

Выйди из памяти!

Как забыть
старую любовь
и начать
НОВУЮ ЖИЗНЬ



Валентина
Вселенская



Валентина Вселенская
Выйди из памяти! Как
забыть старую любовь
и начать новую жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8739662

*Валентина Вселенская. Выйди из памяти! Как забыть старую любовь
и начать новую жизнь: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург;
ISBN 978-5-9573-2507-9*

Аннотация

Ваш мужчина развернулся и хлопнул дверью перед вашим носом? Или тихо и незаметно ушел, сменив номер телефона? Или просто не берет трубку, игнорируя вас? Если что-то из перечисленного совпадает с событиями вашей жизни, значит, вы обратились по адресу, приобретя эту книгу. На ее страницах Валентина Вселенская, эксперт по мужской психологии, объясняет, как забыть о вашей прежней пассии. Она уверена: если тратить время на огорчения и переживания, то эти эмоции вернуться к вам в двойном размере – так стоит ли страдать о ком-то, кто вас не ценит? Автор рассказывает, как осознать свою уникальность, научиться реагировать на проблемы, исходя из любви к себе, и преобразиться изнутри, чтобы стать счастливой, любимой и ослепительно красивой. Она приводит множество историй из своей богатой практики, которые помогут вам понять,

как применять эти советы в жизни. *«То, что вы читаете здесь, полностью перевернет ваше понятие о мужчинах. Многие книги рассказывают о том, как бороться с несчастной любовью, но поверьте: с несчастной любовью бороться не нужно – нужно отпустить ее и преобразиться для новой любви, полюбив себя. Именно это и есть главный секрет того, как стать женщиной-мечтой» (Валентина Вселенская).*

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Типы мужчин	8
Первый тип «Ни себе, ни людям»	10
Второй тип «Однолюб»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Валентина Вселенская

Выйди из памяти! Как забыть старую любовь и начать новую жизнь

Предисловие

Мужчина не думает о себе лишь в те минуты, когда он уверен, что кто-то другой думает только о нем.

Луиза Леблан

Вы печалитесь, грустите, просите совета у подруг, но не находите утешительных слов и пускаете все на самотек? Ваш парень (друг/любимый мужчина/муж) развернулся и хлопнул дверью перед вашим носом, или тихо и незаметно ушел, сменив номер телефона, или просто не берет трубку, игнорируя вас? А может, в душу запал незнакомец с большими глазами и широкой улыбкой и не оставил даже шанса на знакомство? Если что-то из перечисленного совпадает с событиями вашей жизни, значит, вы попали по адресу.

Страницы этой книги наполнены многочисленными советами о том, как забыть старую любовь или новый начавший-

ся роман и остаться при этом счастливой, бодрой, любимой и ослепительно красивой. Эта книга раскроет вам секрет собственного преображения. Вы все еще горько плачете и не можете Его забыть? Поверьте, скоро ваша жизнь наполнится совершенно другим смыслом, и тот, о ком вы сейчас страдаете, окажется у ваших ног – но, увы, вам он будет не нужен. Я объясню вам, как быстро забыть о вашей пассивности и научиться управлять мужчинами. Многие книги рассказывают о том, как бороться с несчастной любовью, но поверьте, то, что вы прочитаете здесь, полностью перевернет ваше понятие о мужчинах. Помимо теории, в книге даются практические рекомендации. И если вы будете выполнять их, то к концу книги вы станете совершенно другим человеком. Скоро ваша память выкинет неправильные воспоминания о Нем и оставит только то, что вам действительно нужно. Книга «Выйди из памяти» даст вам шанс сосредоточиться на других аспектах жизни и показать своему мужчине, на что вы способны. А вы, поверьте, способны на многое!

Все упражнения, данные в книге, испробованы мной лично и рекомендованы близкими подругами. На днях ко мне подошла моя давняя знакомая и сказала: «Ты дала нам такие потрясающие советы, так почему бы тебе не поделиться этим со всем миром? Пусть миллионы женщин перестанут топтать себя и начнут управлять своей судьбой!» И я задумалась. Правда, почему бы не попробовать? Дорогие женщины, учитесь вместе со мной, экспериментируйте и практикуйте.

