

ЖЕРАЛЬДИН ПРЕВО-ЖИАНТ

ПРОРЫВ



50 упражнений,  
чтобы **НАЙТИ**  
**СВОЮ**  
**ЛЮБОВЬ**

Жеральдин Прево-Жиянт

**50 упражнений, чтобы  
найти свою любовь**

«ЭКСМО»

2011

**Прево-Жиянт Ж.**

50 упражнений, чтобы найти свою любовь / Ж. Прево-Жиянт — «Эксмо», 2011 — (Психология. Прорыв)

ISBN 978-5-457-62646-1

Мечтаете любить и быть любимым? Вам хотелось бы делить прекрасные моменты своей жизни с близким человеком? Ищете себе попутчика, чтобы идти с ним по жизни? Отправляйтесь на поиски второй половинки вместе с этим сборником упражнений. Эта книга – карта, которая позволит вам уверенно передвигаться по дорогам любви. Она проведет вас по равнинам прощания с прошлым, поможет преодолеть овраги нелюбви к самому себе и покажет, как добраться до вершин любви другого человека. Вы будете следовать этому маршруту шаг за шагом, стараясь ответить на фундаментальные вопросы: почему лучше быть вдвоем, чем одному? Действительно ли это то, чего вы хотите? Как встретить любимого человека и построить гармоничные отношения? Выполнив 50 упражнений из этой книги и вооружившись знаниями, вы отправитесь на поиски счастья и обязательно встретите свою вторую половинку.

ISBN 978-5-457-62646-1

© Прево-Жиянт Ж., 2011

© Эксмо, 2011

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| 1                                 | 6  |
| Упражнение 1                      | 7  |
| Упражнение 2                      | 8  |
| Упражнение 3                      | 9  |
| Упражнение 4                      | 11 |
| Упражнение 5                      | 13 |
| Упражнение 6                      | 14 |
| Упражнение 7                      | 15 |
| Упражнение 8                      | 16 |
| Упражнение 9                      | 19 |
| Упражнение 10                     | 21 |
| Упражнение 11                     | 23 |
| 2                                 | 25 |
| Упражнение 12                     | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 27 |

# **Жеральдин Прево-Жиянт**

## **50 упражнений, чтобы найти свою любовь**

### **Введение**

Вы держите эту небольшую книгу в руках, так как хотите найти себе пару. Эмоциональное одиночество вам в тягость. Друзья и близкие беспокоятся за вас.

Вам хотелось бы делить прекрасные моменты своей жизни с близким человеком.

Вы мечтаете любить и быть любимым. Ищите себе попутчика, чтобы идти с ним по жизни. Вы слишком долго были одни, вам хочется перевернуть страницу и заново построить свою жизнь.

Отправьтесь в дальнейшее путешествие вместе с этим сборником упражнений. В путешествии навстречу новым знакомствам.

Эта книга – карта, которая позволит вам уверенно передвигаться по дорогам любви. Эта карта страны нежности станет вашим лучшим помощником на ближайшие несколько недель.

Она проведет вас по равнинам прощания с прошлым, долинам любви к самому себе и покажет, как добраться до самых высоких гор любви другого человека.

Вы будете следовать этому маршруту шаг за шагом, стараясь ответить на фундаментальные вопросы. Зачем быть в паре? Действительно ли это то, чего вы хотите? Как найти свою пару? Как узнать ее лучше?

Выполнив эти 50 упражнений и вооружившись знаниями, вы отправитесь на поиски счастья и полностью переосмыслите свою личную жизнь.



# 1

## Что для вас значит любовь?

Итак, вы попали в загадочный край любви и самопознания. Готовы ли вы посетить невиданные земли и сделать удивительные открытия о своей собственной личности?

