д. Если посмотреть на принцип существования человека на Земле, то и здесь прослеживается тенденция цикличности. Нарушение этого закона приводит к разрушению, дисгармонии и хаосу.

Все процессы, все замыслы человека и он сам – всё подчиняется законам цикличности. Неважно, что собирается творить человек: произведение, картину, бизнес, семью, детей или что-то другое. Если человек действует в соответствии с законами природы – у него всё получается, всё творится совершенным и гармоничным.

Весь мир – живой. Весь мир плодотворит и мыслит! В каждой живой частичке Вселенной заложена сила Творца. Это источник мощнейшей мужской энергии. Эта сила стремится активно и целенаправленно преобразовывать окружающую действительность, совершенствовать, видоизменять и оплодотворять. И только в паре с женской энергией (женским началом), активное мужское начало реализует свою созидательную функцию.

Женское начало – источник невероятной женской силы. Назначение этой силы – внутреннее преобразование, изменение качества жизни, качества взаимоотношений. Умение вынашивать, удерживать, возвращать и питать энергией Любви. Если мужская энергия – это носитель семени, то женская энергия помогает прорасти этому семени, родиться. Именно поэтому древние ведические трактаты говорят, что жизнеспособность семьи, её крепость и гармония, зависит в большей степени от женщины, от энергии Матери. Ведь именно её способность вынашивать и удерживать помогает семье пройти все жизненные испытания.

На основе природных циклов мы будем рассматривать поэтапное создание семьи. Это будет увлекательное путешествие, которое принесёт Вам много новых знаний, открытий и впечатлений.

**В РЕЗУЛЬТАТЕ  
КАЖДАЯ ИЗ ВАС  
ПОЙМЁТ:**

из каких циклов состоит процесс создания семьи;  
как осуществлять переход от одного цикла к другому;  
насколько Вы плодовиты, умеете ли «рождать», то есть творить семью;  
на каком цикле создания семьи у вас возникают проблемы и как их преодолеть.

А самая главная цель работы – привить вам, уважаемые читатели, вкус к созданию крепкой гармоничной семьи.

## ГЛАВА 1

# ЦИКЛЫ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ

Давайте вспомним циклы создания семьи.

## Циклы создания семьи

**Цикл первый – «Символический отбор».**

**Цикл второй – «Символическое оплодотворение».**

**Цикл третий – «Символическое удержание».**

**Цикл четвёртый – «Символическое вынашивание».**

**Цикл пятый – «Символическое рождение».**

**Цикл шестой – «Символическое сопровождение».**

**Цикл седьмой – «Символическое отпущение».**

Данные циклы вы можете увидеть во всех сферах жизни человека.

Рассмотрим деятельность этих циклов на примере рождения ребёнка. Представим процесс рождения ребёнка как проект будущей мамочки. Начинается этот проект с выбора отца будущему ребёнку. К слову скажу, когда девушка задумывается о том, чтобы выйти замуж, она должна не просто искать себе мужа, но и отца своим детям. Об этом нужно подумать заранее. Ведь любимым может быть почти любой молодой человек, дело вкуса, а вот на роль отца твоих детей он может вовсе не подойти. Так вот, на первом этапе мы выбираем здоровое, жизнеспособное семя. Затем необходимо пройти этап оплодотворения, а это значит впустить в себя это семя, довериться, поверить. После того как произошло оплодотворение, мы переходим на этапы удержания и вынашивания. Ведь необходимо ещё удержать и выносить это семя. Убрать негативные убеждения, страхи, окружить заботой, любовью и вниманием себя и своего будущего ребёнка. В это время мамочка должна очень внимательно прислушиваться к своим потребностям, желаниям, гулять на свежем воздухе, общаться с приятными людьми, слушать хорошую музыку, правильно питаться, в общем, создавать все условия для гармоничного развития малыша. И вот наступает долгожданный и ответственный момент, пятый цикл – рождение ребёнка. И этот этап мы тоже должны пройти достойно. После того как малыш появился на свет, начинается этап сопровождения, а другими словами, вскармливания и воспитания. Ведь нельзя родить ребёнка и сказать, что на этом наша миссия закончена. Ребёнок требует защиты, любви, внимания, духовной и материальной пищи. И когда ребёнок достиг совершеннолетия, стал сильным, взрослым и самодостаточным, мы его отпускаем из родительского гнезда. Так мы с вами прошли все семь циклов вселенского развития.

Теперь давайте рассмотрим все эти же циклы на примере бизнес-процессов. Допустим, мы хотим открыть какую-то компанию. В первом цикле мы выбираем самую жизнеспособную идею, изучаем рынок, спрос, различные направления. Выбираем дело по душе. Затем мы оплодотворяемся этой идеей, зажигаемся, не спим ночами, создаём образ, план, визуализируем, мечтаем. И конечно, через какое-то время может наступить этап удержания. Когда внутри могут появиться сомнения, негативные убеждения: «А вдруг ничего не получится? А может быть, эта ниша уже занята? А что будет, если я потеряю время и деньги?» И если вы прошли этот этап, проработали свои сомнения и страхи, тогда вы переходите на этап вынашивания. И вот уже совсем близок этап рождения. Это этап, когда вы получаете первую прибыль в компании и понимаете, что ваши усилия не прошли даром. Вы всё сделали правильно. Бизнес-машина заработала, у вас уже работает команда. Вы счастливы!!! И многие на этом этапе останавливаются, начинают получать прибыль и забывают о цикле сопровождения. Компания ещё молодая, незрелая, нуждается в поддержке, защите и вашей личной энергии. Если вы не будете её поддерживать, то через какое-то время прибыль начнёт идти по нисходящей. Если же вы достойно прошли этот путь, взрастили компанию и понимаете, что она сильная, крепкая и может рабо-

тать без вашего участия, то вы готовитесь к циклу отпуска. Вы можете продать компанию или выйти из совета директоров и уже не работая получать прибыль.