Я верю: у вас все получится, так же как получилось у меня. На данный момент у меня великолепный муж, который носит меня на руках. Я владею бизнесом, который, кстати, спонсировал и спонсирует до сих пор мой муж. Вокруг меня много мужчин, которые помогают мне осуществлять самые заветные желания, при этом не беря ничего взамен. Поверьте, это все реально! Наверняка сначала вы скажете: «Не хочу никого, кроме своего любимого!» Но после прочтения этой книги у вас будут совершенно иные мысли, потому что ваш мужчина вернется к вам назад. Да-да, ворвется в ваш дом и будет вымаливать прощение! Повторюсь еще раз: у вас будет совершенно новая жизнь, в которой Ему нет места!

Итак, дорогой мой читатель, как говорится, в путь! В конце книги я встречусь уже с совершенно другим человеком – и это будете именно вы, но уже преображенная, другая! Скажите: «Прощай!» своей несчастной жизни!

Глава 1. Типы мужчин

Есть мужчины, с которыми я бы могла провести вечность. Но не жизнь.

Кэтлин Норрис

В этой главе я опишу все типы мужчин, которые существуют на этой планете. Прочитав ее, вы обязательно встретите здесь своего мужчину.

В конце главы найдете упражнение, поэтому я рекомендую прочитать эту книгу два раза. В первый раз вы узнаете теорию, а во второй раз будете выполнять практические задания, которые идут после каждой главы.

Чуть не забыла самое главное! Заведите дневник, где вы ежедневно будете писать все, что с вами происходит. В дальнейшем вы сможете проследить, как менялась ваша жизнь. Купите красивую тетрадь, можете разукрасить ее или приклеить разные картинки, красивый бант – пофантазируйте. И назовите дневник: «Мое преображение». Заносите сюда все практические задания и описывайте, как прошло их выполнение и какие мысли вас при этом посещали. Я начала свой первый дневник в 2002 году и до сих пор не перестаю удивляться, как меняется моя жизнь – к лучшему, понимаете-ся.

Все мужчины подразделяются на несколько типов: «ни се-

бе, ни людям», «однолюб», «всех понемногу», «одиночка», «в поиске», «вечно занят», «бродячий пес», «люблю только себя». Вы не нашли слова, схожие с мировоззрением вашего партнера? Не спешите делать выводы. Прочитайте про каждый тип в отдельности. Я уверена, среди этих восьми типов вы узнаете не только своего любимого, но и многих мужчин, которые встречались на вашем пути. Поясню: эти условные названия собирались в течение многих лет – на эти определения понадобились десятилетия. Когда вы поймете, кто он – этот негодяй, который разбил вам сердце, – его легче будет раскусить, разлюбить и, конечно же, забыть.

Первый тип «Ни себе, ни людям»

«Ни себе, ни людям» (назовем его кратко «НСНЛ») – это самый сложный из всех типов мужчин. И что самое ужасное, практически весь сильный пол относится к этой категории. Этот мужчина не уверен в себе, хотя никогда вам в этом не признается. Он труслив, не будет участвовать в разборках, если они касаются вас. «НСНЛ» не скрывает своих чувств, говорит о них открыто. Считает вас своей собственностью, но близко к себе не подпускает. Очень ревнив, может вспыхнуть, если увидит вас с другим мужчиной – неважно кто это: коллега по работе, однокурсник или просто незнакомый человек. В своей компании может руководить, даже быть лидером, а с чужими людьми чувствует себя неуютно, поэтому избегает их. Стеснителен. Обычно производит хорошее первое впечатление. В работе он ответственный исполнитель – за это его любят коллеги и начальство. От такого человека мало чего ожидаешь, но он способен на многое – тем не менее, я советую таких людей распознавать сразу и избегать каких-либо близких отношений с ними. С этим мужчиной легко дружить, он преданный друг – но берегитесь! – если вы понравились ему, то он уже записал вас в список любовниц, и тогда, увы, другом для него вам уже не быть. «НСНЛ» будет ревновать вас и устраивать истерики, даже если между вами ничего нет. Сторонитесь таких людей – они легко могут

испортить вам жизнь. Я хочу поведать вам историю одной моей подруги, которая три года встречалась с данным типом.

