

на реальных событиях

МЕЖДУ НАМИ

ВСЁ

ЖОУЧЕЖО

рабочие техники, методики,
советы избавления от боли
после расставания

Вероника Любимова

18+

Вероника Любимова

Между нами всё кончено

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67749924

SelfPub; 2022

Аннотация

Книга-инструкция о том, как легче пережить ломку после расставания с любимым человеком. В ней описана личная история сложных отношений, подкрепленная глубокими теоретическими знаниями психологии. В книге даны конкретные шаги выхода из боли и траура, приведены рабочие техники и методики. Внутри находится секрет, как стать счастливее, чем до или во время отношений. Вы научитесь тому, как извлечь из расставания пользу, переродиться в нового успешного человека. Кроме того, вы узнаете, как проработать все свои детские травмы и взглянете на ситуацию в положительном ключе. Буквально за пару дней вы сможете стереть из воспоминаний этого человека, обретете гармонию и внутреннюю силу вершить невозможное.

Содержание

Моя история	4
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Вероника Любимова

Между нами всё кончено

Моя история

Здравствуйтесь, меня зовут Вероника Любимова. Мне 33 года. Здесь рассказана моя таинственная история расставания с мужчиной. А также даны способы, которые помогут вам избавиться от пронизывающей всё тело и душу боли.

Сколько же я прочитала статей психологов, на скольких сеансах у психотерапевтов я только ни была. Безусловно, они могут дать план действий как пережить расставание, как осилить ломку после разрыва отношений, как избавиться от этой невыносимой боли.

В теории все это выглядит очень легко красиво и убедительно. Уверяю, совсем без их помощи никак. Но! Мое мнение, что *по-настоящему понять человека, который переживает болезненный разрыв, может только человек, который прошел через подобное.*

Помню эти адские боли в районе сердца. Ты в прямом смысле физически чувствуешь всю свою душу. Я ощущала ее внутри себя, как ком, похожий на свернувшегося ежа с колючками. И эти колючки давят на все органы и раздрают сердце. Внутри нет ничего, кроме этой боли. А в голове чер-

ный туман, за которым, кажется, что ничего нет.

Сейчас я пишу не только руководство к действию, как пережить это беспросветное ужасное состояние после ухода любимого или любимой. Я пишу свой дневник. Рассказываю, как это было у меня, и как я с этим справилась.

Мне приходилось терять близких людей, родственников, которые уходили из этой жизни. Было безумно тяжело, безумно больно. Но при этом понимаешь, что ты бессилен перед случившимся. В твоих силах лишь смириться и сохранить в памяти светлые теплые воспоминания о человеке. У тебя была жизнь до трагедии и будет после. Пройдет время – раны заживут.

Уход любимого человека – одно из самых мощных испытаний для нашей психики. Это один из самых сильных стрессов, которые только могут быть в жизни человека. Так вот с уверенностью могу сказать, что *боль от расставания с человеком, к которому у тебя сильные чувства тяжелее, чем боль от полной утраты близкого.*

Ведь в этот момент вы понимаете, что жизнь, которая была до – полностью обрубается. Ее словно не должно было быть в том виде. Прошлое обесценивается. Получается, что нам долгое время врал, прикидывались, обманывали. То есть получается, что было все плохо! Вместе с тем, жизнь, которая ждала вас впереди – так же будто заканчивается.

Так происходит, потому что когда нас бросают, когда человек жив и здоров – он просто нас больше не выбирает. В

этот момент у вас теряется будущее. Еще вчера вы строили планы, мечтали, представляли счастливые моменты с человеком. То есть весь этот человек и был вашим будущим. А сейчас оказывается, что всё. Этого будущего нет и надо создавать новое.

Я всегда могла легко переживать все неприятности внутри, никому этого не показывая. Я «натягивала» улыбку, как бы маскируя страдания, и шла на учебу или работу. Но в ситуации после расставания, эту самую улыбку невозможно было «примерить» даже на короткое время. Не получалось и не хотелось притворяться. Поэтому приходилось убегать от людей и прятаться от них и от самой себя внутри себя. Прятаться там, где сейчас находится только тьма.

