

*Натали Любимова*



***КАК ВЫХОДИТЬ ИЗ  
ОБИД И ОЧИЩАТЬСЯ  
ОТ ЭНЕРГЕТИКИ  
ПРОШЛОГО?  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И  
ЦЕЛИТЕЛЬСКИЕ  
ПРАКТИКИ***

**Натали Любимова**  
**Как выходить из обид,**  
**очищаться от энергетики**  
**прошлого и строить**  
**долгосрочные счастливые**  
**отношения? Психологические**  
**и целительские практики**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68467531](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68467531)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Эта книга для тех, кто чувствует, что имеет склонность застревать в обидах и боли и что они рушат его жизнь и хотел бы очистить душу от этого всего. Также книга будет полезна Вам, если Вы столкнулись с обидой и непониманием своих близких, друзей, коллег, родственников, знакомых и понимаете, что чужие обиды рушат Вас энергетически, психологически и физически и хотите найти простой способ как выйти из этого. В книге приведены как психологические, так и целительские методы самопомощи. И каждый найдет в ней что-то на свой вкус. Разнообразие и изобилие техник гарантирует получение

желаемого результата в конце работы И эти знания и навыки будут помогать Вам и Вашим близким сохранять семью и быть счастливыми всю оставшуюся жизнь...

**Натали Любимова**  
**Как выходить из**  
**обид, очищаться от**  
**энергетики прошлого и**  
**строить долгосрочные**  
**счастливые отношения?**  
**Психологические и**  
**целительские практики**

Я закрою глаза, я забуду обиды,  
Я прощу даже то, что не стоит прощать,  
Приходите в мой дом,  
мои двери открыты,  
Буду песни вам петь и вином угощать...  
Михаил Круг “Приходите в мой дом”

**ВВЕДЕНИЕ**

Для кого написана эта книга? Для тех людей, кто чувствует и понимает, что обиды рушат его жизнь. Возможно, в Ва-

шем окружении есть обидчивые люди. Возможно, Ваши самые близкие люди склонны обижаться на Вас и это портит и отравляет Вам жизнь. Возможно, Вы сами склонны воспринимать все слишком близко к сердцу и обижаться на людей. И понимаете, что этот стереотип поведения рушит Ваши отношения из раза в раз. Всем, кого так или иначе коснулась тема обид и обидчивости – эта книга даст ответ и откроет пути как выйти из этого.

Я привожу в книге примеры обид в личных отношениях и использую слово ”партнер”, поскольку это самый распространенный вид обид, который больше всего портит большинству людей жизнь.

При этом Вы можете смело заменить слово “партнер” на слово “собеседник”, так как принципы, описанные в этой книге одинаково работают как в личных отношениях, так и с родственниками, и с друзьями, с коллегами, с ближними и дальними, с кем угодно.

Прочитав эту книгу, Вы уже не будете прежним. Вы очистите душу и поймете один из базовых принципов того как строить долгосрочные, прочные, счастливые отношения со своим окружением.



## ГЛАВА 1. ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

По моему опыту, лучшая теория – это практика, поэтому расскажу сразу истории из жизни.

*История из жизни 1. У меня есть соседка, ее имя не упоминаю из этических соображений и, одновременно, не придумываю вымышленных имен, чтобы в моей книге не было ни слова лжи.*

*Соседка примерно моего возраста (я 1968 г.р.) и при этом всю жизнь у нее не ладится личная жизнь. Дама она стройная, симпатичная, сексапильная и вокруг нее всегда толпы поклонников и есть множество достойных мужчин. При этом партнеры меняются в среднем каждые 2-3 недели и счета им уже нет.*

*С каждым новым происходит примерно одинаковый сценарий. Причем девушка ездит по всему миру, ищет свое счастье, не понимая, что счастье может быть с каждым из мужчин, которых она встречает, дело не в них, а в ней самой.*

*Вот недавний пример. Поехав на поиски счастья на Гоа, мадам познакомилась с очаровательным, молодым, красивым французом. Они вместе купались в море, ходили по ресторанам, делали фотографии (мужчина был профессиональный фотограф), наслаждались любовью и массажем, пока не занесли их черти в один злосчастный вечер в русский ресторан. А там полно наших соотечественниц, охотниц за*

богатыми европейцами. И местные девки, оценив француза, просто облепили его, не обращая никакого внимания на мою подругу и в открытую проявляли весь вечер симпатию, сами знакомились и предлагались ему.