Каждый из нас по-своему относится к любви. Но разве найти свою любовь – это не главная цель любого человека? Любить и быть любимым в ответ – это глубочайшее желание большинства из нас. В первой главе вам предстоит понять, что значит для вас любовь. Вы откроете для себя мир любви: долгую дорогу ожидания и желаний, заросшие тропы страха и предубеждений. Ваши мечты станут более приземленными, а ваши прагматичные взгляды обретут немного магии. Во время изготовления этого коктейля вы сможете понять, что движет вами в стремлении найти человека, которого вы смогли бы полюбить.



## Упражнение 1

### Что значит безбрачие?

Чтобы добиться успеха в любовных отношениях, необходимо иметь о них хорошее представление. То же самое касается и случая, когда вам надоело жить вне брака. Так что начнем с азов: что такое безбрачие?

*Ответьте в свободной форме на предложенные вопросы. Не стесняйтесь, пишите то, что на самом деле думаете.*



**1**

Как вы определяете безбрачие?

**2**

В чем, по-вашему, разница между безбрачием и целомудрием?

#### **Комментарий**

*«Безбрачие» – это термин, встречающийся в юридических документах и в работах по демографии. Например, в рамках переписи населения это понятие используется, чтобы выделить людей, не состоящих в браке, даже если они и живут вместе.*

*Целомудрие – это выбор человека, его решение полностью отказаться от плотской любви, даже если ничто не мешает завязывать сексуальные отношения с одним или несколькими партнерами, не состоя при этом в браке.*

## Упражнение 2

### Что такое любовь?

Выход из безбрачия подразумевает поиски любви. Но что такое любовь? У каждого из нас есть свое определение этого чувства. Проясните для себя свое понимание и осознайте, что именно для вас важно.

*Подумайте несколько минут, перед тем как ответить на следующий вопрос. Это очень важный момент, поэтому не стоит торопиться.*



Для вас любовь — это:

#### **Комментарий**

*Жизненный опыт каждого человека, его детство и такое качество, как восприимчивость, определяют его отношение к любви. Огромное влияние оказывает на нас родительская любовь. Избыток этого чувства, его недостаток или полное отсутствие — эти взаимоотношения с родителями оставляют глубокий отпечаток у нас в душе и определяют наше будущее поведение. Следующие упражнения помогут вам разобраться в этом вопросе.*



### Упражнение 3

## Страхи, сомнения и надежды

Данное вами определение любви основывается на ваших взглядах относительно того, зачем она вообще нужна. Перед вами еще одно важное упражнение, которое поможет вам преуспеть в понимании данного вопроса.

*Не задумываясь, отметьте, согласны вы или нет с каждым из предложенных утверждений.*



| Утверждение                                                | Да | Нет |
|------------------------------------------------------------|----|-----|
| Вы боитесь любви                                           |    |     |
| У вас слишком идеализированное представление о любви       |    |     |
| Вы один из тех людей, чьи иллюзии о любви были разрушены   |    |     |
| Любви не существует                                        |    |     |
| Любовь существует, но не для вас                           |    |     |
| Вы боитесь что-то получить от другого человека             |    |     |
| Вы боитесь что-то дать другому человеку                    |    |     |
| Любовь всегда вызывает страх                               |    |     |
| Любовь держит человека в заложниках                        |    |     |
| Любовь — это чистая иллюзия                                |    |     |
| У любви сплошные недостатки                                |    |     |
| Любовь заживляет раны                                      |    |     |
| Благоразумнее быть в паре с тем, кто любит меньше          |    |     |
| У любви нет преград                                        |    |     |
| Если до 40 лет не найти свою любовь, то потом будет поздно |    |     |

**Комментарий**

*Вы вскоре поймете: чем чаще вы соглашались с предложенными утверждениями, тем ограниченнее ваши взгляды о любви.*

*Возможно, ваше представление об этом чувстве сильно пострадало из-за неудачного опыта в прошлом.*

*Чтобы дать любви возможность войти в вашу жизнь, чрезвычайно важно для начала пересмотреть свою точку зрения. Следующие упражнения помогут вам определить и преодолеть ваши ограниченные представления о ней.*

*Если же вы выбрали больше «нет», чем «да», это значит, что вы уже готовы встретить свою любовь! Ваше представление о любовных отношениях носит скорее позитивный характер.*

## Упражнение 4

### От чего вы пытаетесь себя защитить?

Ваше отношение к семейной жизни может оказаться серьезной помехой при поиске любимого человека. Мы предлагаем вам разобраться в нем, чтобы устранить все препятствия на пути к успеху.