Их познакомили друзья. Владимиру сразу же понравилась Ольга: она была весела, легка и открыта. К тому же ее творческие наклонности очень гармонировали с ней самой: она играла на гитаре, пела грустные песни, при этом всегда улыбалась и посмеивалась над их текстами. Весь вечер он смотрел на нее влюбленными глазами и уже тогда составлял план по завоеванию непреступной крепости.

К сожалению, они жили в разных городах, поэтому им приходилось встречаться только по выходным дням, когда не было работы или других дел. Ольга видела в новом знакомом хорошего друга, приятного собеседника. Он был немного скромн, но это не мешало ей общаться с Владимиром.

Как-то вечером она возвращалась с работы и увидела торчащий в двери белый конверт, на котором стояла подпись: «От Владимира». Ольга сразу раскрыла конверт и начала читать письмо. Владимир писал, что он не может спать ночами, что думает о ней на работе, дома, за завтраком, обедом и ужином. В его голове и сердце царит хаос. Он стал рассеянным, не может собрать мысли воедино и каждую минуту, каждую секунду перед ним стоит образ Ольги. В конце письма он написал, что им лучше больше никогда не видеться, так как он очень сильно ее любит. Ольга была ошарашена: казалось бы, признайся ей в любви,

живите долго и счастливо – но нет! Он решил поиграть с ней в «кошки-мышки» (теперь вы поняли, поэтому данный тип и называется «ни себе, ни людям»?). Ольга недоумевала: почему он решил исчезнуть? Но в то же время ей льстило, что Владимир не может из-за нее спать ночами, и, в конце концов, она решила поехать к нему и поговорить о его чувствах и о письме.

К сожалению, поездка не увенчалась успехом: Владимир посмотрел на нее в глазок, и дверь не открыл. Ольга не отступала. Она написала ему ответное письмо, вложила в дверь и уехала – а через некоторое время ей пришел ответ. Так их переписка продолжалась около полугода. В один прекрасный момент Ольга решила, что поедет к нему и встретится с ним, чего бы это ей не стоило. Она простояла около его дома два часа – и вот оно счастье: Владимир вышел из дома! Ольга накинулась на него и начала целовать. Ее кавалер был сильно удивлен, и, не скрывая радости, тоже целовал и обнимал девушку. Целый день они провели вместе, а на ночь она осталась у него – это была очень страстная ночь. Пока Ольга, усталая и счастливая, тихо спала в его кровати, он взял ее мобильник и переписал все номера телефонов ее знакомых в свой блокнот.

Утром Ольга уехала на работу, а Владимир тем временем «провалился сквозь землю». Он не отвечал на звонки, не открывал дверь. Она тихо плакала: «Если он меня любит, почему исчез?» Через несколько дней Ольга получила от него сообщение: «В твоём телефоне слишком много мужчин! Я так и знал, что тебе не

нужен!» Встревоженная, она снова поехала к нему. В этот раз она простояла у его порога целый день и под вечер все же встретила с ним. Он улыбался. По его лицу было видно, как он счастлив ее видеть. Ольга поклялась, что сменит номер телефона и удалит номера всех своих знакомых мужчин. Владимир, обрадованный ее словами, прошептал ей: «Я так сильно тебя люблю, мы теперь всегда будем вместе!»

Неделю она прожила у него. Утром ездила на работу, а вечером спешила к своему любимому. Казалось бы, вот и хэппи-энд – но не тут-то было. К концу недели Владимир приехал с работы злой, Ольга уже была дома и готовила ему ужин. Он начал кричать на нее, выкидывать за дверь ее вещи. Она не понимала, в чем дело. Он рассказал, что встретил знакомого, которому тоже нравится Ольга. Знакомый искренне порадовался, что Владимиру досталась такая женщина, а в конце разговора пошутил: «Если вы расстанетесь, дай знать. Может, мне повезет, и она меня полюбит». «Я знаю, ты с ним спала! Как ты могла предать мою любовь?» – скандалил Владимир. Девушка не успела даже слова сказать, как уже оказалась за порогом. Она стучала в дверь и умоляла, чтобы он впустил ее, ведь у нее не было даже денег на такси. Автобусы уже давно не ходили, на улице шел дождь. Но Владимир был непреклонен.