Я уверена, эти примеры показали вам важность успешного прохождения всех циклов. И теперь вам будет легко реализовать любой проект. А мы с вами приступим к самому важному проекту нашей жизни. Созданию долгосрочных счастливых семейных отношений.

В каждом цикле будут даны теоретическая и практическая части, которые помогут вам в решении тех или иных задач. Рекомендую не торопиться, а вдумчиво проделывать все упражнения, описанные в книге, и только после этого переходить к следующему циклу.

Если вы читаете эту книгу значит вы уже прошли несколько циклов построения семьи, а точнее три цикла:

**Цикл первый – «Символический отбор».**

**Цикл второй – «Символическое оплодотворение».**

**Цикл третий – «Символическое удержание».**

На первом цикле – «Символический отбор» вы встретили спутника жизни, выбрали для себя подходящего партнера.

Затем вы прошли второй цикл – «Символическое оплодотворение». На этом цикле вы зажглись идеей выйти замуж за этого молодого человека, вы осознали, что хотите с ним пройти свой жизненный путь.

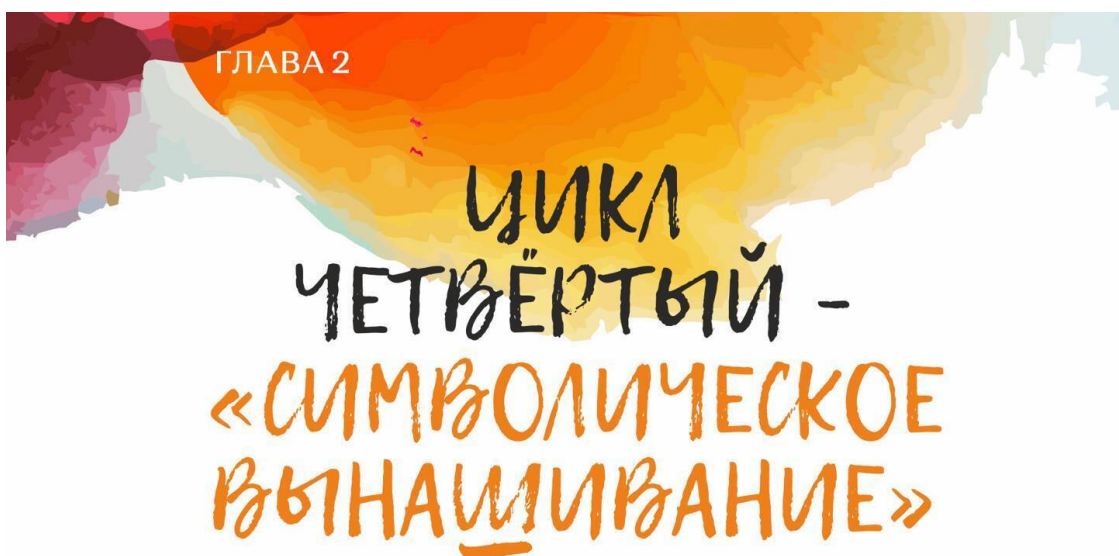
На третьем цикле – «Символическое удержание» возможно вы вместе прошли какие-то испытания, проверили друг друга, победили страхи, сомнения, неверие и дошли до официального союза. Теперь вы муж и жена.

Все вышеперечисленные циклы я подробно разбираю в первой своей книге

Многие пары на этом этапе расслабляются, и перестают трудиться над отношениями. Ведь что еще нужно, цель достигнута! Я Замужем! Я женат!

Но оказывается всё только начинается. Всё самое интересное впереди.

Пройдите и остальные циклы достойно!



## Цикл четвертый – символическое вынашивание

**ЗАДАЧА ЦИКЛА – ФОРМИРОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА ЛЮБВИ.**

**ТРУДНОСТИ ЦИКЛА:**

Критика, претензии, упрёки.

Недовольство.

Конфликты и непонимание.

Взаимное неуважение.

Нежелание слушать и слышать партнёра.

Эгоизм, нежелание выполнять свои обязанности.

Вынашивание плода напрямую связано с наличием благоприятной питательной среды. Для того чтобы выносить ребёнка, женщине требуется защита, здоровье, любовь, внимание и многое другое. И когда зарождается новая семья, ей требуется то же самое. На первых этапах её становления мужу и жене необходимо внимательно и чутко относиться друг к другу, помогать преодолевать возникающие трудности, принимать недостатки и оплошности друг друга.

Ведь каждый из вас всего лишь учится строить семью и раньше никогда этого не делал. Необходимо понимать, что будут трудности, ссоры, конфликтные ситуации. Очень часто влюблённые заключают союз и считают, что их ждёт только наслаждение и радость от совместного времяпрепровождения. А потом сталкиваются с первыми трудностями, разочаровываются и считают, что неудачно вышли замуж или женились. Это большое заблуждение и непонимание задач этого цикла.

Задачи цикла:

*Создать Пространство Любви.*

*Понять разницу между мужской и женской психологией.*

*Изучить обязанности жены и мужа.*

ГЛАВА 2. Часть 1

КАК СОЗДАТЬ  
ПРОСТРАНСТВО  
ЛЮБВИ?