Ты не можешь есть, ты не можешь нормально спать, ты не можешь заниматься никакими обыденными вещами. Всегда фоном у тебя в голове идут мысли об этом человеке. Отвлечься получалось только перманентно на какие-то очень конкретные и срочные вещи, которые требовали полной концентрации и внимания. Но как только эти дела заканчивались боль приходила снова.

Боль, боль, боль – это слово, которое хочется написать в каждом предложении.

Дальше, скорее всего, пойдет волна осуждений и непониманий. Но тем не менее, я хочу быть до конца честной. Расскажу быстро и коротко, не вдаваясь во все нюансы и подробности. По крайней мере пока. Моя личная проблема ослож-

нялась множеством вещей.

Во-первых, такие переживания я испытала, находясь в браке. И это был не мой муж. Со вторым мужчиной я познакомилась в тренажерном зале. Чего уж тут лукавить и подбирать аккуратные слова, спустя 10 лет брака у меня появился любовник.

Во-вторых, у меня в семье уже был ребенок.

В-третьих, в какой-то момент я поняла, что у меня не только сильные чувства к этому мужчине, но и то, что наши отношения созависимые.

В-четвертых, этот человек оказался грамотным манипулятором. И я вдоволь накачалась на «эмоциональных качествах».

Кроме того, имел место факт того, что он был младше меня на 5 лет.

То есть не здоровое в этих отношениях всё. Но вместе с этим решиться прервать связь, заранее зная, что будет очень тяжело – задача кажущаяся невыполнимой. И я продолжала и продолжала жить с мужем, а думать о другом на протяжении более двух лет.

Поверьте, я ни капли не снимаю с себя ответственности. Каждый раз, когда я пыталась провести анализ своим эмоциям и объяснить психологу или психотерапевту, что со мной происходило, я начинала рассказ с того, что нахожусь в наркоманской зависимости.

Я – человек, который никогда не употреблял запрещен-

ные препараты, но при этом точно могу сказать, что испытывала зависимость наркомана. Постоянная ломка и чувство, что мне с этим человеком плохо, но без него ещё хуже. У меня есть огромное желание исповедаться вам.

Здесь описан, как я думаю, самый тяжелый и самый запущенный случай. Если вы читаете эту инструкцию и понимаете, что у вас нет столько изначальных противоречащих факторов, то это очень хорошо. И скорее всего, что ваше лечение пройдет гораздо быстрее и, возможно, чуть проще.

У вас будет больше инструментов, которые вы сможешь использовать. Например, поддержка друзей и родных. Но об этом чуть позже. Лично мне приходилось переживать всю эту трагедию практически в одиночку.

Помощниками были: исповедь, психотерапевт, истории людей, побывавших на моем месте, книги по психологии и разные ролики в социальных сетях. Наша связь была максимально тайной.

Создавая эту книгу, я попыталась саккумулировать все методы и способы выхода из чувств и отношений, которые помогли мне и помогут вам. Поверьте! Если смогла я, со всем своим багажом проблем, значит *сможете и вы!*

И самое первое и самое главное, что вы должны понять – именно сейчас в вашей жизни наступает этап, после которого вы станете сильнее, умнее, мудрее! Вы нащупаете дно, оттолкнетесь от него и стремительно пойдете в новую жизнь! Она будет лучше, уверяю вас!

Кстати, полезной эта информация будет абсолютно для всех. Так как в процессе поиска решения вопроса вы узнаете, как заглядывать глубоко внутрь себя. Вы научитесь прорабатывать даже те вещи, которые на первый взгляд, казалось бы, не имеют никакой связи с разрывом отношений.

Здесь будут предложены варианты действий, психологические техники, а также немного теории, описывающей процессы в голове в период после расставания и объясняющие причину разных эмоций и переживаний.