Француз, не привыкнув к такому вниманию и откровенности ни в одной стране мира, подумал, что, наверное, это он такой классный. Поэтому все барышни так вешаются на него.

По словам моей подруги: “У него прям выросла корона и он стал смотреть на всех свысока, включая меня”.

Девушка жутко обиделась, развернулась и ушла. Надо сказать, что кавалер не сделал ей ничего плохого, ни словом, ни делом ничем не обидел, не задел. Просто сидел с надменным взглядом. Он не собирался принимать предложения местных охотниц. Не собирался изменять моей подружке и бросать ее. На следующий день он писал и звонил, извинялся, сам не зная за что, и предлагал продолжить их отношения. Но обида была глубока и девушка неприступна. Она бросила француза и поехала искать счастье дальше. К слову сказать, она ищет счастье и по сей день. И каждый раз найдя, отказывается снова. И на это у нее есть куча “серьезнейших причин”, каждый раз одна смешнее другой.

Разговаривая с ней, я честно говоря, никак не могла понять – а на что она собственно обиделась? Ну что здесь такого? Любой парень вознесется с непривычки, если на него

вдруг повесится куча полуголых девиц. И с нами, с девушками, может такое же произойти. Например, если зайти в кавказский ресторан))) Ну и что? Надо нас из-за этого бросать?

У каждого из нас бывают минутные слабости и есть свои несовершенства. А, кроме того, когда образуется счастливая пара, обычно судьба сразу же посылает им испытания, как бы проверяя их чувства на прочность. И только те, кто умеют прощать и ценить то, что есть – проходят эти испытания и сохраняют свои отношения и строят долгосрочные отношения на всю жизнь.

Нельзя из-за каждого малейшего испытания устраивать истерики и задвигать обижу. Это верный путь остаться одной. И те качества, которые помогают пройти испытания и сохранить свои отношения, свою любовь – это ТЕРПЕНИЕ, ВЕЛИКОДУШИЕ, СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ к недостаткам и слабостям партнера, умение ПРИНИМАТЬ и ЛЮБИТЬ человека таким, какой он есть, со всеми его косяками и все ПРОЩАТЬ и ЗАБЫВАТЬ.

*Пример из жизни 2. Была у меня еще одна подруга. Она тоже была стройная, симпатичная блондиночка и мужчины знакомились с ней на каждом шагу. Но вот беда, даже если ей кто-то поначалу нравился, то через некоторое время наступало разочарование. Никто не мог соответствовать всем ее требованиям и ожиданиям. Вот один из примеров.*

*С молодым человеком у моей подруги с первого взгляда возникла симпатия и желание быть вместе. Было ощущение родственности душ. Они болтали по душам и наслаждались любовью. Но со временем она начала замечать в нем и то, что ей не нравилось.*

*“Вот он пришел и принес мне одну шоколадку. А я наготовила полный стол еды. Как он так мог?” – жаловалась она мне. “За все время ни цветочка не принес. Хоть бы одну ромашку купил”. “Звонит и говорит – “Через полчаса буду”. – А я что должна делать? Мне надо время, чтоб настроиться, убраться, привести себя в порядок”. Со временем жалоб становилось все больше и больше.*

*“Ну, послушай” – пыталась объяснить я ей. “Понимаешь, абсолютное большинство мужчин – не экстрасенсы и не читают наших мыслей. Им надо все объяснять, открыто говорить о том, что ты хочешь. Также как ты говоришь мне открыто обо всем – также говори и своему мужчине.*

*Очень немногие из родителей обучают своих сыновей тому как ухаживать за женщиной и как строить отношения с дамами. Да вообще практически никто этим не занимается. И парням приходится учиться всему самим, набивая шишки на собственном опыте. Кто-то проходит свои уроки, и разбирается во всем быстро, и строит семью. А кому-то надо объяснять, открыто все говорить что хочешь, не стесняясь и не скрывая ничего. Мужчины все разные, до всех доходит с разной скоростью. А до кого-то не доходит*

вообще пока не проговоришь с ним все начистоту”.