Представление о семейной жизни у нас формируется, во-первых, в процессе воспитания, во-вторых, во время общения с людьми из нашего окружения.

Мы создаем свои собственные стереотипы, основываясь также и на своем жизненном опыте (положительном или отрицательном).

*Отметьте соответствующие графы в колонках «Да» или «Нет» в зависимости от того, согласны вы или нет с каждым из предложенных утверждений. Отвечайте честно и, что самое главное, не задумываясь.*



| Семейная жизнь                                                      | да | нет |
|---------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Мы теряем свою свободу                                              |    |     |
| Всегда кто-то один позволяет себе расходовать больше, чем другой    |    |     |
| Мы больше не можем заниматься тем, что нам нравится                 |    |     |
| Приходится обязательно идти на уступки                              |    |     |
| В любых отношениях всегда есть тот, за кем остается последнее слово |    |     |
| Серые будни убивают любовь                                          |    |     |
| Любовь не вечна                                                     |    |     |
| Кто-то обязательно начнет изменять                                  |    |     |

*Если вы ответили «да» как минимум на два из предложенных утверждения, то пересмотрите эти фразы и постарайтесь понять, что заставляет вас так думать. После этого задайте себе следующий вопрос: «От чего я пытаюсь себя защитить, придерживаясь подобной позиции?» Запишите свой ответ.*



### **Комментарий**

*Реакция на подобные вопросы у большинства людей обоснована защитным механизмом, цель которого – предостеречь человека от возможных страданий. Никому не хочется быть брошенным, пережить измену любимого человека, потерять свою независимость... Все эти страхи основаны на неудачном опыте прошлых лет, который и заставляет нас выстраивать вокруг себя эту иллюзорную систему обороны.*

*Возникает уместный вопрос: из-за чего вы страдаете? Почему вы чувствуете необходимость защитить себя, когда дело касается любовных отношений?*

*Чтобы разобраться в этом, необходимо найти корни своего страха. Задайте себе следующие вопросы: ваши близкие страдают точно так же, как и вы? Все ваши отношения протекали одинаково? Всегда ли они заканчивались по одной и той же причине?*

*Те защитные преграды, которые вы выстраиваете перед собой, являются наглядным доказательством того, что вы боитесь снова испытать знакомые страдания. И не хотите повторения одного и того же сценария неудачного развития отношений.*

*Но чтобы опять не обжечься, нужно не отказывать себе в поиске любви, а определиться с истоками своего страха и преодолеть его. Почему бы вам не завязать с прошлым и не открыться навстречу прекрасному будущему?*

*Если же вы ответили «нет» на все предложенные утверждения, то поздравляем! Вы определенно уже поработали над собой и вытравили из своей головы всех расплодившихся там тараканов.*

*Вы поняли: если смотреть на все предвзято и видеть во всем только негатив, это не даст ничего хорошего. Вы цените жизнь и воспринимаете любые любовные отношения как подарок судьбы.*

## Упражнение 5

### Мне нравится быть одному!

Как найти себе пару? Как бы это парадоксально ни звучало, нужно отказаться от попыток кого-то найти. Никакого давления, не нужно торопиться, ваша новая основная цель – это... вы сами!

Прислушайтесь к своим желаниям, будьте открытыми и радостными. А чтобы быть радостным вне пары, нужно для начала научиться ценить свое одиночество!