Я помню, что в минуту максимального прилива боли хотелось ввести в поисковой строке браузера запрос:

– что со мной??

– как пережить эту боль???

– что сделать, чтобы перестать это чувствовать????

И очень хотелось увидеть в ответ легкое решение на свой вопрос. Я искренне надеялась, что в первой строке выдачи будет ссылка, где купить таблетку счастья, таблетку, которая поможет прийти в себя. Но нет, такого средства не оказалось.

Апокалипсис наступил и нужно во чтобы то ни стало выжить!

Скажу сразу, что проработка своего сознания, подсознания и чувств после расставания займет у вас какое-то время. Это будет настоящая работа над собой. Но в любом случае, времени вы потратите гораздо меньше, чем если будете страдать месяцы или годы.

Написать просто статью о том, как легко пережить рас-

ставание – это будет очень поверхностная информация. Как человек, переживший подобное, могу сказать, что ситуация гораздо серьезнее и требует более глубокого внимания.

Уверена на всю 1000%, что вам поможет эта книга.

Я пыталась выйти из отношений на протяжении более двух лет. Это же гигантский срок. Большинство людей сейчас, наверное, крутят у виска. Все это время я собирала и изучала информацию на эту тему.

Всегда скептически относившись ко всему, что может повлиять на мой мозг и мое подсознание, я заставила себя просто попробовать проработку и в первую же минуту испытала шок! Это работает! Я искренне говорю, что была поражена! Мне хотелось побежать и рассказать об этом всему миру!

Наверно, именно это и стало триггером для написания книги. Каждая частичка изложенной информации мной проверена. Здесь собраны самые эффективные способы, помогающие справиться с болью. Вы можете попробовать все, а можете выбрать подходящие лично вам.

Итак,

– если вам изменили;

– если вас бросили;

– если вы оба понимаете, что ваши отношения зашли в тупик и – лучшее решение – не мучать друг друга дальше и прервать отношения;

– если вы утром проснулись, а на столе записка: *«Прости,*

нам надо расстаться». И это стало полной неожиданностью;

– если все давно шло к расставанию, и это событие не стало резким потрясением для вас;

– если инициатором разрыва являетесь вы, но у вас еще есть чувства к партнеру;

– если судьба развела по разным городам;

– и еще множество всевозможных индивидуальных ситуаций.

Одним словом, если вы сидите и не знаете куда от себя деться... если плохо настолько, что даже дышать тяжело... если хотите просто исчезнуть... если внутри вас паническая пустота и тихая истерика, а в душе – ломка, то этот план действий *для вас.*

Здесь вы:

– поймете, что вы не одни. Есть люди, которые вас очень хорошо понимают;

– узнаете, как выглядит процесс переживания расставания поэтапно;

– откроете для себя, какие механизмы происходят у вас в голове в этот период;

– предотвратите множество ошибок, которые можно совершить в порыве эмоций;

– будете знать, что вами движет, когда вы совершаете те или иные действия после расставания;

– получите методики по выходу из горя;

- узнаете некоторые рабочие лайфхаки, помогающие справиться с болью;
- узнаете, как вновь обрести уверенность в себе;
- заглянете вглубь себя, поймете себя лучше, проработаете травмы, полученные в течение всей жизни, и, таким образом, переродитесь заново;
- в конце концов, поймете, что вы приобрели бесценный опыт.

Как уже неоднократно было сказано, открытий вы для себя сделаете много. К процессу выхода из отношений мы подойдем максимально полно и комплексно. Уверена, что, приобретая книгу, вы не думали, что прочтёте столько ценной информации.

Первая часть книги посвящена фактам о расставании, там рассказаны какие этапы вы пройдёте после расставания с любимым человеком, приведены самые распространённые ошибки, которые вы точно не должны совершить расставшись, а также озвучено несколько аргументов в пользу завершения отношений.