## **Как создать пространство Любви и для чего его необходимо построить.**

Пространство Любви – это такое комфортное, радостное и счастливое пространство, в котором с большим желанием рождаются здоровые, счастливые дети. В Пространство Любви желают прийти друзья или хорошие люди, здесь всем комфортно и уютно. Из такого пространства человек не пожелает уходить и будет стремиться жить вечно. В нём люди раскрывают свои лучшие качества. В Пространстве Любви рождаются Боги.

*Из чего же состоит Пространство Любви? Конечно, из самой Любви.*

Любовь

“

**Нет легче птички,  
чем мысль о любви.**

”

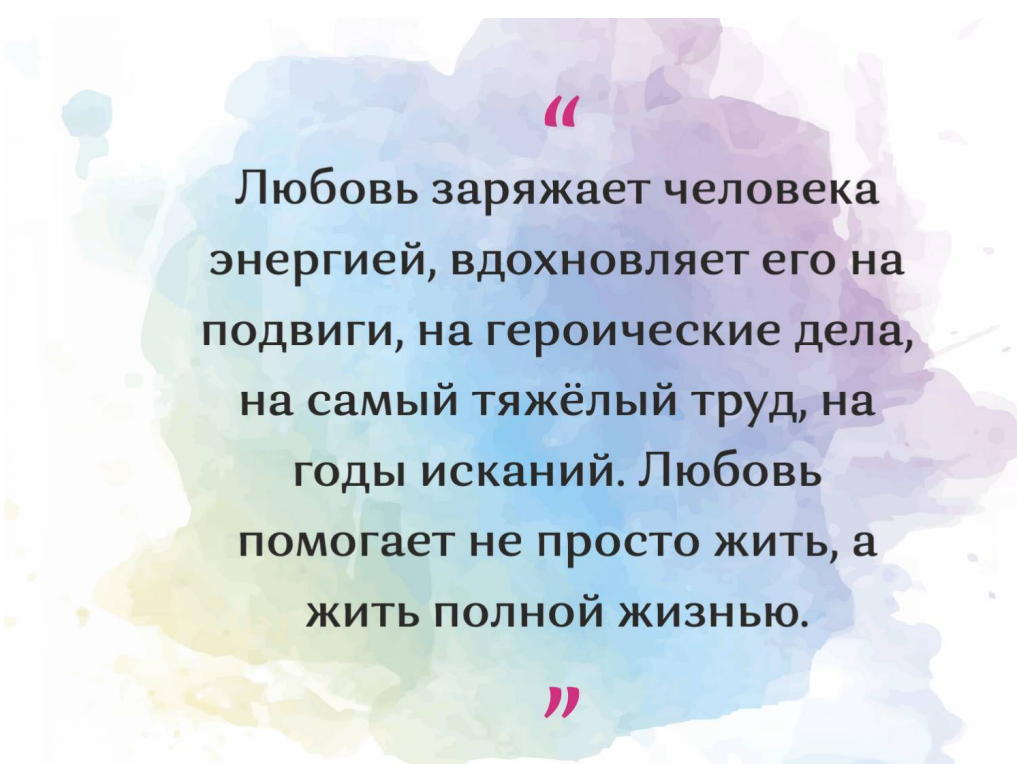
Раньше о любви писали много, и не только романы, но и трактаты. Особенно много их на Востоке: в Древней Индии, у арабов, персов. Были свои истории о любви и у древних греков, и в средневековой Европе, и у философов нового времени. Мировое искусство создало огромную одиссею любви, которая состоит из тысяч поэм, трагедий, романов. Вокруг темы любви всегда шли острые споры, идут они и сейчас.

*Так что же такое любовь?*

Любовь может проявляться совершенно по-разному. Это может быть трепетная юношеская платоническая любовь. Это может быть половая любовь. Это могут быть разнообразные чувства взаимной симпатии между людьми. Наконец, это может быть чувство особого положительного отношения к объекту познания или практической деятельности: любовь к природе, к истине, к жизни, к своей работе, к процессу познания и т. д.

Любовь в философии понимается как «такое отношение между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе и тем или иным образом отождествляет себя с ним: испытывает потребность к объединению и сближению... добровольно физически и духовно отдаёт себя другому и стремится взаимно обладать им». В этом смысле любовь проявляется в кровнородственных, брачных, семейных или дружественных связях: между супругами, родителями и детьми, близкими друзьями.

Но есть ещё одна сторона этого чувства.



**Любовь заряжает человека энергией, вдохновляет его на подвиги, на героические дела, на самый тяжёлый труд, на годы исканий. Любовь помогает не просто жить, а жить полной жизнью.**

*«III век нашей эры. Рим. На престоле один из самых жестоких императоров – Клавдий Второй. Он понимает, что одинокие и бездетные мужчины – более выносливые воины, чем женатые, и запрещает юношам до 20 лет жениться. Осознавая всю несправедливость такого запрета, простой доктор, не вылезавший из полей сражений, идёт наперекор императору и тайно проводит свадебные церемонии. И народ уже складывает о нём легенды. И когда весь этот «фольклор» достигает [ушей императора], он мгновенно приказывает схватить доктора и привести на допрос.*

*– Любовь – это боль, разве ты не знаешь?*

*– Знаю. Но я знаю также солдат, которые без рук, без ног, с волочащимися за ними кишками и зубами рвали врага, потому что их ждали дома любимые женщины. Я прошёл вместе с ними через 17 больших сражений, и я знаю, чьи имена они выхаркивают вместе с кровью, когда я отрезаю их загонренные руки и ноги... Я знаю, кого они зовут, когда лежат вывернутые наизнанку на моём залитом кровью операционном столе... Они зовут своих женщин... И только потому и выживают, что те в их задымленном болевом шоке сознания приходят к ним и поют им песни о любви и кладут им руки на головы – и те выживают.*