*Следуйте приведенным ниже указаниям.*



Запишите 10 преимуществ жизни холостяка (незамужней).

*Пример: «По вечерам я могу делать то, что хочу».*

Запишите 10 недостатков семейной жизни.

#### Комментарий

*Вполне возможно, что по мере выполнения этого упражнения вы стали задаваться вопросом: «А на самом ли деле мне хочется кого-то найти?» Если вы смогли найти более пяти причин оставаться одному, то, вероятно, пока еще не готовы нарушить то равновесие в своей жизни, которого достигли на данный момент и которое вас полностью устраивает. Мы советуем вам снова пройти по составленному вами списку и спросить себя, действительно ли вам настолько дорога ваша нынешняя жизнь? Если это так, то тогда вам ничего не остается, кроме как смириться со своим безбрачием! Может быть, люди из вашего окружения так сильно хотели видеть вас в паре, что это оказало влияние и на вас? Уверены ли вы, что вам для счастья нужно именно это? Вы должны задаться этими вопросами прямо сейчас. Или никогда. Перейдите к следующему упражнению, чтобы проанализировать настоящие причины, почему вам так хочется найти себе пару.*

## Упражнение 6

### Неправильные мотивы

Как вы уже наверняка догадались во время выполнения предыдущего упражнения, порой наши мотивы найти себе пару являются не самыми правильными. Давайте посмотрим, отвечают ли ваши запросы критериям разумности.

*Отметьте те из предложенных вариантов, которые наиболее вам близки. Старайтесь быть предельно честными. Не торопитесь с ответом, хорошенько подумайте, поразмыслите. Не пропускайте утверждения, которые кажутся вам неудобными или неуместными.*

Мне хочется найти себе пару, потому что...

- Я боюсь одиночества.
- Папа (мама/семья) будет очень рад(а).
- На работе ко мне станут лучше относиться.
- Мне будет с кем пойти, когда меня пригласят в следующий раз в гости.
- Мне хочется, чтобы меня уважали друзья.
- У меня будет поддержка в трудные моменты.
- Это будет удобней с финансовой точки зрения.
- Мне скучно быть одному.
- У меня появится близкий человек, который меня хорошо знает.
- Мне не хватает любви.

#### Комментарий

*Вы можете поздравить себя, если не отметили ни одно из предложенных утверждений. Вы руководствуетесь здоровыми критериями, а у ваших будущих отношений будут неплохие шансы сложиться успешно.*

*Не стоит паниковать, если вы отметили один или несколько из предложенных вариантов! Важно то, что теперь вы отдаете себе в этом отчет. Нехватка любви может быть восполнена на первое время любым человеком, однако мы настоятельно рекомендуем вам разобраться в самом себе, потому что подобный подход не сможет вам обеспечить надежность ваших будущих отношений. Вы – это единственный человек, который может дать вам то, чего вам не хватает. Некоторые люди начинают искать себе пару под давлением общества или от одиночества. К сожалению, они не прислушиваются к собственным желаниям, а лишь повинуются общепринятым нормам. Так что у таких людей гораздо меньше шансов построить прочные отношения.*

## Упражнение 7

### Прислушиваетесь ли вы к себе?

Давайте углубимся в изучение вашего желания найти себе пару. Чтобы познакомиться с достойным человеком, необходимо открыть себя перед этим миром, быть любознательным и доброжелательным, уметь адаптироваться. Готовы ли изменить свою жизнь, поменять свои взгляды или привычки?

Потратьте немного времени на то, чтобы представить каждую из предложенных ситуаций. Опишите, что вы при этом почувствовали. Отвечайте как можно искреннее.



**1**

Вы познакомились с интересным человеком, который живет от вас на расстоянии в десятки километров. Что вы чувствуете, представив это?

**2**

Как бы вы поступили?

**3**

Представьте себя с этим человеком десять лет спустя. Вам пришлось бы по вкусу эта мысль? Что вы при этом представили? Опишите появившуюся у вас перед глазами картину.