Во второй части вы разберётесь с самим собой. Узнаете, почему вы так сильно переживаете расставание. Осознаете, почему вам сейчас так больно и ответите себе на вопрос, что же вы на самом деле испытываете к партнеру. Это небольшая теоретическая часть, которая приоткроет вам механизмы, происходящие внутри.

Третья часть книги самая важная. Там изложен пошаговый план выхода из отношений.

- Вы в прямом смысле найдете себя.
- Проработаете чувства безысходности.
- Восстановите самооценку.
- Избавитесь от тревоги, беспокойства, уныния, апатии.
- Забудете про чувство вины и обиды, если они у вас есть.
- Уберете из сердца любовь к нему/ней.
- Снизите сексуальное влечение к бывшему партнеру.
- Удалите страх потерять любимого/любимую навсегда.

Как вы уже поняли, в книге даны методики, с помощью которых вы основательно проработаете все травмы, которые когда-либо получали.

Сейчас мы начнем глубокое болезненное погружение в самые недра подсознания, вы вскроете те моменты, о которых даже не догадывались. Вы почувствуете полное перерождение. Проработаете и удалите все уязвимости и весь мусор из памяти подсознания.

В четвертой части книги даны также техники и методики, помогающие легче пережить расставание:

- техники для экстренной помощи, которые буквально спасут вас при приступах паники или в пиковые моменты ощущения тяжести;
- техники для сна, помогающие при бессоннице;
- методы, снижающие боль после расставания;
- НЛП техники – своеобразные фокусы, которые вы про-

вращиваете в подсознании, избавляясь от мыслей о человеке.

Часть 1. Факты о

расставании

Этапы

расставания

Возможно, вы уже встречали эту информацию. Психологи выделяют от 5 до 12 этапов. Я обозначу основные.

Вы будете проходить по этим ступеням, если не начнете работать над собой, пустите все на самотек и доверитесь доктору «Время». Но имейте ввиду, что тогда процесс затягивания ран может занять годы. В этой книге я изложу техники, которые помогли мне избавиться от боли после расставания буквально за пару недель.

Первый этап. Шок и отрицание

Итак, первый этап расставания – шок и отрицание. Вы узнали, что любимый человек изменил или озвучил, что уходит. В этот момент вы осознаете это интеллектуально, но принять эту информацию пока не можете никак. *«Нет, это происходит не со мной. Я как будто смотрю на это через стекло или вижу какой-то страшный фильм и себя с ним абсолютно не отождествляю».*

«Это происходит с каким-то другим человеком, в каком-то сне или тумане. Вот сейчас пройдет несколько часов, я проснусь, и все будет так как было прежде». Это за-

щита. Наша психика действительно не может справиться с каким-то событием вот так вот в раз. Поэтому происходит своего рода торможение, которое заставляет нас постепенно, по кусочку принимать это трагическая известие и вообще все эти происходящие события.

Второй этап.

Гнев

На этом этапе вы обвиняете себя или партнера в расставании. Вы чувствуете колоссальной силы импульс для того, чтобы отомстить человеку. Некоторые начинают поджигать машины своего бывшего, мстить каким-либо образом новой пассии. *«Я не хочу, чтобы у него в новых отношениях что-то получилось»*. Эта злость, кстати, иногда выражается не только на него/нее, часто злость выбрасывается на мир.

В моем случае было именно так. Я просто искала поводы наорать на любого человека. Вы начинаете лупить кошку или срываться на коллег. Вы едете в машине и начинаете токсично орать матом на всех, кто вас подрезал. Люди, застрывшие на этом этапе и не выразивший свою злость, могут заработать психосоматические заболевания.

Третий этап.

Сделка

или

сомнения

Вы начинаете торговаться с собой, чтобы смириться, или с партнером, чтобы дать еще один шанс.

– «А, может быть, он не такой уж и плохой?»

– «Да и отношения вроде не такие плохие были. Много приятных моментов вспомнить можно».

– «Хорошего-то, наверно, было больше, чем плохого».

– «А, может, я вообще сама виновата, что он ушел? Я запустила себя, стала угрюмой. У нас уже не было тех светлых чувств, как раньше».

