

Рита Паратова

---

# **Без паники!**

*Ты осталась одна?  
Ты стала  
свободной!*

**Рита Паратова**  
**Без паники! Ты осталась  
одна? Ты стала свободной!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21160755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21160755)*

*ISBN 9785448313745*

**Аннотация**

Что делать, если вас бросили? Грустно? Больно? Страшно? Эта книга – сборник практических советов на каждый день, чтобы в течение трех недель вернуть себе уверенность в будущем и радость жизни. Автор будет рядом на протяжении этих дней, и все обязательно получится!

# Содержание

Предисловие	5
Ты осталась одна	6
Первые страхи	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Без паники!**  
**Ты осталась одна?**  
**Ты стала свободной!**  
**Рита Паратова**

© Рита Паратова, 2016

ISBN 978-5-4483-1374-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Привет! Это уже третья версия книги, которую передают из рук в руки в виде pdf-файла. По многочисленным просьбам моих подруг и знакомых я решила ее опубликовать. И особенность этой версии в том, что теперь у книги есть группа в фейсбуке, куда можно писать и где можно общаться друг с другом, обмениваться идеями и делиться достижениями. Есть адрес, приходящие на него письма я читаю и всем обязательно отвечаю. Есть возможность общаться и вне рамок этой книги. В этой версии учтены многие просьбы и советы тех, кто пробовал прожить вместе с книгой три недели, после не самого приятного события в жизни. И я уверена, что это не последняя версия. Что следующая будет еще лучше, еще полезнее и еще интереснее. Спасибо вам, дорогие мои девочки, что вы такие добрые и такие чуткие. Я вас очень люблю!

Мой адрес:[rita.paratova@yandex.ru](mailto:rita.paratova@yandex.ru)

ФБ:<https://www.facebook.com/groups/1417594524934174/>

# Ты осталась одна

Что к этому привело и как долго длился период, в течение которого вы пытались осознать этот факт, нет, не принимать, а хотя бы осознать, уже неважно. Как именно вы остались одна – тоже неважно. Важно, что в вашей жизни наступил момент, когда период «вы в паре» закончился. Сейчас это кажется ужасным, но уже через три недели вы немного по-другому посмотрите на эту ситуацию. Откуда я это знаю? Я оставалась одна несколько раз, пока не поняла, как надо с этим справляться, что делать, как не наделать глупостей, как попытаться извлечь пользу и как просто выжить.

Когда очень больно, то кажется, что это совсем не просто. На самом деле это возможно. Я расскажу как день за днем возвращать себе себя. Как перестать бояться того, что вас теперь не двое и как стать счастливой. Несмотря ни на что. Я понимаю, что мои советы не подойдут вообще всем, что ситуации бывают очень разными, что девушки остаются с ребенком, с детьми, с родителями того, кто ушел и так далее и тому подобное. Но все эти советы именно для вас, как для девушки, которой нужно обрести почву под ногами, вернуть уверенность в себе и снова начать улыбаться. Это не волшебные советы, это просто набор стандартных действий, выполнение которых будет требовать вашего времени, внимательности, но в итоге отвлечет от грустных мыслей и слез. И че-

рез какое-то время обязательно станет легче. Просто попробуйте. Это недорого, это не требует колоссальных затрат времени или других ресурсов. Но это про вас и для вас. И это, пожалуй, самое главное чего я хочу добиться, рассказав вам про свой опыт. Знайте, что вы не одна, что я и еще тысячи других прекрасных девушек прошли через это и я понимаю как это больно. Но вы просто поверьте, а поймете потом.

Когда плохо, то нам ничего не хочется делать. Но при этом, мы и не знаем что делать. Суть этой книги в том, что каждый день нужно выполнять определенный набор действий, который будет меняться день ото дня. Хочется или не хочется, это нужно воспринимать как рецепт от врача. Просто брать и делать от первого до последнего пункта каждый день. И все. Это занятия не займет все ваше время. И это рецепт не на всю жизнь. А только на три недели, в течение которых вам нужно будет, не особенно задумываясь, занимать свое время не самыми бесполезными для жизни занятиями. И все. Станет легче. Правда. Проверено.