*Не потому, что я хороший врач, а потому что им есть за что держаться в этом аду. Да, их профессия ненависть, но это снаружи, а изнутри... Вы знаете, что держит их изнутри?*

*14 февраля 286 года римского врача жестоко казнили перед многотысячной толпой. Его звали Валентин. Он был причислен к лику святых».*

Каждую секунду каждый из нас чувствует на себе силу земного притяжения – и никто из нас не знает, что такое притяжение и почему оно действует. Многие из нас любят или любили, многие испытывали это особое тяготение между людьми, но мы до сих пор не знаем столько его загадок! Почему вдруг человек начинает чувствовать острую тягу к другому человеку? Почему мир как бы раскалывается на две части: она – и всё, что не она? Почему именно этого человека ты хочешь видеть, должен видеть, не можешь не видеть?

«Весь мир разделён для меня на две половины: одна – она, и там всё счастье, надежда, свет; другая половина – всё, где её нет, там всё уныние и темнота». Такие чувства испытывал Андрей Болконский, влюблённый в Наташу. Это совершенно непонятное отношение к миру, какие-то парадоксальные внутренние весы, на которых одинаково весит один человек – и весь земной шар, одно существо – и всё человечество. Любовь действует здесь как огромное увеличительное стекло, которое резко меняет зрение человека. Оно выбирает из массы одного человека, рывком приближает его и гигантски увеличивает его значение в жизни.

Но почему так бывает, откуда берутся такие ощущения? Ответить на этот вопрос можно, наверное, только сравнением. Все мы знаем, что, когда человеку смертельно хочется кушать, другие его ощущения гаснут и чувство голода сильно возрастает, заслоняет собой весь мир. Любовь – тоже голод, только по человеку, чувство невероятной необходимости в нём. Это может быть самая сильная из всех эмоциональных потребностей, и чем сильнее её накал, тем больше места занимает в душе любимый человек.



напрямую связана тайна жизни. Иногда непонятно даже, кого мы любим – самого человека или образ, плод своей фантазии.

Вспомним хотя бы полузабытую сейчас стендальскую теорию кристаллизации. В своём трактате «О любви» Стендаль пишет: если в соляных копиях на два – три месяца оставить простую ветку, она вся покроется кристаллами, и никто не узнает в этом блистающем чуде прежнюю ветку. То же, говорит он, происходит и в любви, когда любимого человека украшают, как кристаллами, «тысячью совершенств». Кристаллизация, как выражается Стендаль, это «сущность безумия, именуемого любовью, безумия которое всё же доставляет человеку величайшее наслаждение». Полюбив, самый разумный человек не видит больше ни одного предмета таким, каков он есть на самом деле... Женщина, большей частью заурядная, становится неузнаваемой и превращается в божественное существо.

Принято считать, что, когда человек влюбляется, он часто дорисовывает облик любимого человека, украшает и скрашивает его недостатки. Он как будто спит наяву и тем самым увеличивает любовь к любимому человеку.

А может быть, спят все те, кто не влюблены? Может быть, любовь – это Божественный дар, с помощью которого мы получаем доступ к реальности? Ведь Бог создал Вселенную и людей в ней идеальными, божественно красивыми. Всё на нашей планете уникально и неповторимо, нет одинаковой снежинки, капельки воды, одинакового цветочка. Но мы в погоне за материальными благами цивилизации не замечаем этой красоты. И только когда мы влюблены, мир как будто останавливается, замирает, краски становятся ярче, мы испытываем необыкновенное ощущение полёта и всё, что раньше имело значение, перестаёт для нас существовать. Мы начинаем видеть красоту природы, мы способны горы свернуть ради любимого человека. В нас открываются уникальные способности: кто-то пишет стихи, кто-то песни... Любовь делает нас уверенными в себе, благородными, красивыми душой и телом.



Каждый испытывал это чувство, и каждый знает, как хорошо пребывать в этом состоянии. Любовь резко меняет отношение к людям, к вещам, к миру – и всё предстаёт вдруг в новом свете.

Так кто же из нас спит? Может, Вселенная как раз такая, какой её видит влюблённый человек? И может быть, стоит проснуться и наполнить свою жизнь любовью: любовью к себе, любовью к своим близким, любовью ко всем окружающим людям и Вселенной! И тогда Мир преобразится, засияет новыми красками, и всё, что вас окружает, станет божественно совершенным.

# Влюблённость

“

*Влюблённая жаба  
и море переплывёт*

”

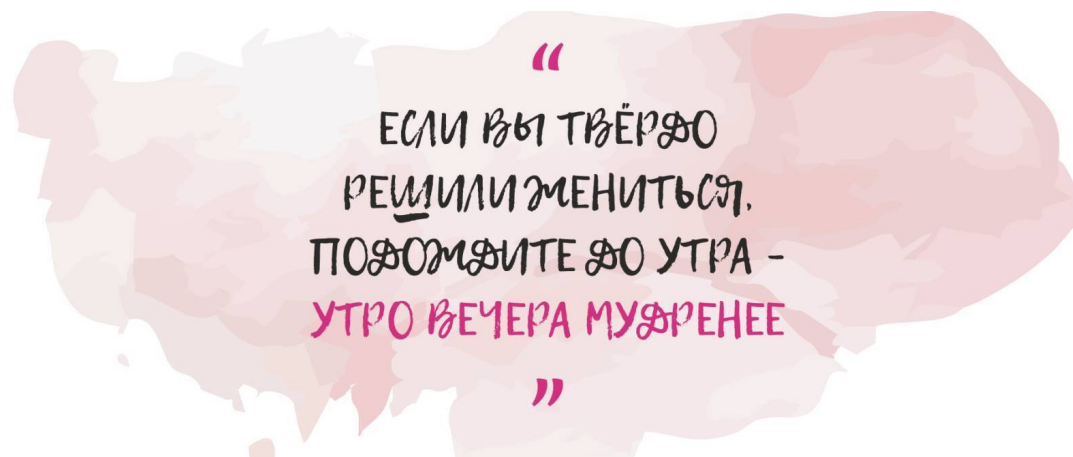
## Влюбленность

Большинство людей женятся, будучи влюблёнными или находясь под действием подобных чувств.