– «А вдруг в мире больше нет такого человека, которому я понадоблюсь...»

Это все дело плавно переходит в забывание негатива и попытку вернуть отношения заново. Вам очень хочется написать. И тут вы либо перебарываете себя, осознавая, что это естественный процесс, либо звоните и ненавязчиво предлагаете встретиться.

– «А может мы просто пообщаемся?»

– «А может мы побудем друзьями какое-то время?»

– «Нас ведь так много объединяет».

– «Семьями давай дружить будем».

Четвертый этап.

Депрессия

Сейчас вы осознаете свою беспомощность, понимая безысходность, ненужность, отчаяние, тоску...

Это этап, когда вы ощущаете тотальную апатию, нежелание вообще строить какие-либо новые отношения, полное отсутствие желаний – депрессия. Такое состояние может затянуться на годы. Появляется стойкий страх новых отноше-

ний, потому что пережить такое ещё раз у вас как будто нет никаких сил. Вы к этому не готовы.

Часто женщина начинает ставить штампы на всех окружающих её мужчин:

– *«Все они изменяют»;*

– *«Все они не надёжные»;*

– *«Нельзя доверять»;*

– *«Нельзя рассчитывать на мужчин. Можно рассчитывать только на себя»;*

– *«И я не хочу ни с какими мужчинами в принципе строить отношения».*

Появляется страх жизни, страх построить свою карьеру, страх быть успешным/успешной, страх вообще всего. Нарастает общая тотальная тревога. Это состояние очень мучительное. Как раз этот период характеризуется максимальным количеством самоубийств или попыток самоубийств.

Человек не видит перспективы. Он будто находится в комнате без дверей и окон. И выхода оттуда нет. Некоторые, кстати, на этом этапе, наоборот, начинают жестко тусить, проводить время с друзьями, пить, утешать себя одноразовыми связями. Все что угодно, лишь бы не находиться наедине с собой.

Скорее всего, что первый совет, который вы слышите, находясь в таком состоянии – пожелай ему/ей счастья, сделай медитацию и отпусти. Но это невозможно сделать, если вы не прожили все чувства, которые в вас есть на самом деле.

Так вы только спрессуете свои чувства и уплотните в подсознании.

Ваша задача на этом этапе как раз таки *опуститься на дно и принять его за опорную точку.*

Пятый

этап. Принятие и благодарность

Вас уже не так сильно волнуют переживания. Вы готовы сказать спасибо себе и человеку за опыт. У вас больше нет обид и претензий к партнеру. Вы постепенно входите в новую жизнь с «чистого листа», появляется уверенность, хорошее настроение, продуктивность.

Здесь и сейчас каждый из вас находится на разных этапах. Я наконец-то добралась до шага принятия и благодарности. Вспоминая человека, в моем сердце больше не йокает. Я больше не боюсь смотреть на его фото, включать песни, навеивающие воспоминания. В душе спокойствие и умиротворение.

Наконец-то я больше не страдаю и не думаю 24/7 об этом мужчине. Сейчас я абсолютно другой человек, переосмысливший свое детство, свой брак, свои отношения с окружающими и себя. Как я к этому пришла, как раз и изложено в этой книге.

Ошибки после
расставания

Ошибка 1.

Соглашаться на любые условия

Ни в коем случае нельзя соглашаться ни на какие условия, которые вам диктует партнер. Вас бросили, и вы можете думать, что если сейчас сделаете все, что от вас хотят или хотели раньше, то есть станете удобным для человека, то партнер поймет как с вами хорошо и вернется.

Но на самом деле это иллюзия. Ваш партнер сейчас думает, что он контролирует ситуацию, что он прямо сейчас без отношений может получить, все, что захочет. И для чего тогда ему вступать в эти самые отношения??

Кроме того, такой компромисс ставит вас в роль терпимы-жертвы. А это в свою очередь очень сильно скажется на самооценке.