Когда Ольга добралась до дороги, дождь стал лить еще сильнее. Водители отказывались везти промокшую девушку в другой город, да еще и бесплатно. Но через несколько часов ей повезло: возле нее остановился

молодой солдат, который ехал в тот же город, что и она. Он понимающе кивнул и согласился довезти ее до дома. По дороге он включал только веселые песни, но это не помогало: Ольга ревела в голос.

Проснувшись утром в своей постели, она поняла, что не может произнести ни слова: горло заложило, нос не дышал, все тело горело. Она вызвала врача, и ее положили в больницу. Владимир узнал от друзей, что ее будут оперировать. Он немедленно приехал в больницу, просил у Ольги прощения, повторял, что такого больше никогда не повторится. Весь месяц, пока она лежала в больнице, он приезжал к ней, привозил подарки, дарил цветы и вымаливал прощение – но, когда Ольга вышла из больницы, снова пропал. На этот раз она твердо решила, что этому мужчине нет места в ее жизни.

Прошло несколько месяцев. Ольга начала встречаться с другим мужчиной. Однажды новый ухажер проводил Ольгу до дома и ушел. Девушка ждала лифт, как вдруг из-за угла вышел Владимир и начал громко кричать, толкать, упрекать, что она сама все испортила! В тот момент Ольга очень испугалась и поклялась, что всегда будет только с Владимиром и никогда его не бросит. Они вместе собрали ее вещи, и Ольга снова стала жить у Владимира.

В течение последующих трех лет она то съезжала от него, то снова приезжала. Не знаю, сколько еще она жила бы в этом кошмаре, если бы не встретила меня. Честно говоря, я ее сначала не узнала: глаза потухшие, тело исхудавшее. Мы зашли в летнее кафе, и там она

рассказала мне о своей жизни. Я была шокирована, как эта красивая веселая девчонка превратилась в уставшую, обессилившую женщину. Она рассказала о том, что каждую ночь плачет, хочет уйти, но боится. Владимир часто следил за Ольгой и не оставлял ее в покое.

Самое главное заключается в том, что она сама завела себя в тупик. Владимир изначально показал ей «свое лицо», но Ольга не захотела увидеть его. Он говорил ей гадости, но она не хотела их слышать. Он показывал ей страшные вещи, но она не хотела верить в них. Как это часто происходит, мы сами себя загоняем в угол и виним в этом мужчину. Мы проанализировали с Ольгой всю ее историю и пришли к выводу, что нужно было остановиться тогда, три года назад, когда он написал ей злополучное письмо. «Ну а что мне делать сейчас? Как разлюбить его? Как уйти? Как стереть его из памяти?» – плакала Ольга. «Я помогу тебе!» – ответила я. С того момента прошло пять лет. Ольга замужем за хорошим человеком, у них маленький прекрасный сынишка. Она является руководителем салона красоты и не устает благодарить меня за это чудесное исцеление души.

Возможно, во Владимире вы узнали своего мужчину. Я представляю, как вам сейчас тяжело. Я переживаю вместе с вами. Вспоминая несчастную Ольгу, я вижу в ее лице миллионы женщин и каждой хочу помочь. Если вы все-таки встретили данный тип мужчины, пожалуйста, будьте осторожны:

избегайте с ним любовных романов, оставайтесь с ним друзьями. Но если вы уже попали в его сети и не можете выбраться из них, у вас только один способ – уйти от этого человека и стереть его из памяти. Поверьте, я вам в этом помогу, и вы не раз скажете «спасибо» за книгу, попавшую к вам в руки.

Второй тип «Однолюб»

С таким типом, как «однолюб» (назовем его «О»), проще всего строить будущее. Он никогда не предаст, всегда поддержит в трудную минуту, даст правильный совет в сложной ситуации. И если вы знаете, что романа не получится, то с таким типом мужчин хорошо дружить. Он не будет напорист, не покажет своей ревности, станет ждать столько, сколько понадобится. Как только вы свистнете ему, помашете ручкой или подмигнете, он тут же прибежит к вам. С таким человеком легко, интересно и уютно.