# Первые страхи

Как только стало понятно, что вот теперь точно всё, и ничего нельзя попробовать начать сначала, и он сказал много обидных слов, или он ушел к другой, или понял, что хочет что-то поменять в жизни, в тот самый момент, когда вы отчетливо поняли, что вы не хотите и не можете больше бороться, что вы устали как сто тысяч бурлаков на Волге, что каждое ваше слово предваряется слезами, а в его глазах больше нет того, что раньше однозначно давало вам понять, что сейчас он вас обнимет и вы помиритесь – всё, именно с этой минуты вас начинают одолевать страхи:

- с кем я поеду в отпуск
- что скажут мои родители
- что скажут наши друзья
- что я скажу на работе
- как мы решим вопрос с квартирой
- с кем я пойду в театр и на свадьбу сестры
- как я теперь буду одна

Все эти и миллионы других страхов наваливаются на вас снова и снова каждую минуту. Оказывается, вас связывает миллион мелочей и не совсем мелочей, которые совершенно непонятно как делать без него. В одиночестве. И вам страшно. Очень-очень страшно. Помимо того, что дико обидно и очень хочется сделать ему больно. Чтобы справится

со всем этим ужасом есть простая методика по дням. Что и как надо делать, чтобы вернуться к нормальной жизни и на тот путь, на котором вам встретится новая любовь. Не надо думать, а стоит просто делать это, день за днем. И для начала давайте перейдем на «ты». Потому что очень многие вещи, которые я расскажу, хочется говорить человеку, с которым ты на «ты» и которого понимаешь как самого себя. Книга расписывает три недели по дням. Почему три недели? Потому что 21 день – это время, которое считается минимальным для формирования привычки. Мы привычку формировать не будем, просто за это время получится справиться с отчаянием и жить дальше.

### **Подготовка.**

Первый день твоей новой жизни может случиться только тогда, когда ты окажешься там, где будешь жить после расставания. Когда ты заберешь все свои вещи и отдашь ему все его вещи. Когда он перестанет маячить у тебя перед глазами, но останется смс-ками в телефоне и, конечно же, профилем в соцсетях. Про это я расскажу тебе отдельно. Это особый вид мазохизма и мы все им страдаем в той или иной степени.

Тебе нужна крепость, куда ты сможешь приходить и быть самой собой: плакать, кричать, лопать конфеты килограммами или молотить боксерскую грушу, терзать струны гитары или пересматривать и рвать в клочья ваши фотографии, любовные записки и все остальные свидетельства вашего совместного периода. Хотя все перечисленное не обязательно.

Главное, тебе нужно место, где ты будешь приходить в себя и набираться сил. Поэтому, надо найти себе эту берлогу. Как правило, это происходит на автопилоте. Вспомни, ну если ты пьешь алкоголь, как после забойной вечеринки ты всегда оказываешься дома? Ты не помнишь как ехала в такси/метро/автобусе, но в итоге всегда попадала домой. Тут такая же история. Это может быть комната в доме родителей, это может быть диван у друзей на кухне, либо же ты можешь остаться там, где вы жили вместе, отправив бывшего партнера в самостоятельное путешествие. На этапе, когда тебе надо остаться одной этот вариант тоже подойдет. Я понимаю, что рациональность сейчас не самая сильная твоя сторона, но подумай сама: ты все знаешь в этой квартире, уют там создан тобой и в том виде, в котором тебе хотелось его создавать. Поэтому, оставшись там, не надо бояться того, что все будет напоминать о нем. Важно то, что там будут твои любимые полотенца, гель с запахом грейпфрута и твой любимый зеленый чай. У тебя под рукой будет то, к чему ты привыкла и что ты любишь. Ну кроме него, но он уехал и теперь ты строишь СВОЮ жизнь, а не вашу.

Неплохой вариант (если есть такая возможность) – снять квартиру, чтобы остаться там одной. Тут можно попросить помощи у друзей – тебе плохо и они, конечно, помогут. Найти комнату, спросить у знакомых не уезжает ли кто-то куда-то на полгода и так далее. В этот период использовать помощь друзей совершенно правильно и логично, так же как

и близких родственников, знакомых с машинами и коллег.  
Всех.

# 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.