“А как я с ним буду разговаривать? Мне страшно и стыдно”.

Девушка по природе была пугливая, застенчивая, стеснительная и несмелая.

Она замалчивала все, что ее не устраивало, боясь обидеть своего мужчину. При этом недовольство копилось в ней и нарастало как снежный ком.

“Послушай, здесь нет ничего страшного, чтобы говорить с мужчиной о том, что тебе хочется. Ведь если ты будешь счастлива – будет счастлив и он. И у вас все будет хорошо. А если ты будешь дальше молчать и копить недовольство в себе – то когда-то произойдет взрыв и скандал и вы разбежитесь навсегда”.

“Но мне неудобно ему говорить”.

“Какая чушь. Говорить неудобно. А довести до точки кипения и все разрушить, разбить сердце человеку, бросив в конце концов его – удобно?”

Не обязательно нападать на него и обвинять. Можно все сказать мягко, интеллигентно. В форме просьбы, вопросов. “А тебе не сложно будет принести мне 1 цветочек?” Можно перевести все в шутку. Например, “А давай я подарю тебе 100 рублей, а ты притащишь мне 1 гвоздичку? Мне так будет приятно. И даже 100 рублей не жалко)))”.

Вместе просмеетесь и начнет тебе все таскать, что ты хочешь, сам, без напоминаний...

*Говори ему все вслух, открытым текстом”.*

*“Как?”*

*“Словами изо рта”. Ну что тут еще скажешь?*

*Блондинка так и не нашла в себе мужества обсудить со своим другом то, что ее не устраивало. И получилось так, как я и предполагала. В какой-то момент она дошла до точки кипения. Обиды, претензии, обвинения переполнили ее. Она начала истерить и отказалась встречаться с ним дальше. Даже не объяснив ему почему так поступила с ним. Ей было неудобно...*

*Так умерла еще одна любовь и разбилось сердце еще одного хорошего человека.*

*Кстати сказать, эта девушка меняет партнеров, проходя по одному и тому же сценарию, и по сей день.*

*Таких дам я называю ВЕЧНЫЕ ОБИЖУЛЬКИ. И все они, к сожалению, по жизни – ВЕЧНЫЕ НЕВЕСТЫ. И это путь в никуда. Дорога в вечное ОДИНОЧЕСТВО.*

*Среди мужчин я встречала не так много обижулек. Пожалуй, за всю жизнь я встречала только одного склонного к обидчивости мужчину.*

***Пример из жизни 3.** В свое время я встречалась с кавалером, с которым была взаимная симпатия и притяжение с первой встречи. Но дальше я столкнулась с реакциями с его стороны, которых просто не ожидала от мужчины.*

*Мы были вместе в компании и после того, как все разошлись, я цинично пошутила над одной из девушек, остав-*

ишь со своим мужчиной вдвоем. Девушка была случайная знакомая и для меня, и для него, но почему-то это его очень ранило. “Как ты могла так сказать про нее?” – весь перекосясь и скривился он и несколько дней не разговаривал со мной после этого.

Потом была ситуация, когда наши планы встретиться сорвались, он очень расстроился и я решила поддержать и утешить его. На что он обиженно выпалил: “Мне не нужна коррекция. Я справлюсь”.

А когда он узнал, что я работаю психологом – вообще загрустил. “Вот еще один аналитик появился в моем окружении. Как дальше с вами жить?” Ушел в обиженку и прекратил со мной общение по своей инициативе.

Насколько я знаю, до сих пор у него постоянная круговерть из девчонок и конца и края этому нет.

Все же повторяю, что такой склад психики крайне редко встречается среди мужчин. По крайней мере, я за всю жизнь встречала только один раз. В основном мужчины менее эмоциональные существа, чем женщины. Большинство мужчин, которых я знаю – более спокойны, рассудительны, логичны и адекватны. Хотя, может быть, что мне просто повезло с хорошими, адекватными мужчинами в моем окружении)

Как же ведут себя в подобных ситуациях, когда их обижают, счастливые люди?

