

18+

ВСЁ

С меня хватит!



Как выйти из созависимых отношений и начать
кайфовать от жизни

Шевченко Елена

Елена Шевченко

**Все с меня хватит! Как выйти
из созависимых отношений
и начать кайфовать от жизни**

«Издательские решения»

Шевченко Е. А.

Все с меня хватит! Как выйти из созависимых отношений
и начать кайфовать от жизни / Е. А. Шевченко — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-00-591792-8

Каждый человек хочет быть счастливым и реализованным. Но путь
достижения такого состояния у каждого свой. Автор на примере личной
истории выхода из созависимых отношений, проработки иных зависимостей,
деструктивных программ, выращивания любви к себе, выхода из
жертвенности делится с читателем опытом и наработками, которые помогут
жить в радости, гармонии, кайфовать от себя и жизни.

ISBN 978-5-00-591792-8

© Шевченко Е. А.
© Издательские решения

Содержание

ЗАНАВЕС ОТКРЫВАЕТСЯ (пролог)	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Часть 1 История созависимых отношений и других зависимостей	8
Глава 1 Кармические отношения	8
Глава 2 Поставлю своей целью – семейные отношения	11
Глава 3 Созависимость	13
Глава 4 Как выйти из созависимых отношений	15
Глава 5 Жажда свободы «вытаскивала меня за волосы»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Все с меня хватит!
Как выйти из созависимых отношений
и начать кайфовать от жизни

Елена Александровна Шевченко

© Елена Александровна Шевченко, 2022

ISBN 978-5-0059-1792-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗАНАВЕС ОТКРЫВАЕТСЯ (пролог)

Представьте знак бесконечности, а посередине точку, соединяющую две окружности. Вы в настоящий момент находитесь в этой точке, взгляд направлен вперед в одну часть, опыт прошлого остается в другой части, за спиной.

Всегда есть люди, которые впереди нас, они знают больше, умеют больше и мы у них учимся.

Всегда есть люди позади нас. Они знают меньше, имеют недостаточный опыт, они учатся у нас. Пример вашей жизни поддерживает и мотивирует, полученный опыт становится полезным.

Я решила быть полезной и поделиться опытом выхода из созависимых отношений, работы с другими зависимостями, проработки негативных эмоциональных состояний и программ, включая жертвенность, нелюбовь к себе, с вами, дорогой читатель!

ВВЕДЕНИЕ

Комната. Открытое окно. Стол у окна. Мягкое удобное кресло. Я смотрю в окно. Дует ветерок. Он с легкостью приводит в движение высокое дерево напротив окна, ветви с листочками. Если прислушаться, вместе они сотворяют шепоток. О чем листочки могут нам поведать?

Шепот мягкий, ласкающий. Ветер, как дирижер, то увеличивает, то уменьшает звуки еле слышной музыки. Над вершиной дерева небо, голубое голубое. Чувствуется гармония, баланс, умиротворение. Такой вид радует глаз. Ветер стих. Листочки понуро смотрят вниз, застыв на ветках. Новый порыв ветра взмывает их вверх.

Кто руководит вашей жизнью? По чьему приказу вы наполняетесь радостью и благодарностью за жизнь, либо устало падаете в кресло с мыслью стать невидимой для других? Если ваша жизнь в ваших руках, то вы как волшебник можете творить ее любыми красками. Управление жизнью дает уверенность, целостность, свободу. Здесь важно себя слышать и осознавать: «Чего я хочу от жизни? Что желаю делать? Чем заниматься?» Я несу ответственность за свою жизнь и выборы, которые совершаю? Если вам чего-то не хватает, сетовать не на кого. Это ваш танец. И в этом кайф.

Как научиться танцевать в паре? Находиться в центре себя и взаимодействовать с другими из этого центра.

Я проживала жизнь в иллюзиях, возлагая ответственность на мужчину. Я все глубже и глубже входила в созависимые отношения, в зависимость от материальных благ, денег, комфорта, работы, одобрения социума, клиентов. Я этого не видела. Теперь я проснулась. Как приятно осознавать себя на пороге рождения жизни мечты.

Благодарю всех тех, кто поучаствовал в процессе моего пробуждения, благодарю свой Род, Ангелов и Архангелов, Вселенную, Космос и все Мироздание. Благодарю читателя за возможность поделиться своими мыслями.

После написания этих слов подступили слезы блаженства, в предчувствии новой жизненной волны, благодарность за возможности. Я намерена плыть по волне в радости, легкости, целостности, творчестве. Реализовать свои дары, заявить о себе Миру. Я есть! Что, так можно? Вы со мной?

Часть 1 История созависимых отношений и других зависимостей

Глава 1 Кармические отношения

Если вы привлекаете в свою жизнь один и тот же типаж партнеров, но хотите, чтобы у вас были отличные от этих отношения, следует разобраться, для чего в вашу жизнь приходит такой мужчина? Чему он хочет вас научить? Что отражает? Чего вы не видите? Партнер-учитель отражает ваши теневые стороны личности, на которые вы закрываете глаза.

Когда партнеры встречаются для совместного прохождения уроков, получения опыта и расширения Души, такие отношения называют кармическими. Есть мнение, что об этом Души договариваются еще до воплощения на земле.

Мастер Танит, у которой я проходила практики и многому научилась, за что ей очень благодарна, в своем посте Инстаграм (здесь и далее: организация, запрещенная на территории Российской Федерации) так писала: «Кармические отношения случаются тогда, когда мужчина и женщина встречаются, чтобы вырасти. Мотивом встречи в таких отношениях всегда является поиск себя. В этом взаимодействии они будут исследовать себя и свои качества – гнев, ревность, соперничество, страсть, борьбу».