В моем примере, я совершала эту ошибку, наоборот, в начале отношений. Ведь у меня был муж, и я не разрешала себе ждать чего-либо от другого мужчины. Хотя очень хотелось знаков внимания, цветов, подарков, романтики. Но в итоге, соглашаясь на нестабильное общение, я себя обесценила.

Ошибка 2. Согласие на свободные отношения

В моем случае эта ошибка была так же допущена изначально. Ведь мы оба думали, что у нас ничего серьезного.

Сначала были просто милые смс, случайные прикосновения, искорки флирта в глазах.

«Ну, неееет» – думала я. *«Это просто игра, которая сейчас закончится»*.

Потом встреча вне зала.

Потом первый поцелуй, от которого мы оба просто оцепенели. Казалось, что такого волшебного поцелуя не было ни у кого на планете. Только у нас.

«Нет, нет, дальше не зайдет» – в моей голове.

А внутри все трепещет, дыхание сбивается, мысли путаются.

Магнетизм только нарастает.

Влечение усиливается.

«У тебя муж, ребенок. Вероника, так нельзя. Ты не такая»

Но тяга крепнет.

Просыпается неудержимая страсть.

Появляется гигантское желание секса.

Секс.

«Все, это больше не повторится!!!!»

Но нет, снова, снова и снова!

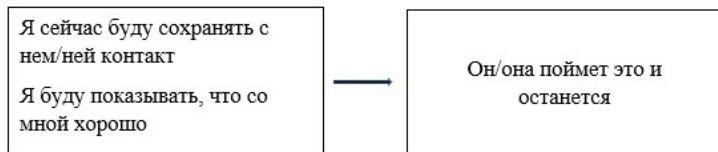
«Я не понимаю, что происходит. Как это закончить??»

Но влечение усиливается еще больше!

«Я же не уйду от мужа. Это просто страсть. Сейчас пройдет»

Но не проходило.

Уже позже я поняла следующее. Когда есть интимная близость, но никто никому ничего не должен, то какие мысли у человека в данный момент:



Партнер же начинает понимать, что у него появился человек, который просто так бесплатно будет удовлетворять его потребности. Это же отлично. Ни о какой любви или симпатии речь не пойдет в этом случае. К вам будет потребительское отношение и добро пожаловать в эмоциональную зависимость.

Ошибка 3.

Вызывать ревность

Вы думаете, что сейчас заставите человека ревновать, партнер поймет кого потерял и вернется. Чаще всего вы выкладываете истории в Инстаграме с цветами или фото из клуба с девушкой, пытаясь создать ощущение, что рядом с вами всегда кто-то есть.

Но что в этот момент думает бывший партнер? Он понимает, что это делают ему назло. Она постит подобные фото и

видео специально, значит, я все еще контролирую ситуацию и от меня зависят. И человек начнет издеваться над вами еще больше, не чувствуя при этом вину.

Ошибка 4.

Создавать

«

случайные

встречи»

Большая ошибка создавать якобы случайные встречи. Идти в те места, где вы можете его/ее встретить. Да, я тоже так делала. О чем я только думала, когда наматывала круги около его офиса в надежде увидеть.

Но в момент отчаяния вы делаете опрометчивые необдуманные поступки. Поэтому я понимаю каждого, кто совершал подобное. Но скажу сразу, что в этот момент бывший партнер испытывает злость, раздражение и ощущение того, что его преследует маньяк, а никакую ни любовь.

Ошибка 5. Проявлять

инициативу

Чаще всего эта ошибка свойственна мужчинам. Они пытаются подарить цветы, позвать в ресторан. Опять же вы показываете, что вы хороший и ваша бывшая девушка вам ценна. В этот момент девушка ощущает обратное: *«Я хорошая, я ценная. Мне же дарят цветы, значит я молодец»*.