**4**

Вы знакомите своего избранника (избранницу) с родителями. Он (она) им не очень нравится. Запишите, что вы почувствовали, представив себе такую ситуацию, и как бы вы в подобном случае поступили.

#### Комментарий

*Если вы готовы переехать в другой город, если вы можете представить себя вместе со своей второй половинкой десять лет спустя, счастливым и довольным жизнью, если вы способны пойти наперекор родным и друзьям, тогда вы действительно готовы встретить свою любовь.*

*Если же вы не чувствуете желания и готовности к серьезным переменам в своей жизни, если вы думаете, что сможете обрести любовь и при этом все останется по-прежнему, тогда затея найти себе спутника может оказаться для вас проблематичной. Одним из ключевых условий настоящей любви является готовность изменить свою жизнь.*

## Упражнение 8

### Какой вы в любви?

Теперь вы знаете, что готовы встретить настоящую любовь. Теперь вам придется лучше познакомиться с самим собой, с тем, как вы себя проявляете, когда дело касается любви. Поняв свое отношение к любви, вы сможете найти человека, который смотрит на нее похожим образом, и выбрать наилучший способ познакомиться с таким человеком.

Подумайте о своих предыдущих отношениях. Постарайтесь окунуться в прошлое и ответьте максимально искренне на предложенные вопросы. Поставьте отметку в колонке, которая наиболее соответствует тому, что вы чувствуете.

| Утверждение                                         | Да | Нет |
|-----------------------------------------------------|----|-----|
| 1. В отношениях бывают и плохие времена, и хорошие  |    |     |
| 2. Вы разделяете общие интересы и привычки          |    |     |
| 3. Вы полностью отдаетесь своим любовным отношениям |    |     |



|                                                                                       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4. Ваш партнер должен постоянно доказывать вам, что вы ему безразличны                |  |  |
| 5. Ваш партнер должен устраивать вам сюрпризы, удивлять вас                           |  |  |
| 6. Вы можете всегда положиться на своего партнера, он надежный и мудрый               |  |  |
| 7. Вместе со своим партнером вы формируете «единую команду»                           |  |  |
| 8. Ваши любовные отношения крепки                                                     |  |  |
| 9. Ваш девиз: все нужно согласовывать между собой                                     |  |  |
| 10. У вас насыщенная сексуальная жизнь с вашим партнером                              |  |  |
| 11. У вас в любви разум преобладает над сердцем                                       |  |  |
| 12. Вам нравится соблазнять                                                           |  |  |
| 13. Вы страшно боитесь допустить ошибку                                               |  |  |
| 14. Ваш девиз: настоящая любовь должна быть страстной и сильной                       |  |  |
| 15. Ваш девиз: игра любви и случая                                                    |  |  |
| 16. Вы четко представляете будущее вас как пары                                       |  |  |
| 17. Вы дружите, перед тем как начать встречаться                                      |  |  |
| 18. Вы приверженец сексуальной свободы (несколько сексуальных партнеров одновременно) |  |  |
| 19. В любви вы страстны                                                               |  |  |
| 20. Вы не встречаетесь с кем попало                                                   |  |  |
| 21. Ваш девиз: любовь всегда рождается из крепкой дружбы                              |  |  |
| 22. Вы предпочитаете любовные похождения настоящим продолжительным отношениям         |  |  |
| 23. Вы подозреваете своего партнера во лжи                                            |  |  |
| 24. Ваш девиз: без нее (него) моя жизнь ничего не стоит                               |  |  |
| 25. Вы редко ссоритесь со своим партнером                                             |  |  |

С помощью приведенной ниже таблицы соответствий подсчитайте количество каждого символа.