Моя Душа любит сложные задачи, поэтому в этом воплощении она запланировала для меня квест – кармические отношения.

Со своим будущим супругом я познакомилась случайно, на базе отдыха. Это был симпатичный высокий парень, мне нравились все его друзья, а он, нет.

Через год мы встретились вновь. Я никогда бы не поверила в стрелы Амура, если бы это не случилось со мной. Он пришел в гости с друзьями. Я умею играть на фортепиано, меня попросили подобрать песню Виктора Цоя, что я и сделала. Мой будущий супруг сидел на полу, и, подняв кверху глаза, душевно затягивал песню. Я посмотрела на него и в этот момент Амур поразил меня в самое сердце. Я запала. Стала разрешать за собой ухаживать. Подружив месяц мы расписались. Я сейчас четко осознаю, что в мои восемнадцать лет на меня давил социум и установки мамы: «Не выйдешь замуж, останешься старой девой». Такие мысли жили в моей голове. Повлияла и низкая самооценка.

Да здравствует семейная жизнь. На тот момент я училась на третьем курсе Училища искусств и подрабатывала по специальности. Мы снимали квартиру. Я одну ночь ночевала с мужем, другую в общежитии. Мы обрастали заботами и хлопотами, потом появились дети. Не буду вас загружать бытовыми вопросами. Мы были типичной семьей того времени, жили в маленьком закрытом городке с населением тысяч сто.

Любила я своего супруга, когда выходила замуж? Нет. Мотивом было «пришло время», «хороший парень» или как сказала моя мама: «Он добрый». Это понимание сегодняшнего дня, тогда мне казалось, я влюблена.

По характеру я очень активный и инициативный человек. Вначале своей семейной жизни, я была «двигателем прогресса», мой супруг был ведомым человеком с задатками лидера. Я думаю, что не давала ему проявиться в качестве лидера в семье, а он хотел. Первое десятилетие пролетело быстро, семейная жизнь доставляла радость, первый совместный танец на любой вечеринке, мой сексуальный огонь всегда его зажигал, пережила измену.

Я начала возвращать себе кумира, поставив супруга и детей выше себя. И не заметила, как скатилась в жертву.

Мои отношения были абьюзивными (отношения, в которых партнер нарушает личные границы, унижает), причем нарушали границы мы оба. В начале совместной жизни (90-е годы) нехватка материального достатка стимулировала обоих искать заработок. Когда супруг решил заняться бизнесом, который приносил доход другим людям, я с удовольствием начала ему помогать. Выразилась неточно. Фактически мы стали партнерами. Нам приносило удовольствие получение первых доходов, мы очень радовались, когда первый раз поехали всей семьей в Турцию. Это было незабываемо.

Наши усилия приносили плоды и мы это чувствовали, мы стали себе позволять больше. Стали вкладываться в недвижимость для детей. Общее дело нас объединяло.

Но в какой-то момент произошел раскол. После констатации, «что я заработала лишь на трусики», я взбунтовалась и вышла из бизнеса супруга. К тому моменту я получила второе образование по специальности «Юриспруденция» и стала активно продвигаться самостоятельно. Пошел отрыв от единения с мужем. Начало для выхода из зависимости было положено именно тогда. Но впереди ждали долгие годы совместной жизни, когда я включилась в соревнование с супругом, желая доказать, что я чего-то стою, я могу.

Надо сказать, сценарий борьбы и доказывания своей ценности пошел с детства. Меня как и других моих сестер родители не любили безусловно, любили за что-то, если ты выделился, если ты чего-то достиг. Их любимой фишкой было сравнивать детей. Меня сравнивали со старшей сестрой, что возымело свои последствия. Сейчас меня к сестре не тянет, отношения скорее формальные. Думаю, родительское сравнение сыграло в этом не последнюю роль.

Дорогой читатель, любите своих детей безусловно, просто за то, что они есть, не сравнивайте с другими. Ведь дети это великая ценность, данная нам. Мы часто не осознаем это (небольшое отступление).

К чему ведет такое поведение женщины, когда она начинает соревноваться с мужчиной «У когодлиннее». Это путь в никуда. Путь к разрыву. Почему? Как вы думаете?

Кто соревнуется и мерится? Мужчины. Что происходит, когда женщина начинает соревноваться с мужчиной? Она действует из мужского начала. Мужчина принимает вызов и поехали оба шашкой махать. На тот момент мне не хватало осознанности, меня унижали, обесценивали, я унижала, обесценивала, доказывала, что «не верблюду».

Кто доказывает? Тот, кто сам не уверен в этом. Если мне говорят: «Ты дурак», а я знаю про себя, что вполне даже не глупа, я буду доказывать обратное? Нет. Если я не уверена, это раздуто, я буду доказывать всем окружающим и мужу, в частности, он ошибается. Поменяется мнение мужа? Нет. Ведь, обзывая супругу, он возвышается за счет этого, либо питается ее ответной негативной реакцией. Для чего это ему? Поднять свою значимость или получить ее энергию.

Не доказывайте никому ничего. Если партнер начинает чморить, вам надо понимать, что у партнера заниженная самооценка, которую он решил полечить за счет вас. Вам это нужно? Здесь два варианта развития событий. Вы можете поговорить об этом с партнером (партнершей), сказать, что это вам не нравится. Вы цените в нем качества, которые есть. Вы поддержите его, если он хочет себя прокачать. Поделитесь с ним своим видением ситуации, честно и открыто: «Когда ты меня обзываешь и унижаешь, я чувствую внутреннюю дисгармонию, отторжение к тебе. Считаю это неприемлемым для наших отношений. Мы можем изменить ситуацию? Что ты думаешь?» Мужчина может быть не готов ответить сразу. Возьмите паузу, вернитесь к этому вопросу позже. Вы поделились своими чувствами, сообщили, вам такое отношение не нравится. Мужчина может «выпускать пар», не думая, как это влияет на вас.