Влюблённость становится просто эйфорией в своей кульминации. Двое становятся эмоционально одержимыми друг другом. Они ложатся спать, каждый думая о другом, а когда встают, то их первая мысль о нём. Они стремятся быть вместе. Проводя время вместе, они испытывают такое чувство, будто уже стоят у ворот рая. Когда они держатся за руки, им кажется, что даже их кровь соединяется и течёт вместе. Если бы не нужно было идти в школу или на работу, они могли бы целоваться вечно. Объятия наводят на мысли о свадьбе и вечном блаженстве вместе.

У влюблённого человека создаётся иллюзия, что объект его любви совершенен. Недостатки может видеть его мать, но не он. Мама говорит: «Дочка, а ты знаешь, что он находится под следствием в прокуратуре?» Но она отвечает: «О, мама, перестань! Эта история была давно, его подставили, он ни в чём не виноват». Все окружающие могут видеть их истинные лица, но не они сами, потому что, как говорится, глаза в глаза – глаз не увидеть.

Обычно люди верят, что если они по-настоящему влюбились, то это будет длиться вечно. Мы думаем, что эти прекрасные чувства, которые мы испытываем, никогда не прекратятся, ничто и никогда не сможет разлучить нас. Ничто не станет сильнее нашей любви друг к другу. Мы просто зачарованы красотой и обаянием своего партнёра. Наша любовь – это самое лучшее, что когда-либо случилось с нами. Мы видим, что некоторые женатые пары как будто утратили это чувство, но думаем, что с нами этого никогда не случится. «Наверное, они никогда и не были влюблены по-настоящему», – делаем мы вывод.



Оказывается, чувство влюблённости не длится вечно, как нам бы хотелось. Психолог Дороти Теннов провела долгое и углублённое исследование феномена влюблённости. После изучения многочисленных примеров она сделала заключение, что средний жизненный цикл этой романтической одержимости – 2 года. Если речь идёт о тайном любовном романе, он может длиться немного дольше. Но в конечном счёте все мы спускаемся с заоблачных высот и возвращаемся на землю. Наши глаза открываются, и мы видим недостатки другого человека.

Мы неизбежно обнаружим недостатки в любимом человеке, а что-то нас даже будет сильно раздражать. Мой дорогой учитель, доктор Валерий Синельников, говорит, что так работают законы Вселенной: Закон Отражения и Закон Подобия. Подобное притягивает подобное. Мы привлекли этого человека по подобию своему. То, что есть в нас и что мы не принимаем в себе, будет нам отражать наш близкий человек, порой утрированно и некрасиво.

Но наше Эго не даёт нам увидеть свои собственные недостатки. И мы искренне недоуменяем, почему любимый человек грубит, злится, обижается, ведёт себя агрессивно. Откуда всё это взялось? И теперь мы вспоминаем мамины слова и говорим себе: «Как же я был таким глупцом?» или «Господи, как я ошибалась!»

# УПРАЖНЕНИЕ «МАЛУЙТЕСЬ»

## Упражнение Жалуйтесь

Предлагаю вам небольшое упражнение. Возьмите лист бумаги и ручку. Расчертите таблицу подобно тому, как показано в *таблице №5*.

Начните жаловаться на своего любимого человека. Пишите всё, что приходит в голову, в первую колонку. Что он или она делает не так?

Во второй колонке запишите сферы жизни, в которых вы ведёте себя точно так же, как ваш любимый человек, только, возможно, в отношениях не с ним, а с другими людьми: на работе, с друзьями, сами с собой.

В третьей колонке запишите, для чего вы это делаете. Чего хорошего вы хотите на самом деле? Помните, за любым поведением, даже самым неприглядным, всегда стоит позитивное намерение.

И наконец, в четвёртой колонке запишите новые способы. Как вы можете получить желаемое по-другому, более благоприятным способом?

*Таблица № 5*

**Жалоба:**

*что мне не нравится*

**Моё поведение:**

*где и с кем я поступаю точно так же*

**Моё желание:**

*для чего я это делаю*

**Новый способ:**

*как я могу получить это по-другому*

Например, он раздражительный.

Я раздражительная с мамой.

Хочу, чтобы мама перестала мною командовать, указывать, как жить.

*Как я могу без раздражения сказать маме, чтобы она не командовала мной и не указывала, как мне жить?*

Могу сказать маме, что я уже взрослая. Поблагодарить маму за подсказку и сама принять решение, как поступить.

Он обманывает.

Я обманываю себя и друзей: делаю вид, что хочу общаться с ними, а на самом деле мне это неинтересно.

Не хочу показаться грубой.

Боюсь остаться совсем без друзей.

*Как мне честно признаться, что я не хочу общаться с друзьями и при этом не остаться совсем одной?*

Найти новый круг общения, научиться говорить НЕТ друзьям. Встречаться только с теми друзьями, с которыми мне по-настоящему интересно.