### Результаты

| Вопрос           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вы ответили «да» | ♠ | ♣ | ♥ | ♠ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ | ♦ |

| Вопрос           | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Вы ответили «да» | ♥  | ♦  | ♠  | ♠  | ♥  | ♠  | ♦  | ♣  | ♠  |

| Вопрос           | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Вы ответили «да» | ♥  | ♦  | ♣  | ♠  | ♠  | ♠  | ♣  |

### Комментарий

**Больше трех ♠:** в любви вы игривый. Вы относитесь к любви с легкостью. Отношения должны быть в радость и не вызывать напряжения. Вам важно быть свободным и получать удовольствие. Однако уверены ли вы, что подобный подход получится совместить с длительными отношениями? Не воспринимаете ли вы любовь подобно подростку?

**Больше трех ♠:** в любви вы собственник. Эмоциональные отношения не дают вам повода расслабиться. Они, возможно, пробуждают у вас воспоминания о каких-то детских ранах. Вы жертва страха быть покинутым, и это может задушить чувства человека, с которым вы встречаетесь. Работайте над своими страхами, и ваши любовные отношения станут гораздо спокойнее.

**Больше трех ♥:** в любви вы романтик. Вы идеализируете любовь и отношения. Как только они налаживаются и начинается рутина, вы чувствуете себя не в своей тарелке. Один совет: начните менять свое отношение к любви и откройте для себя радость в простых вещах, которую можно разделить с любимым человеком.

**Больше трех ♦:** в любви вы прагматик. Разум у вас преобладает над сердцем. Вы подавляете свои чувства и, вероятно, их побаиваетесь. Вам нужно, чтобы в отношениях все было разложено по полочкам. Добавьте в свои отношения немного перчинки, чтобы они не оказались задушены переизбытком прагматизма.

**Больше трех ♣:** в любви вы в первую очередь друг. Ваши любовные отношения имеют привычку начинаться с дружбы. Как и в случае с прагматиком, подобный подход позволяет вам избежать нежелательного риска. Вам нужно контролировать ваши отношения и иметь четкое представление, с кем вы имеете дело. Рискните, дайте шанс человеку, с которым вы только что познакомились. Вас ждут приятные сюрпризы, а также вы сможете лучше разобраться в самом себе.

## Упражнение 9

### Ваши убеждения

Ваше прошлое неизбежно оказывает влияние на то, как вы относитесь к любовным отношениям. С помощью приведенной ниже таблицы вы сможете осознать ошибочность некоторых своих взглядов.

*По шкале от 1 до 5 (где 1 = неправда, 5 = абсолютная правда) оцените, насколько вы согласны с каждым из предложенных утверждений. Подсчитайте суммарное количество набранных баллов и проверьте результаты.*



| По-вашему, настоящая любовь                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Всегда заканчивается печально                             |   |   |   |   |   |
| Какая тоска!                                              |   |   |   |   |   |
| Бывает только в кино                                      |   |   |   |   |   |
| Ее нужно заслужить                                        |   |   |   |   |   |
| Это для других, но не для вас                             |   |   |   |   |   |
| Бывает только раз в жизни                                 |   |   |   |   |   |
| Она всегда полна страсти, которая все в итоге и разрушает |   |   |   |   |   |
| Каждый раз одно и то же                                   |   |   |   |   |   |
| Это для девочек                                           |   |   |   |   |   |
| Это то, что с вами вскоре случится                        |   |   |   |   |   |
| <b>Общее количество баллов =</b>                          |   |   |   |   |   |

#### Результаты и комментарий

*Запишите то утверждение, которое принесло вам больше всего очков. Или несколько таких утверждений. Спросите себя, почему вы с ним (с ними) согласны. А если бы все было по-другому, как бы это отразилось на вашей жизни? На поисках второй половинки? Представьте, как бы это проявило себя в ближайшем будущем.*

*Пессимистичные убеждения очень устойчивы. Они появляются в детстве или после неудачного опыта во взрослой жизни, а иногда становятся следствием и того, и другого. Особое внимание мы уделяем тем событиям своего жизненного опыта, которые подтверждают наши ограниченные взгляды.*