Второй подход – вас может это не задевать. Вы осознанно подходите к этой ситуации, вы знаете про себя все, вы уверены в себе, не реагируете. Для меня сложно не обращать внимание на негативные послания в мой адрес, если они исходят от важного для меня человека. Нужно

иметь огромную выдержку и пофигизм. С другой стороны, для чего мне это терпеть? Вряд ли кто-то хочет быть человеком, о которого лечат самооценку.

Можно протестировать все варианты. Поработать над собой полезно, если вас остро задевают обзывательства, вы активно реагируете. Вы действительно считаете себя таковыми?

Третий вариант, предлагаю поиграть с партнером, он говорит вам: «Ты дура». Вы отвечаете: «Да и что?» Он продолжает: «Ты худшая мать на свете». Вы: «И не говори, еще надо такую поискать, не найдешь сразу.» Обидчик войдет в ступор. Он не получит вашего гнева и раздражения, оправданий. Вы спокойны, с юмором реагируете на провокации.

Сразу вспоминается прием, описанный Ириной Хакамада в одном из своих мастер-классов. Когда про вас говорят какую-то неприятную вещь, вы отвечаете: «Может быть, а может быть и нет». Такой «возврат подачи» по-женски.

Борьба с партнером не вариант для нас, королев. Возврат подачи по-женски интересный способ, который исключает необходимость «доказывания», спора. В семье не надо терпеть деструктивную критику в свой адрес, это может убить любую самооценку, разрушить отношения. К тому же пахнет абьюзивностью. Ситуация сама не разрешится, надо проявить отношение к ней. Так произошло в моей ситуации, я не заметила, как постоянные упреки и высказывания, «ты плохая мать», «ты плохая хозяйка» понизили мою уверенность в себе. Описанные выше способы в тот момент не были мной использованы по назначению. С техникой Ирины Хакамады я была не знакома. Единственной тактикой реагирования был спор. Совсем не по-женски. Согласна. Временами я «надувала губки» и уходила в молчание. Я занимала детскую позицию, обижалась.

Мой партнер был моим учителем. Он корил меня, унижал, но все его усилия были направлены на то, чтобы я взбунтовалась и порвала с ним. Признала свою ценность, не терпела такого к себе отношения. Это и произошло. Учитель был хороший. Но на это ушло тридцать лет. Мое терпение виновато. Шучу, замечательный итог, по секрету, уроки проходила не одно воплощение. Есть фильм «Игры разума» с Рассел Кроу, рекомендую (он не в тему, но отличный фильм). У меня кинолента «Игры Души».

Мастер Танил в своем блоке Инстаграм пишет про завершение кармических отношений: «Важно понимать, что даже самые кризисные отношения нужно завершить в любви. Только в таком случае кармический опыт считается принятым, и мы можем выйти из уровня „отношений“ и перейти на уровень сотворения судьбы. Если мы не смогли завершить кармический отношения, то в нашем тонком поле остается брешь. И эта брешь будет притягивать другие кармические отношения. Мы все время будем вступать в новые связи, и все они будут похожи. Каждый последующий Возлюбленный, с которым мы не вывели отношения в любовь, начнет ровно с того места, на котором завершил предыдущий. Поэтому, любимые, все отношения важно привести в любовь, через прощение и благодарность».

В каких отношениях состоите вы?

Глава 2 Поставлю своей целью – семейные отношения

Я сейчас подумала: «Поставлю своей целью – семейные отношения, партнерский союз». И уловила чувство страха: «Чего я боюсь?»

У меня сформировалось четкое убеждение, семейные отношения – это не свобода, не кайф, жертва, постоянная и безграничная. Я хочу свободы, легкости, полета, хочу жить без жертв. Оправданы ли мои страхи?

Да, у меня были отношения, в которых я была жертвой по отношению к мужу, детям, с жуткой зависимостью, одиночеством и чувством ограничения. Но разве я хочу семейные отношения по прежнему сценарию? Нет. Сейчас, получив опыт, понимание, чего не хочу, я могу сделать правильный для себя выбор.

Какие качества в партнере для меня ценны? Как могу выстроить отношения с детьми, чтобы чувствовать к себе уважение и любовь?

Чего мне бояться, раз выбор в моих руках. Никто не может вам что-то навязать, если вы этого не захотите. Вы не позволите. Опыт поможет не тратить на распознавание партнера 30 лет, а быстро определить: «Who is who?». Прислушайтесь к внутреннему голосу, который шепчет: «В страхе ваш потенциал. Идите в страх».

Решено, я манифестирую свою цель – семья дружная, крепкая, с отношениями партнерства, в которых супруги счастливы, целостны, реализованы, поддержаны, внутренне свободны.

Я слышу свою Душу, ее тоненький тихий голосок, который прячется глубоко внутри меня. Он настолько тихий, что если не остановить свои громкие мысли, его не услышишь. Он шепчет: «Да, я хочу семьи, хочу партнерства, хочу, чтобы ты открыла сердце для любви, несмотря ни на что. В любви твое счастье, твоя реализация. Услышь меня».

Я чувствую, что надо двигаться, преодолевая страх. Наступишь на те же грабли, упадешь, встанешь, отряхнешься и пойдешь к любви, наполненности, в легкость и радость. Это путь.