Ошибка 6. Использовать

манипуляции

Не нужно используя манипуляции на чувстве жалости, вызывать к себе эмоции и говорить так:

– «Я жить без тебя не смогу»

– «Я убью себя, если ты не будешь рядом со мной»

– «Я прощу тебе все, только вернись, пожалуйста»

Эти фразы вызывают только негатив, и он не сможет быть с тобой только из чувства страха или жалости. Кроме того, в этот момент вы снова топчете свою самооценку и чувство собственного достоинства.

Ошибка 7. Ходить к гадалкам

После расставания ни в коем случае не нужно ходить к гадалкам, ясновидящим, экстрасенсам. В каком бы отчаянном состоянии вы не находились. Это только приведет к вашему нервному истощению, отсутствию сна, полной расконцентрации, неврозу.

Ошибка 8. Жить в депрессивном состоянии

Вне всяких сомнений расставание – самый сложный период. Но вы должны найти в себе силы жить и идти дальше. Вы личность, вас впереди ждет много всего хорошего. Быть может, даже новый муж – олигарх) Этот траур не нужен никому.

На вашем месте этот пункт прямо сейчас вызвал бы у меня смех и мысль: «Легко сказать». Но дочитайте до конца,

попробуйте на себе техники. Вы удивитесь, что можно если не уменьшить переживания на 100%, то как минимум значительно их снизить.

Причины радоваться
расставанию

Сейчас на уровне логики я расскажу вам 4 факта про расставание. Думая о них в своей голове, вы сможете создавать позитивные мысли и эмоции. Да и вообще, прийти к убеждению, что расставание – это круто. Скорее всего, сейчас такое тоже не укладывается в голове, но наберитесь терпения и изучите все до конца.

**Первая причина. У
вас**

появляется больше энергии

Та энергия, которая шла на содержание отношений, на партнера теперь остается у вас. И если вы грамотно будете управлять ею и направите на себя, то может случиться резкий скачок в вашем личностном развитии.

Вы сможете совершенствовать себя, стать лучше, счастливее, богаче, красивее, успешнее. То есть расставание – это ступенька выше.

Вторая причина.

После

расставания вы становитесь более привлекательным партнером для противоположного пола

Почему такое происходит? В отношениях вы чему-то учи-

тесь:

- как себя правильно вести в конкретных ситуациях;
- как реагировать на что-либо;
- как договариваться;
- как идти на компромисс и прочее.

Поэтому, выходя из отношений, вы этот опыт оставляете у себя и не совершаете больше многие ошибки. Кроме того, вы уже сами четко знаете, что вам надо, что не надо, каким должен быть партнер.

Третья причина. Чем больше

вы переживаете из-за расставания, тем меньше переживает партнер

Чаще всего после расставания сильно переживает кто-то один. Будет очень классно, если это будете не вы. Так что вам выгодно не чувствовать боль.

Пятая причина.

Практически все отношения заканчиваются

Часть 2.

Узнайте себя

Почему вы так сильно переживаете расставание?

Сейчас я приведу немного теоретической информации.

Зная процессы, которые протекают у вас в голове, вы сможете лучше отслеживать свое состояние и понимать, почему вы в данный момент испытываете ту или иную эмоцию.

Как вы поняли, стресс, который испытывает психика, когда уходит любимый человек – это максимально сильный стресс, который только можно испытать в жизни. Некоторые люди переносят разрыв безболезненно. То есть они какой-то период времени, конечно, все равно как-то адаптируются к новым реалиям. Но у них не занимает этот период адаптации годы.

А у некоторых людей страдания затягиваются просто на какое-то невероятное количество времени. И интенсивность этих страданий очень сильная. Все зависит от того насколько устойчива ваша психика, и от того какие травмы в этот период и в течение всей жизни были вами получены.

То есть, грубо говоря, у каждого из нас есть какие-то моменты, с которыми мы живём. Но как только случается кризисная ситуация, эти травмы воспаляются и выходят наружу.

Здесь я попытаюсь помочь вам поймать эти травмы, понять их корни, дать методики для их проработки. Это нужно, чтобы большие такого стресса, такой нагрузки на эмоциональную систему, на психику не возникало.

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.