Она не уважает меня.

Я не уважаю себя. Как я это делаю? На работе позволяю начальнику грубить мне.

Терплю, чтобы не потерять работу.

*Как я могу начать уважать себя на работе и в то же время сохранить рабочее место?*

Быть более уверенным в разговоре с начальником, показать свои границы, спокойно дать понять, что не намерен разговаривать в таком тоне. Если начальник будет продолжать грубить, быть готовым поменять место работы.

Как видите, окружающие люди нас отражают, помогают нам реализовать наши желания. Главное – осознать и вовремя трансформировать своё негативное проявление. И что интересно, в окружающих это качество также волшебным образом исчезнет.

Но что делать, если вы не нашли, где и с кем вы так же поступаете? Что, если вы правда так не делаете?! Тогда, скорее всего, у вас работает другой закон взаимоотношений. Закон Дуальности, или Закон Качелей.

Всё в этом мире стремится к золотой середине, к равновесию. Если вы перегибаете палку, закичиваетесь на крайностях, то рано или поздно привлечёте в своё окружение противоположность:

Заикленность на чистоте будет лечиться грязью.

Гиперответственность – безответственностью.

Жадность – расточительством.

Трудоголизм – ленью.

Эгоизм – альтруизмом.

И так далее.

Давайте на примерах посмотрим, как это работает.

*Таблица № 6*

**Жалоба:**

*что мне не нравится*

**Моё поведение:**

*где и с кем я так не поступаю*

**Моё желание:**

*для чего я это делаю*

**Новый способ:**

*как я могу получить это по-другому*

Например, он безответственный.

Я гиперответственная во всём.

Я хочу, чтобы всё было правильно. Привыкла всё и всех контролировать.

*Как я могу по-другому быть уверенной, что всё будет правильно выполнено, даже если я не смогу контролировать окружающих?* Научиться доверять другим. Воспитывать в них ответственную позицию.

Он неаккуратный.

Я очень чистоplotная и аккуратная.

Для меня важна чистота, порядок. Я хочу больше отдыхать, но приходится за всеми убирать.

*Как мне сохранять порядок при условии, что окружающие не стремятся к чистоте и порядку?*

Принять беспорядок как временное явление. Создать традицию раз в неделю всем вместе заниматься уборкой: в «чистый» четверг или воскресенье. Научиться отдыхать, несмотря на то, что вокруг беспорядок. Ведь это волнует только меня!

Она часто критикует меня.

Я никогда не выражаю своё мнение, даже если вижу, что человек ошибается.

Хочу сохранить со всеми хорошие отношения.

*Как я могу говорить окружающим о том, что думаю, и при этом сохранить хорошие отношения?*

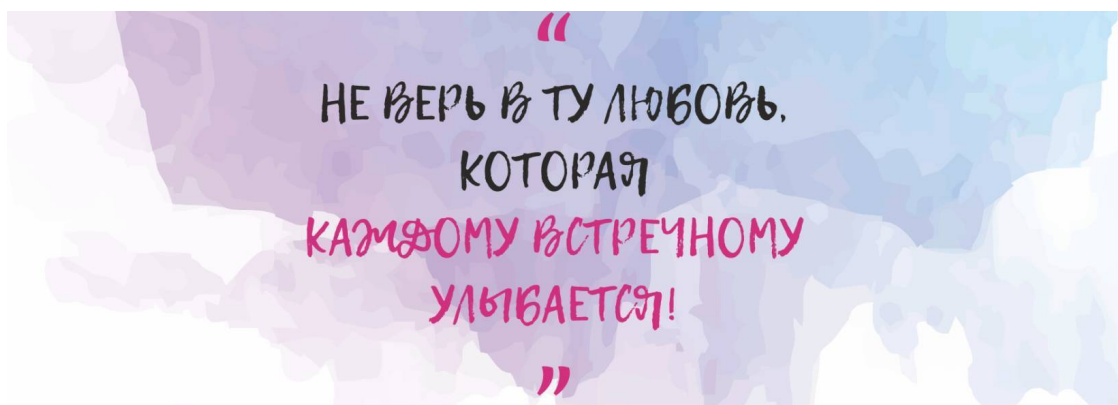
Говорить без критики и претензий. Не переходить на личности. Всегда сохранять уважение к собеседнику.

Я совершенно уверена, что чувство влюблённости – такое же совершенное творение Господа, как и любовь. Именно эта вспышка, затмевающая ум, разум и чувства, сводит кармические половинки для дальнейшего совершенствования их душ. Согласитесь, ведь ни одна девушка не решила бы добровольно выйти замуж за алкоголика или грубияна. Но почему-то, будучи влюблённой, она совершенно не замечает этих качеств. А мы знаем, что нет случайных встреч. Каждая встреча определена судьбой, и мы притягиваем к себе только то, что подобно нам!

Из всех заблуждений насчёт любви самым распространённым и коварным является убеждение, что влюблённость – это и есть любовь или по крайней мере одно из проявлений любви. Это очень убедительное заблуждение, потому что влюблённый человек переживает это чувство с такой же силой, как и любовь. Влюбляясь, он (или она) обычно утверждает: «Я люблю её» (или «Я люблю его»). Но при этом обычно отмечаются две закономерности.

**Первая** заключается в том, что влюблённость имеет специфическую связь с эротическим чувством. От него свободно наше отношение к собственным детям, хотя мы действительно любим их. Мы не ощущаем влечения к нашим друзьям одного пола с нами, хотя они и очень дороги нам. Другими словами, влюблённость имеет под собой осознанную или неосознанную сексуальную мотивацию.