Я долгие годы злилась на ситуацию, на бывшего супруга, все время повторяя: «Почему он не выбрал меня?» Это стало моим лейтмотивом, который поддерживал во мне огонь обиды. Мне хотелось его наказать, хотелось сатисфакции, признания его не правоты, ведь он меня не выбрал. И лишь великолепные вопросы, расположенные в заключении книги Лиз Бурно «Твое тело говорит «Люби себя!»», дали мне посмотреть на ситуацию по-другому. И выводы, к которым я пришла, развернули ситуацию на 180%. При новом раскладе, я являюсь организатором того процесса, что случился с нами. Это осознание «взорвало» мне мозг. Ведь все это время я поддерживала в себе мысль, что он «редиска». Это давало мне пищу для обиды, не позволяло отпустить ситуацию и идти дальше.

Прожив с супругом около двадцати четырех лет, я стала остро ощущать свое одиночество, формально относиться к супружеской роли, чаще уходить в себя. Позволяла себе ссоры и скандалы с хлопаньем дверей, со сбором вещей. И этой дверью хлопала именно я. Внутри было осознание, это не мой человек, он мне не подходит. Я не думала тогда, какие качества не позволяют нам быть искренними. Мы были двумя баранами, с зашкаливающим эго. Бывший супруг стал заглядываться на мою младшую сестру, о чем мне «громко вещал». Я не слышала, говоря себе: «Мне пофиг». Не хотела разбираться, почему мой супруг приглашает в наш союз третьего, может это его тактика игры, способ обратить на себя мое внимание? Я не задумывалась, почему наш брак трещит по швам, не разговаривала с супругом, не спрашивала. Раз выбрав тактику поведения, я уперлась рогами (барана), смотрела туннельно, не ставила себя на его место, не интересовалась его оценкой ситуации. Супруг выпивал каждый вечер за ужином, чем меня очень бесил. Но раз я решила, что он не мой парень, зачем напрягаться?

Вокруг стали появляться третьи лица. И выбор его был неслучайным. Как можно привлечь к себе внимание, сделать больно супруге? Начать оказывать знаки внимания ее сестре.

Ничего не могу плохого сказать в адрес младшей сестры, она вела себя образцово, не знаю, понимала ли она, в какую игру ее втягивают?

К каким же выводам я пришла после полученных инсайтов? Мое внутреннее решение не быть с этим мужчиной, проявлялось внешне в поступках мужа. Я настойчиво ждала, что после того, как я расторгла с ним брак и переехала жить в другой город (купила квартиру в ипотеку), он скажет: «Ты единственная моя женщина и я хочу, чтобы ты была со мной». Может я романтик? Но мечтатель, точно. Получается я его не выбрала, но хотела, чтобы он выбрал меня. Он всего лишь зеркалил меня все это время. Я этого не видела или не хотела видеть. Так за что я сейчас могу обижаться на него? Вот такая правда вывалилась на меня спустя 6 лет после развода, но не фактического расставания.

В первые месяцы после разъезда, ощущение эйфории и чувство свободы не покидало меня. Я как-будто начала дышать полной грудью. Состояние легкости, драйва. При этом финансово было тяжело. С каждого полученного дохода я покупала ложки, вилки, тарелки (с квартиры из бытового я забрала свои вещи и книги). Не могу сказать, что чувствовала раздел имущества между нами справедливым, но мне очень хотелось свободно дышать, я задышалась с ним.

Уехала я на своей машине и вложила в ипотеку в качестве первого взноса деньги за проданную квартиру, которая принадлежала нам в равных долях, при этом подарила супругу свою долю в трехкомнатной квартире, где мы жили. Я согласилась на раздел имущества, предложенный им, никогда не представляла раздел через суд. Имущественное положение вещей здесь не важно. Переехала я со своим младшим сыном, который пошел в 9-й класс. Этот опыт даже очень забавен, начинать с нуля так, как когда-то мы начинали в 90-е годы, когда регистрировали свои отношения.

Любимый читатель, не бойся финансовых трудностей, изменения статуса жизни, всегда можно начать с нуля. То чувство свободы, которое ты получаешь, нельзя сравнить ни с какими материальными благами.

Глава 3 Созависимость

Отношения с бывшим супругом я поддерживала, к себе жить не звала, а он, чувствуется, этого ждал, но не говорил в открытую. Процесс я запустила нешуточный. Одна моя часть спровоцировала уход, а другая, держалась за этого парня. На лицо созависимые отношения.

Поначалу я его жутко ревновала, особенно когда узнала, что он стал сожительствовать с женщиной. Ремарочка, ревность, особенно женщины, свидетельствует о ее низкой самооценке, впрочем, как и ревность мужчины. Эту женщину я знала. Как-то на вечеринке за ней стал волочиться мой супруг (тогда мы были в ссоре). При этом дамочка стала вести себя очень уверенно и нагло. Бедняжка, она не знала, что под хрупким женским моим телом скрывается император (моя мужская часть), которого лучше не сердить. После моего гнева, повторно дамы не появлялись, никогда. Но здесь мы же расторгли брак, я уехала, никаких препятствий не имелось.

Вот в этот момент и проявилась вся моя зависимая сущность. У меня началась истерика, причем долгоиграющая. Я не могла ничего есть. В тот период я похудела на десять килограммов. Началось мое проживание и осознание развода. Ведь до этого момента я была спокойна как удав, не потому, что ничего не чувствовала, не разрешала себе чувствовать. Теперь я ныла очень часто и по любому поводу. Я не могла сдерживать свои слезы, эмоции вырывались наружу, жаждали проживания. Выходило много слез, я себе удивлялась.