По моему наблюдению, все мои счастливые знакомые, если их что-то не устраивает в поведении партнера, не спешат

воспринимать это на свой счет. Если несчастные люди сразу воспринимают поведение партнера, как личное оскорбление, углубляются в пережевывание и смакование своих обид и претензий, сами себя “накручивают”, то все мои счастливые знакомые, во-первых, не принимают это на свой счет, а начинают думать почему партнер так поступил. Счастливые люди направляют вектор мышления в сторону понимания мотивов партнера и задают себе вопросы: Какие у него были обстоятельства? Как он мыслил, когда так поступал? Думал ли, что обидит меня? Хотел ли сделать что-то плохое? Что им двигало? То есть направляют вектор мышления не на поиск вины партнера, а, скорее, на понимание и оправдание.

И, вместо того, чтобы обидеться на партнера – сначала разберутся во всем, что с ним происходит. Потом, может, пожурят его, мягко попросят не повторять такую же ошибку в следующий раз, а может быть и посочувствуют, и помогут в его ситуации, разобравшись, что с ним на самом деле происходит. И будут жить вместе дальше крепкой дружной парой.

Чаще всего эти процессы происходят в психике счастливых людей полусознательно, даже неосознанно. Просто это такая внутренняя реакция, полезная привычка души – вместо обвинений и ухода в обиженку – понимать, прощать, любить безусловно и давать еще один шанс отношениям.

И одна маленькая, вроде незначительная на первый взгляд привычка может сделать из Вас либо вечную обижульку, прыгающую из отношений в отношения до конца жизни, ли-

бо счастливого семейного человека, живущего в долгосрочных отношениях дружной крепкой семьей всю жизнь...

Итак, если Вы отследили в себе качество повышенной обидчивости и поняли, что это и есть именно то, что мешает Вам создать долгосрочные счастливые отношения – у меня для Вас хорошая новость – это можно скорректировать.



## **ГЛАВА 2.**

### **САМОАНАЛИЗ ДЛЯ ПРОЩЕНИЯ ОБИД**

Если Вас что-то задело в поведении партнера – прежде, чем уходить в обиду и рвать отношения, попробуйте понять что происходит с Вашим любимым человеком. Для этого можно поставить себя на его место, как говорят англичане “походить в его ботинках”. Попытаться понять как он мыслит, что чувствовал, хотел ли обидеть Вас.

В этом Вам могут помочь следующие вопросы. Очень полезно взять бумагу и ручку или создать текстовый файл и прописать ответы на эти вопросы.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА :**

*– Что мне не нравится, что меня обижает в поведении партнера?*

(Выписывание своей боли и эмоций уже само по себе является психотерапевтическим средством, помогающим выплеснуть переполняющую нас боль на бумагу).

*– О чем мой партнер думал / что чувствовал, когда так поступал?*

*– Какие у него были намерения? Хотел ли он обидеть меня? Желал ли он чего-то плохого мне?*

*– Как я сам(а) спровоцировал(а), может быть неосознанно, такую ситуацию?*

*– Как моему партнеру нужно вести себя в подобных си-*

*туациях в будущем, чтобы не обижать меня и чтобы все было хорошо?*

*– Как мне нужно вести себя в будущем, чтобы не провоцировать подобные ситуации самой/самому?*

*– Как нам строить дальнейшие отношения так, чтобы нам обоим было в отношениях хорошо и комфортно?*

*– Как мягко, интеллигентно, без обвинений и претензий донести эту мысль до моего партнера? Какими словами? (это важно прописать)*

Честно ответив на все эти вопросы, Вы удивитесь как легко уйдет Ваша обида и мир вновь воцарится в Вашей семье.

Если обид уже накопилось много – имеет смысл составить список всех своих обид и претензий и каждую из них проработать по этим вопросам.

Такая работа нужна, в первую очередь, нам самим, чтобы очистить свою душу, освободиться от груза обид и боли внутри, который мы всегда носим с собой. Если этого не сделать – эти эмоции будут точить нас, как червь, и съедать изнутри всю оставшуюся жизнь и могут постоянно приводить к плохому настроению, депрессии, упадку сил и психосоматическим заболеваниям.

И, конечно же, такая работа – просто спасительная лодка для наших отношений, которую Судьба послала Вам в нужный момент.

# 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.