*По дороге шла девушка, прекрасная, как фея. Вдруг она заметила, что следом за ней идёт мужчина. Она обернулась и спросила: «Скажи, зачем ты идёшь за мной?» Мужчина ответил: «О, повелительница моего сердца, твои чары столь неотразимы, что повелевают мне следовать за тобой. Про меня говорят, что я прекрасно играю на лютне, что посвящён в тайны искусства поэзии и что умею в сердцах женщин пробуждать муки любви. А тебе я хочу объяснить в любви, потому что ты пленила моё сердце!» Красавица молча смотрела некоторое время на него, потом сказала: «Как ты мог влюбиться в меня? Моя младшая сестра гораздо красивее и привлекательнее меня. Она идёт за мной, посмотри на неё». Мужчина остановился, потом обернулся, но увидел только безобразную старуху в заплатанной накидке. Тогда он ускорил шаги, чтобы догнать девушку. Опустив глаза, он спросил голосом, выражающим покорность: «Скажи мне, как ложь могла сорваться у тебя с языка?» Она улыбнулась и ответила: «Ты, мой друг, тоже не сказал мне правду, когда клялся в любви. Ты знаешь в совершенстве все правила любви и делаешь вид, что твоё сердце пылает от любви ко мне. Как же ты мог обернуться, чтобы посмотреть на другую женщину?»*

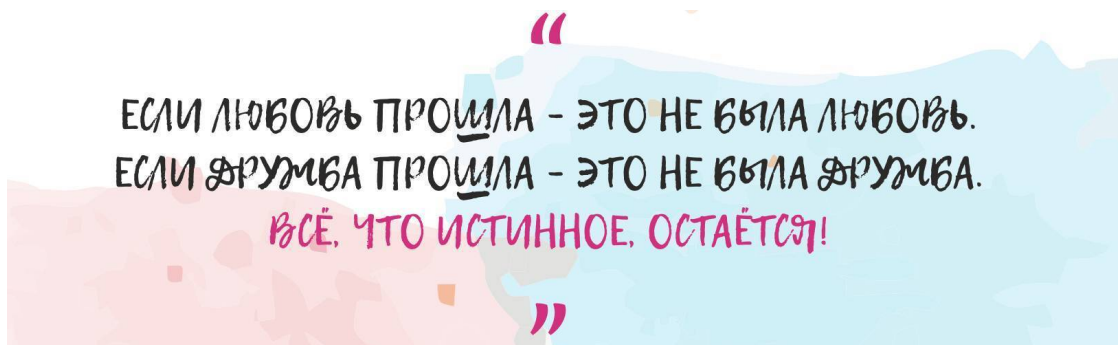


Вступая в интимные отношения, влюблённые попадают в мир иллюзий. Особенно это касается женщин, так как чувства женщины в 6 раз сильнее чувств мужчины. Женщина легко попадает в ловушку собственных чувств, представлений, образов, далеко не соответствующих реальности. Ум женщины построен таким образом, что естественным продолжением сексуальных отношений для неё является замужество, рождение детей. Женщина без остатка отдаёт себя мужчине, считает его почти мужем, тогда как для мужчины секс ничего общего с семьёй не имеет.

Именно поэтому я рекомендую молодым воздержаться от интимной близости до свадьбы. Тем самым они защитят себя от опрометчивых поступков, решений, и их выбор будет осознанным.

**Вторая закономерность** заключается в том, что влюблённость обычно скоро проходит. С такой же лёгкостью, с какой мы впадаем в состояние влюблённости, мы и «выпадаем» из него.

Мы часто называем любовью совершенно несоответствующие ей вещи: страсть, увлечение, расчёт, одиночество, скуку. Всё приходит и уходит, но любовь – вечна.



Говорят, есть разная любовь: любовь к ребёнку, к жене, мужу, любовь к Родине, любовь к жизни, любовь к знаниям, любовь к Богу. Любовь одна, её легко отличить. Если ради предмета своей любви вы готовы пожертвовать всем и даже жизнью (если подступит край), только тогда это – любовь. Всё остальное имеет другие названия.

Лев Толстой сказал: «Плохо, если у человека нет чего-нибудь такого, за что он готов умереть». И это так, ибо любовь – высшее состояние духа, на которое способен человек. Наряду с разумом, это второе бесценное наследство, полученное от Отца небесного, сотворившего нас по образу и подобию своему.

Подумайте, испытываете ли вы к кому-либо такое чувство? Если да, то перед ним всё меркнет. Ради этого чувства можно и нужно жертвовать всем.

ГЛАВА 2. Часть 2

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО  
СОЗДАВАТЬ СЕМЬЮ  
ИМЕННО  
ПО ЛЮБВИ?

## Почему так важно создавать семью именно по любви?

Многие сейчас скажут: по расчёту жениться более выгодно, удобно и даже безопасно. Всегда приятнее, когда тебя любят, а ты позволяешь себя любить. Так ты предохраняешь себя от разочарований, от ненужных страданий, неразделённой любви и т. п. Но это глубокое заблуждение, которое приводит к проблемам в семье и испорченным отношениям.

Для настоящей любви и бытовые трудности, и несогласие родных, и даже тяжёлая болезнь – преодолимые препятствия.

В самой основе существования человечества лежит желание быть кем-то любимым и иметь по-настоящему близкие отношения. Есть что-то в человеческой сущности, что кричит, плачет и молит, нуждаясь в любви. Изоляция разрушает человеческую психику. Именно поэтому жесточайшим наказанием считается одиночное заключение.