Наверно я была в депрессии, но не осознавала этого. Заходя в промтоварный магазин и видя людей, держащихся за руки, я начинала ныть. 25 лет я была в паре, поэтому оказавшись в единственном числе, не могла быть спокойной и радостной. Вот так могут эмоции тебя догнать.

Пожить с этой женщиной бывшему супругу не удалось, через месяца два они разбежались. И что было дальше?

Мой супруг начал мне названивать и звать к себе, после некоторых уговоров и заигрываний, я к нему приехала. Мы занялись любовью, я уехала. Созависимость была на сексуальной почве. Обычно в семьях у супругов пропадает интерес друг к другу именно сексуальный, а у нас завязка отношений произошла на сексуальной чакре, так она и застолбилась на долгие годы.

Первые десять лет совместной жизни, мне все время хотелось своего супруга, в сторону других мужчин я и не смотрела. Потом притяжение стало ослабевать, а в период разъезда, невроз вернулся, зависимость обострилась. Получается, с человеком образовалась связка, не ниточка, толстенный канат.

Веселье продолжалось. Я не могла выстроить новых отношений, так как в моем сердце укоренился бывший супруг. Он же все время говорил при встречах, что не будет со мной жить. До чего нужно себя не уважать и не ценить, чтобы вам мужчина говорил такие вещи, при этом получая от взаимодействия с вами сильнейшее удовольствие, а вы это проглатывали. Я находилась как в мороке, не видела действительного положения дел. Случилась интереснейшая вещь, я влюбилась в своего бывшего супруга. Произошло все постепенно.

Он запивал раз в месяц, звонил мне, после уговоров, помочь ему выйти из запоя, я соглашалась, ехала к нему, убирала, готовила есть, ублажала его и возвращалась домой. Так происходило в течение двух лет. При этом мое участие в заботе о нем возрастало, а его забота обо мне уменьшалась.

Изначально, слетав на отдых с подружкой бывший супруг привозил мне подарочки, помогал по квартире, покупал бытовые приборы. Со временем, он перестал, встречая, покупать рыбку, которую я люблю, вино (тогда я любила красное сухое вино), перестал вообще что-либо делать для меня. Но я этого не замечала, жила в иллюзиях.

Бывший супруг начал встречаться с новой женщиной. Она ему нравилась, он сообщал мне подробности их интимной жизни, делился «по-дружески». Но меня не отпускал, примерно через месяц после знакомства с ней, начал мне опять названивать, приглашать к себе. И я опять ехала. Так проявлялись созависимые отношения. Он не мог отпустить меня, я не могла отпустить его. При этом моя жертвенность достигла своего апогея. Я встречалась с бывшим супругом, но головой понимала, что мы вместе быть не можем, не подходим друг другу, а эта женщина неплохой для него вариант. Я все это принимала как должное. Я была на втором месте и меня это устраивало. Господи, как низко пала моя самооценка! У меня проснулась к супругу безусловная любовь, скорее материнская, я несмотря на все его выкрутасы любила его без всяких условий. При этом как я относилась к себе вы спросите? Никак. Нет уважения, нет своей ценности, есть жертвенность и желание, чтобы моему любимому человеку было хорошо. Я потеряла свою целостность, растворившись в мужчине.

Милые женщины, призываю вас не делать так, как я описала. Если вы находитесь в подобной ситуации, бегите оттуда, пока вы еще себя не растеряли. Мужчины, переворачивайте ситуацию на себя. Оставляйте такую женщину без сожаления.

Хочу пояснить ситуацию с точки зрения энергии. Сексуальная женская энергия это бомба. На этой энергии мужчина зарабатывает, несет ее в другую семью. Кто энергию теряет и опустошается? Женщина, которая ее отдает. И этой женщиной была я. Питая этого мужчину, его подружку с детьми, его доход, он расцветал и кайфовал. Я таяла, таяла и таяла.

Благодарю Вселенную, которой надоел весь этот цирк и я получила волшебный пендель.

Случилось это в декабре. Я накануне говорила, что хочу поехать в Калининград. В этом городе я никогда не была раньше, он меня манил. Очередные обещания моего бывшего супруга съездить со мной были пустыми, я думаю вы не забыли, что к этому моменту в меня этот мужчина не вкладывался. Он мне сообщил, что его дамочка позвала его встретить Новый год, где бы вы думали? В Калининграде. Я чуть не выронила телефон из рук, когда узнала, что они уже купили билеты и едут. Во мне проснулся император. Моему гневу не было предела, я решила, **все, с меня хватит**. В этот момент я четко осознала, так я больше жить не хочу. Я не хочу быть на втором месте, быть тайной женщиной (ведь обо мне он своей даме не рассказывал, хотя она догадывалась).

Может казаться, что негативные эмоции только разрушают вас. Это не так. Все эмоции нужны. Мой пример этому подтверждение. Импульс решительности изменить жизнь я получила от чувства гнева и злости. На силе спортивной злости я смогла сделать первый шаг, который запустил процесс изменений.

С этого момента начался мой путь большой трансформации (череды трансформаций), я начала слышать подсказки от Вселенной, мое отношение к себе начало меняться.

Трансформация – глубинное внутреннее изменение паттернов поведения. Не остается ничего старого. Это переключение измерений в вашем способе восприятия жизни.

Глава 4 Как выйти из созависимых отношений

Пришло время проанализировать, что происходит с женщиной в созависимых отношениях, что происходило со мной.