*Эти взгляды напрямую отражаются на нашем поведении при знакомстве с новыми людьми и затем влияют на то, как мы ведем себя в своих любовных отношениях. Люди повторяют себе одни и те же слова («я не хочу с ним знакомиться, так как не желаю снова страдать», «он мною не заинтересуется, ведь любовь случается только с другими людьми», «брошу-ка я ее, пока все само не подошло к печальному концу»).*

*Определите, какие убеждения мешают вам наладить личную жизнь, и учтите это на будущее. Постарайтесь изменить свое восприятие любовных отношений, чтобы открыться навстречу новым знакомствам.*

**Вы набрали от 10 до 20 очков:** как и у всех вокруг, на вашем восприятии любовных отношений сказываются ваши негативные убеждения. Они являются одновременно и разумными, и второстепенными, и если вы сохраните бдительность, то они не помешают вам положить начало красивой истории любви.

**Вы набрали от 20 до 40 очков:** из-за опыта прошлых лет (семейная история и/или неудачная любовь) вы теперь всегда настороже. Вы в ловушке своего априори негативного отношения к тому, что могут принести вам любовные отношения. Освободитесь от своих страхов, и вы увидите, насколько любовные отношения могут быть конструктивными, крепкими и положительными... одним словом, потрясающими!

**Вы набрали более 40 очков:** вы искренне уверены, что находитесь в активном поиске спутника жизни, однако одновременно с этим в глубине души очень осторожны, вас тормозят бессознательные страхи.

*Определитесь с корнями своих предубеждений, при необходимости поговорите об этом с близкими или друзьями, которым действительно повезло в поисках второй половинки. Доверившись им, вы сможете наконец-то определить источник своих страхов и поймете, что все эти страхи абсолютно необоснованные.*

## Упражнение 10

### Жизнь в паре – затянувшийся роман?

Продолжим знакомиться с ограничивающими вас убеждениями, однако на этот раз с теми, которые имеют отношение к жизни в паре. Правильно ли вы ее себе представляете?

*Сделайте отметки в колонках «Ложь» или «Правда» в зависимости от того, кажутся ли вам верными предложенные утверждения.*



| №  | Утверждение                                                                              | Ложь | Правда |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 1  | Страсть в отношениях не длится больше года                                               |      |        |
| 2  | Страсть в отношениях не длится больше трех лет                                           |      |        |
| 3  | Страсть в отношениях не длится больше пяти лет                                           |      |        |
| 4  | Жизнь в паре подразумевает, что вы все делаете вместе                                    |      |        |
| 5  | Когда вы в паре, то каждый живет своей жизнью                                            |      |        |
| 6  | Страсть — это проявление нарциссизма: через любовь к другому человеку мы любим себя      |      |        |
| 7  | Чтобы любить, нужно пройти через страсть — только тогда появляется настоящая любовь      |      |        |
| 8  | Нужно быть обманутым своим партнером, чтобы понять, насколько мы его на самом деле любим |      |        |
| 9  | Отношения могут сложиться только при полном согласии во всем                             |      |        |
| 10 | Если пара не ссорится, то у нее нет будущего                                             |      |        |

**Комментарий**

### **Утверждения 1, 2 и 3: Ложь/Правда/Ложь**

*Когда мы влюбляемся, это приводит к химической реакции в некоторых отделах мозга, происходит выброс эндорфина (его даже называют гормоном счастья). Так что в начале отношений влюбленные наслаждаются этими пиками содержания эндорфина в крови, от которого они «кайфуют». Однако спустя три года такой эффект сходит на нет. Тем не менее вы должны понимать, что нежность и глубокая любовь друг к другу перенимают эстафету у страсти и способны продлить счастливую семейную жизнь на долгие годы.*

### **Утверждения 4 и 5: Ложь/Ложь**

*Чтобы отношения сложились, важно найти золотую середину между этими двумя крайностями. Важно вместе проводить время, но в то же время у каждого должно быть немного своего личного пространства.*