Именно в любви рождаются самые красивые, здоровые и счастливые дети! Только супружество, построенное на взаимной любви, с каждым днём будет обогащать членов семьи как духовно, так и материально.



Когда я был мальчишкой, моя мать  
научила меня золотому правилу любви,  
– объяснил старик. – Оно очень  
простое, говорила она, если хочешь,  
чтобы тебя любили, люби сам <sup>10</sup>.



Любовь – высокое состояние души. Влюбляясь, мы становимся выше, лучше, чище, бескорыстнее. Мы слегка парим над суетой и бытом, видим мир божественно прекрасным, таким, каков он и есть на самом деле. Только в любви к другому человеку можно понять себя, научиться ценить высокие состояния души, ощутить полёт творческой энергии и почувствовать Бога. Любовь – это самоотдача. И, отдавая любя, мы всегда приобретаем и всегда больше.

*– Поверьте мне, – сказал старик, – когда вы достигнете конца вашей жизни, единственное, что будет иметь какое-то значение, – это та любовь, которую вы отдали и получили. В своём путешествии в следующий мир единственное, что вы можете взять с собой, – это любовь. Единственная ценная вещь, которую вы оставите в этом мире, – это любовь. Больше ничего. Я знал людей, которые легко переносили много трудностей в своей жизни и были счастливы, но ещё не встречал человека, который мог бы перенести жизнь без любви.*



*– Вот почему любовь – это величайший дар в жизни, – объяснил старик. – Она придаёт жизни смысл. Именно благодаря ей стоит жить.*

Все мы знаем, как действует на человека любовь. Каждый хоть раз в жизни испытывал это Божественное чувство. Когда человек влюблён, он наполняется внутренним светом, он полон энергии и способен на невероятные подвиги. Научно доказано, что даже цветы растут лучше, когда хозяйка любит их и заботится о них. Все живые существа чувствуют энергию любви и благоприятно на неё реагируют. Энергия любви подпитывает их, делая жизнь красочной, яркой и полноценной. Представьте, если мать не будет любить своего ребёнка, что произойдёт с ним? Как будет чувствовать себя ребёнок без материнской любви? Так же необходима энергия любви мужчине и женщине. И каждый человек подсознательно стремится получить эту волшебную энергию. И если энергии любви не хватает, а союз создан по расчёту или другим причинам, возникает дефицит любви, что порождает конфликты, измены и болезни.

Всё вроде бы ясно и просто, но в жизни существует множество примеров, когда женщина искренне любит мужчину, а он пьёт, гуляет и порой даже бьёт её.

*И вы спросите, чего же в этом случае не хватает мужчине?*

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте подумаем о любви немного по-другому. Каждый человек хочет, чтобы его любили, уважали, ценили, т. е. каждый желает себе любви.

И тут же возникает вопрос:

*А даёт ли он себе то, чего желает? Любит ли он себя?*

## САМАЯ РАСТПРОСТРАНЁННАЯ БОЛЕЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ - НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ!

Именно на этой почве вырастают негативные эмоции, такие как агрессия, обида, гордыня и многие другие, а затем и болезни.

Всего-навсего необходимо вспомнить о себе.

Лишь 10 % людей любят себя по-настоящему. Остальные же думают, что любят. А на вопрос: «Как вы проявляете любовь к себе?» – отвечают: «Ну, я ни в чём не отказываю себе, балую себя, забочусь о себе».

Лишь единицы знают, что значит любить себя. И очень мало кто по-настоящему любит себя.

Когда человек любит себя, он доволен собой и излучает невидимый свет, к которому окружающие подсознательно стремятся. Такой человек создаёт вокруг себя пространство любви, которое чувствуют близкие люди. И только если человек любит себя, он может любить другого.

ГЛАВА 2. Часть 3

ЧТО ЗНАЧИТ  
ЛЮБИТЬ СЕБЯ?

## Что значит любить себя?

Любить себя – это значит принимать и понимать себя. Понимать, кто я, зачем я пришёл в этот мир и какие у меня задачи.

**Задайте себе следующие вопросы и запишите ответы.**

Кто Я?

---

---

---

Для чего я живу?

---

---

---

---

Каковы мои задачи в этой жизни?

---

---

---

---

Каково моё высшее предназначение?

---

---

---

---

*Возможно, ответы на эти вопросы придут не так быстро, не торопитесь, попробуйте поразмышлять над ними какое-то время.*

Произнесите вслух фразу: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!» И поразмышляйте над ней. Люблю СЕБЯ! А кто этот Я, кого я должен любить? Знаю ли я СЕБЯ?

Чаще всего мы воспринимаем себя как некий образ, тело, женщину, мужчину, мать, сына, мужа, жену и т. п. А кто же на самом деле Я? Слишком много у меня разных ролей. Но где же истинный Я?

Когда мы чётко поймём ответ на этот вопрос – тогда мы сможем истинно полюбить себя. Ведь любить себя – это значит ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ!

Нужно понять, что Я – это Божественная душа, прекрасная частичка Бога, которая пришла в этот мир со своими задачами и целями, такая же непостижимая, как сам Бог! А это значит, до конца узнать и понять себя нам очень сложно! А мы пытаемся оценить себя, свои действия, дать себе какое-то определение.

ВСЁ, ЧТО НАМ НУЖНО -  
ЭТО ПРИНЯТЬ СЕБЯ!

## **Как принять себя**

**Принять как есть означает позволить себе быть таким, как есть, без попыток оценивать, сравнивать, избегать, противостоять этому, сопротивляться, подавлять это, игнорировать, отрицать, обесценивать, изменять как-либо или удерживать.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.