Немного истории. В моем роду по женской линии все женщины были очень ресурсными, но выбирали мужчин слабее себя. Они их лелеяли, надевали им корону, фактически вводя мужчину в иллюзии по поводу его самого. Мужчины начинали верить, что они такие исключительные, не понимая, что это дело рук той женщины, с которой живут. Для чего все это? Это негативная родовая программа, когда сильная ресурсная женщина выбирает абьюзивного слабого мужчину и выполняет за него всю «мужскую работу» (не буквально).

Я как представитель своего рода эту программу добросовестно подхватила, с готовностью к выполнению. Женщины моего рода были несчастны в таких отношениях. Они не выбирали другого сценария. А ведь с судьбой можно было поспорить.

Я сделала вызов этой негативной программе. Программа созависимых отношений тоже родовая. Но манифестировать одно дело, а изменить себя – другое.

Кто попадает в созависимые отношения? Любая зависимость, алкогольная, наркотическая, свидетельствует о том, что вы не можете существовать без объекта зависимости. В моем случае это мужчина (или сексуальная привязка к нему). Зависимость это всегда опора на что-то, кроме вас. Получается вы зависите от другого человека, от мужчины. Я имела низкую самооценку, не любила себя, проживала программу жертвы, когда много отдаешь, ничего не получая взамен. Я отдавала бывшему супругу любовь, внимание, заботу, энергию. Это привело меня в созависимые отношения.

Когда вы себя не любите, не цените, что происходит? Вас не любит, не ценит мужчина. Любя себя, после расторжения брака, я не приехала бы к бывшему супругу. Чтобы меня завоевать, ему необходимо было доказать свою любовь, если он ее испытывал. Если любви не было, ладно, не мой мужчина.

Прежде всего любите и лелейте себя. Не надо активничать. Действия, это прерогатива мужчин. Мы нежные существа, принимающие либо не принимающие, без активных действий.

Я всегда была человек – действие, во мне много мужской энергии достигаторства. Не знаю, чья тут вина, ведь я пришла в это воплощение в энергии императора. Моя задача стать императрицей, научиться вести себя текуче, мягко, нежно, через любовь. Для меня это новый опыт. Я хочу действовать не так как раньше. Не хочу привлекать в свою жизнь мужчин слабых, а значит, хорошо бы мне смягчиться, понизить свой напор.

Вернемся к нашим «баранам» (хе-хе). Чтобы выйти из созависимых отношений, нужно осознать, что тобой пользуются на полную катушку, твой жизненный ресурс пожирают. Понять, хотите вы этого? Если нет, то выходите из отношений. Но сказать легче, чем сделать.

Вот некоторые приёмы, которые помогут отсечь «вампирика». Вы думаете об этом мужчине, вы сливаете ему энергию. Строгий контроль над мыслями. Только пришла мысль о нем, сразу говорите себе «Стоп», делаете три резких маха ладонью руки по воздуху, как в карате со словами: «Отсекаю. Отсекаю. Отсекаю». И переключайте мысль. Поначалу это будет трудно сделать, но не отчаивайтесь. У вас обязательно получится, коль у меня получилось. Это работа над собой. При этом мы используем силу воли. Да, тянет, да, с невероятной силой, но вы говорите себе «Стоп» и отсекаете связь с этим человеком. Вы должны понимать, что такие отношения токсичны. Они приносят вред вашему здоровью, ведь жизненная энергия дается нам на определенный период времени. И если вы эту энергию сливаете через мысли и думы об этом человеке, вы ее теряете безвозвратно. Думайте о себе, любимой, поддерживайте себя практиками и медитациями любви к себе, говорите себе приятные слова, не ругайте, прощайте, мечтайте о том, как счастливо сложится у вас жизнь без него. Мечтайте обязательно. При этом

я рекомендую не злиться на партнера, злота это тоже связка и отдача энергии. Вы злитесь, вы думаете о нем, утечка энергии налицо. Станьте жадинами. Ведь это ваша красота, здоровье, наполненность. Главное настроиться не на быстрый результат, а на то, что результат будет 100%. Чем дольше вы были в связке, тем продолжительнее будет и отвязка.

Еще один способ контроля над своими мыслями. Можно надеть на запястье руки резинку, тонкую, как для денег. Когда приходит мысль о мужчине, вы оттягиваете резинку и отпускаете ее в свободном полете. Она хлопает вас по запястью, это неприятно, но тем самым вы создаете в своей голове новую нейронную связь, которая делает мысль об этом мужчине неприятной. Можно при этом повторять слова «Отсекаю. Отсекаю. Отсекаю».

Если у вас остались обиды к этому человеку, их необходимо проработать. Как?

Я брала практики, например «Кали-медитацию», эта практика заключается в активном однообразном движении тела под музыку, с активным дыханием. Она способствует разблокировке зажимов и блоков нашего тела. Неплохо будет, если заодно вы проработаете и обиды на других людей. Чем достигается эффект разблокировки зажимов? Активное движение помогает расслабить место, где образуется напряжение (зажим, блок). Во время движений на ум может прийти ценная мысль в виде осознания (инсайта). Такие активные практики необходимы, если у вас копится к этому мужчине (другим людям) пассивная агрессия, но вы не можете понять, на что вы злитесь. Наша цель – понять, осознать, почему я злюсь. Далее необходимо принять, что этот мужчина такой, какой он есть. Он не виноват, что вы находились в зависимости от него. Это ваш опыт, в том числе кармический. Ваша задача, опыт принять с благодарностью. Любой опыт, даже негативный, дает дары и ценности. Например, он может показать, как вы больше жить не хотите, желаете иного к вам отношения. Вы опыт без взаимодействия с другими людьми не получите. Вашего мужчину есть за что поблагодарить, сделайте это. Увидите, какое это волшебство. Происходит отпусkanie.