Когда он влюбляется, об этом знают все окружающие его люди. У «О» горят глаза, он всегда в приподнятом настроении. Он умеет показывать свою любовь: красиво ухаживает, выполняет все прихоти женщины. Но, к сожалению, данный тип тоже не идеален. Он консерватор и боится перемен. Его тяжело раскачать, подвигнуть на какие-то действия. Первое время, когда отношения только набирают обороты, «О» готов на все, чтобы добиться своей избранницы. Но, добившись ее, он перестает действовать, предпочитая быть в ожидаемой позиции. Этому человека нужно все время «раскачивать», напоминать, что рядом с ним красивая, умная женщина – ведь он часто забывает об этом и обрастает щетиной, устроившись у телевизора и попивая пиво.

Ему безразличны другие женщины, кроме своей любви.

мой, поэтому он легко забывает о себе и перестает быть «героем», становясь «рядовым солдатом». Но вы же понимаете: нам, женщинам, просто необходима романтика, поэтому и приходится расставаться с такими людьми. «О» нужно постоянно подбадривать, хвалить, восхищаться его маленькими подарками – только тогда он будет снова и снова приносить в дом цветы. Но как только вы начнете его упрекать, он забудет об ухаживании и станет человеком-зомби: из дома на работу, с работы домой. Ему нужна хорошая встряска. Вы должны каждый раз напоминать «О», что, помимо него, вы нужны еще половине мужчин нашей планеты. И он должен гордиться, что повезло только ему, а не той злосчастной половине. «О» любит красивых женщин, поэтому дома его должна встречать красивая жена в шелковом халатике, в тапочках на каблучке и всегда с накрашенными глазами. Но если вы все же расстались с ним, то вам будет легче забыть его, чем остальные семь типов: это не тот человек, в которого можно влюбиться без памяти. В основном он привлекает спокойным будущим, в котором вы точно будете уверены. Я хочу поведать вам небольшой рассказ об однолюбях.

Вика работала в крупной компании. Виктор был ее подчиненным. Сначала он побаивался ее, выполнял все ее приказы, но потом осмелел: стал носить цветы, слать по электронной почте стихи. Вика молчала, не реагировала, Виктор ждал. Он не просил от нее встреч, поцелуев под луной и страстных ночей – ему вполне хватало ее мимолетных взгля-

дов, ответственных поручений и служебных приказов. Вечерами они оставались в кабинете одни, пили кофе, разговаривали о работе.

С каждым днем темы разговоров заходили все дальше и дальше. Виктор рассказывал о своей несложившейся семейной жизни, Вика – о своей. Утром он встречал ее у дома, после работы провожал. Каждый день она получала от него сюрпризы: то сорванный с клумбы цветок, то книжку с любовными стихами. Вике было уютно рядом с таким человеком. Он ничего не просил, ни на чем не настаивал – он просто отдавал ей свою любовь, не беря ничего взамен. Каждый вечер она звонила подругам и рассказывала: «Он великолепен, он не такой как все. Он умеет слушать, философски размышлять. А какие он дает советы! Я уже не представляю жизни без него. Но... я не вижу его в качестве своего парня или мужа. Он очень хороший друг, но не любовник». Подруги уговаривали Вику попробовать построить отношения с Виктором, даже пытались сами знакомиться с ним, но все было тщетно. Кроме своей возлюбленной, он не видел никого.

Около года продолжалась их дружба, пока Виктор не сделал ей предложение. Вика долго раздумывала, но, в конце концов, согласилась. «С ним уютно, хорошо, почему бы и нет?» – размышляла она. Какое-то время они прожили вместе, а потом Вика ушла. Как рассказывала она потом: «Больше не смогла. С ним хорошо, спокойно, приятно, но нет стра-

сти. Кроме меня, он не видит никого. Ему не нужны друзья, общение. Конечно, когда мы стали с ним жить, все было просто великолепно. Потом я заскучала. Он перестал говорить красивые слова, закончились философские мысли, иссякли искренние чувства. Целыми днями он сидит у телевизора. Я вижу, что он устал. А я устала еще больше!» После того, как Вика ушла от Виктора, прошло больше года. Они до сих пор общаются, иногда вместе ходят к общим друзьям. Скажем так, все вернулось к истокам их знакомства. Он ни сколько не обозлился на уход Вики, но и не попытался вернуть и удержать ее. Ему легко любить на расстоянии. Наверное, такого человека и не стоит забывать, так как он может пригодиться в любом аспекте жизни. Он хороший помощник, настоящий друг.

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.