Мужчины, переводите на себя, вы также можете выйти из отношений созависимости с женщиной, осознать свою ценность и уникальность, изменить сначала свое отношение к себе. Поймите, если такой опыт в вашей жизни есть, это ваша Душа его для вас запросила. Она не могла запросить задачи, с которой вы бы не справились. Поэтому принимайте все с благодарностью, не злитесь, не сетуйте, не жалуйтесь, жалоба – позиция жертвы. Вам туда не надо. Разговор о жертвенности мы продолжим в главе «Жертвенность», интересная тема.

Для выхода из зависимых отношений:

1. Перестаньте общаться с этим человеком (заблокируйте его). Не встречайтесь, можете сорваться, вам необходим период времени для наработки силы, уверенности и остывания.

2. Займите себя делами: куда-нибудь съездите, попутешествуйте, получите впечатления, которые помогут вам перебить мысли о мужчине (женщине). Переключитесь на другое.

3. Установите полный контроль над своими мыслями, применяя практику отсечения связи (3-кратное движение ладонью руки, рассекая воздух) либо с помощью резинки на запястье.

4. Проработайте свои обиды и претензии к мужчине (женщине). Негативные эмоции свидетельствуют о привязке к человеку, это эмоции в минусе. Исследуйте причину своей эмоциональности, выводите ее на поверхность. У меня привязка держалась на обиде (но не исключительно), что этот мужчина меня не выбрал. Я за нее держалась. После осознания себя организатором процесса, обижаться стало не на кого, я освободилась от обиды. Вам следует задавать себе вопросы, например, на что я обижаюсь? Что мне дает обида? Отвечайте честно, без обмана.

5. Поблагодарите человека за опыт, который вы получили. Благодарность творит чудеса. Когда вы благодарны, вы не можете злиться и обижаться в тоже время.

6. Запаситесь терпением, выход из зависимых отношений процесс длительный. Хвалите себя за каждый положительный момент. Не думали долгое время, молодцы. Мысль о нем

пришла, отсекайте. Вам нужна поддержка, ее себе вы даете сами. Когда старания успешны, вы наполняетесь гордостью за себя, повышается уверенность. Не пренебрегайте этим.

Глава 5 Жажда свободы «вытаскивала меня за волосы»

Что такое зависимость?

У нас есть биологические потребности, такие как потребность тела получать пищу, воду, воздух, физическую нагрузку, но не исключительно. Такие потребности являются базовыми, без их удовлетворения мы погибнем. Да, нашему телу это необходимо. Слово зависимость в контексте этой книги здесь не применимо.

Понятие «зависимость» для меня тождественно «ограничению», «препятствию для роста и развития», «несвободе», «не принятию решений, согласованных с Душой». Это «зависимость» со знаком минус. Оно мешает, сдерживает, ограничивает личное развитие, не дает принимать решения по сердцу.

О каких разновидностях идет речь? Зависимости алкогольная, наркотическая, табачная очевидны. Есть другие, они тихо подтачивают вас изнутри, вы их не замечаете, но они портят жизнь, они скрыты и коварны. Речь о зависимостях от мнения и одобрения людей, денег (материального достатка), комфорта, работы, благодарности, секса, от мужчин (женщин).

Зависимость материального характера может возникать у подростков. Она сопряжена с не самостоятельностью, в том числе юридической. Дети также не самостоятельны, но зависимость у них не возникает (кроме детей-бродяг, сирот на улице). Почему?

Для ребенка не будет ограничением, препятствием для роста и развития, если родители не будут давать ему карманных денег. Это будет влиять на него, но в состояние зависимости это не перерастет.

У подростка может возникнуть материальная зависимость, что может стать ограничением его свободы в выборе учебного учреждения, друзей, досуга и т. п. За исключением, когда решения подростка и родителя совпадают. Эту зависимость подросток может преодолеть, став эмансипированным, самостоятельным, начав зарабатывать деньги.

Как проявляется материальная зависимость у взрослого человека?

До расторжения брака, года за два, при возникновении мысли о разводе я встречала сопротивление: «Я столько вкладывалась в этого мужчину, столько нажили материальных благ в виде денег, машин, квартир, бизнеса, и все это достанется другой женщине?» После такой аргументации мысли о расторжении брака улетали прочь. У меня была материальная зависимость (привязанность) к комфортному проживанию в квартире с удобствами, с хорошим питанием, заграничным отдыхом. Моя Душа страдала. Со временем мысли менялись: «Пусть у меня не будет столько денег, пусть я не буду летать за границу, возьму в ипотеку жилье, начну новую жизнь». Чаша весов склонялась в сторону отпускания всех материальных благ. Чувство одиночества, грусти делали свое дело.

Спросите, какова цена жизни без печали, разочарований? Я не знаю. Я зависела от материальных благ, находилась в золотой клетке. От воспоминаний нахлынули слезы. Что это для меня? Откуда грусть? Надо с этим поработать. Если есть отрицательная эмоциональная реакция, значит где-то крючок, что-то не отпущено и держит.

Два года ушло на то, чтобы от жадности (блага достанутся другой) прийти к состоянию «мне пофиг». Произошел процесс трансформации и отпускания зависимости от материальных благ. Душа не наполняется материальными благами, хотя я очень люблю и ценю комфорт. Душа наполняется, когда вы делаете то, что вам нравится, наполняется от природы, от того, что вы сами решаете что и когда вам делать. Хотите сейчас убираетесь, хотите – читаете, задержались у подруги, заночевали у сына, съездили отдохнуть. Все это ваши решения. Свобода! Нет давления, никто не гнобит, не унижает. Проснувшись утром вы чувствуете счастье, улыбка на вашем лице. Да, моя мечта сбылась, так мне и хотелось жить. Как хорошо, что духовная часть тогда перевесила материальную.

Я не призываю жить только духовным. Идеален баланс между духовным и материальным. Это задача, которая в данный момент стоит передо мной. Но на тот момент жажда свободы «вытаскивала меня за волосы» из материальной зависимости. Я лечила отголоски и после расторжения брака, когда сообщение о покупке телефона за 10 000 рублей дочери сожительницы на день рождения проявляло во мне злость. Как лечила?

После возникновения вспышки гнева я проговаривала себе: «Ты развелась с этим мужчиной. Это его дело куда тратить свои деньги. Хочет, пускай покупает телефоны. Мне все равно. Это чужие деньги». И дышала глубоко. Слова имеют волшебную силу, они воздействуют как на других, так и на вас. Они звучат как установки новых правил игры. Проговаривание – эффективный способ отпуская зависимости. Вы программируете себя на иное отношение к этому вопросу. Делая так постоянно, вы почувствуете, как гнев и злость на счет денег (иной материи), будут слабеть. Пока совсем не исчезнут. Проработка зависимости с помощью словесных установок весьма эффективна.

Человек существо социальное, вы живете одни либо в семье, коммуницируете с другими людьми на работе, в магазине, на улице, в кафе, в интернете и в других местах. Ваше окружение влияет на вас. Это влияние может быть как положительным, стимулирующим расти и развиваться (эволюционировать), так и отрицательным, способствуя вашей деградации. Выбор с кем общаться, всегда за вами. Но это не про зависимость, а про влияние.

Тяжелее всего у меня получалось справляться с зависимостью от мнения и одобрения других людей.

Встали вы утром, в окно светит солнышко, у вас огромное желание одеть на работу джинсы с футболкой. В голове появляется картина, как начинают другие работницы вас осуждать. На работу ходят в деловой одежде (пусть в нашем примере требование делового стиля не будет корпоративным).

Что вы сделаете? Выберите одежду по сердцу или оденетесь как обычно, чтобы не привлекать внимание?

Выбор не по сердцу свидетельствует о вашей зависимости от мнения и одобрения людей (коллег). Есть зависимость и что?

Мелочей в отношении себя не бывает. Если при выборе одежды вы делаете выбор не по сердцу (то что мне хочется в данный момент), а в угоду другим людям, вы себя предаете. Так и знайте.

Вспомните, сколько раз вы себя предавали на прошлой неделе? Вот так. Сначала сами себя предаем, а потом спрашиваем: «Почему мне по жизни встречаются предатели?» Вы сами их притягиваете, помните, подобное к подобному.

Хватит себя предавать! Ваша жизнь – ваша ценность. Наполненной она не будет. Достаточно осознать свою зависимость от мнения и одобрения людей (коллег, друзей). Как себя проверить? Алгоритм таков.

Вы хотите что-то сделать, принять решение, что-то одеть, манифестировать намерение из-за импульса вашей Души (подсказки вашей интуиции). Иногда он появляется в нашей голове в виде идеи: «А надену-ка я сегодня …..»

За импульсом в голове возникает мысль, как ответ. Эта мысль (ответ) может быть связан с людьми, чье мнение для вас важно, связана с ситуацией, от которой вы зависите. И здесь вам необходимо ответить на вопросы, которые вы себе зададите, totally честно:

– Я хочу это сделать (решить, одеть)? Акцент на «Я». Услышьте за вопросом ответ, который поступит сразу, в первые 2—3 секунды (когда голова еще спит). Если ответ «да», чувство радости и гармонии, смело осуществляем то, что задумали. Если ответ «да», но возникли неприятные ощущения, сомнения, необходимо понять, «откуда ноги растут».

– Раскручиваем по вопросам: «Почему я сомневаюсь? Я не хочу встретить неодобрение коллег? Ответ «да». Констатируете факт: «Да, я завишу от мнения коллег на своей работе.

Хорошо, пусть они не одобряют мой наряд. Но я буду чувствовать себя более раскрепощенно, у меня могут возникнуть креативные идеи, которые поднимут настроение, пробудят во мне творчество. Я буду удовлетворена и радостна. Я готова принять неодобрение коллег? Да. Я выбираю себя. Я делаю выбор сердцем».

Кто-то посчитает это мелочью. Я не согласна. На таких мелочах вы учитесь делать выбор по сердцу. Для вас в дальнейшем не будет разницы в предмете выбора, это способ преодоления зависимости. Другой вариант развития событий, когда после ответа «да» вы не решаетесь надеть то, что вам сегодня хочется. Окей. Так и проговаривайте: «Да, я учусь делать выбор сердцем, я уже чувствую свое сердце, чувствую свои желания, но пока у меня не хватает решительности преодолеть зависимость от мнения и одобрения людей. Хорошо. Я принимаю ситуацию. Пока так». Что происходит? Вы себя не ругаете, вы принимаете себя такой, какая вы есть, и нерешительной в том числе. Здесь вы как наблюдатель, видите, понимаете, посылаете себе намерение стать решительнее. Но пока так как есть. Поверьте, в дальнейшем произойдет ваш выбор сердцем, появится решительность, но все произойдет тогда, когда вы к этому будете готовы. Резать по-живому не надо. Вы у себя одни, вы бережно к себе относитесь, с любовью. Успех уже в том, что вы можете понять чего хотите и что этому препятствует. Это осознание дорогого стоит.

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.