### **Утверждения 6 и 7: Правда/Правда**

*Страсть характерна для начального периода отношений, когда мы узнаем себя в другом человеке. Мы находим в нем качества и черты характера, которые нам нравятся, потому что они напоминают нам нас самих. Благодаря наличию общих положительных качеств наш партнер помогает нам воссоздать собственный привлекательный образ. С этой точки зрения страсть можно смело назвать проявлением нарциссизма. Отношения получают право на долгую жизнь тогда, когда мы преодолеваем этот период и начинаем воспринимать все по-настоящему.*

### **Утверждение 8: Правда**

*В большинстве случаев момент, когда наш партнер обманывает нас в самый первый раз, является решающим шагом в развитии отношений. Мы осознаем, что партнер небезупречен и тоже может совершать ошибки. Появляется выбор: любить его вместе с его недостатками или же заикнуться на его идеализированном образе.*

*С этой точки зрения утверждение 8 верно, хотя обман и не является обязательным шагом в развитии отношений. Осознание и принятие недостатков другого человека может произойти и до первого большого разочарования в нем. Что можно сказать с уверенностью, так это то, что ни одна пара не может пожаловаться на недостаток разочарований друг в друге!*

### **Утверждения 9 и 10: Ложь/Правда**

*Если два человека в паре порой позволяют себе повздорить, тем самым они гарантируют продолжительные отношения. Главное в этом деле – не переборщить. Если же пара никогда не ссорится, то это означает, что оба человека держат свое недовольство в себе до тех пор, пока ситуация не станет невыносимой, что заведомо обрекает их отношения на неудачу. Точно так же постоянные скандалы угрожают счастливому будущему пары, так как не оставляют места для доверия, спокойствия и любви.*

## Упражнение 11

### Подведение итогов

Вот вы и добрались до конца первой главы. Перед тем как вы перевернете страницу и заглянете в свое прошлое, мы предлагаем вам сделать выводы. Что вы осознали, выполнив предыдущие упражнения?

*Ответьте на следующие вопросы или выберите среди предложенных вариантов подходящие. Хорошенько обдумайте свои ответы.*



**1**

На каком этапе дороги любви вы находитесь в данный момент?

***Пример 1.** Я пока еще не готов к семейной жизни, сейчас мне хочется просто романов без серьезных обязательств.*

***Пример 2.** Мне хочется познакомиться с кем-нибудь, чтобы начать строить с ним совместную жизнь, но мне не хватает уверенности в себе и своем будущем партнере, что мешает мне добиться желаемого.*

***Пример 3.** У меня слишком узкое представление о любви, мне нужно рассматривать свои отношения под более широким углом, чтобы построить нечто прочное и продолжительное.*

**2**

Вы находитесь в поисках любви (отметьте свой вариант):

***идеальной.** Вы ищете партнера без недостатков, слабо представляете, какой будет ваша совместная жизнь;*

***всепоглощающей.** Ваш партнер станет опорой в вашей жизни, а не просто вашим возлюбленным; в идеале вы хотели бы все делать вместе с ним, и чтобы это было по-настоящему взаимно;*

***товарищеской.** Ваш партнер должен быть вашим другом, вашим единомышленником;*

***обнадеживающей.** Ваш партнер должен быть человеком, на которого вы можете полностью положиться, он будет поддерживать вас в сложные времена. Ваши отношения должны быть основаны в первую очередь на разуме;*

***страстной.** Вы ищете отношения, основанные на чувствах. Вы хотите испытывать вместе со своим партнером сильные эмоции, подпитываемые богатой сексуальной жизнью;*

***свободной.** Вы не ищете себе одного партнера на всю оставшуюся жизнь, так как для вас любовь должна быть чем-то простым и не приводящим к сложностям. Вы живете активной сексуальной жизнью.*

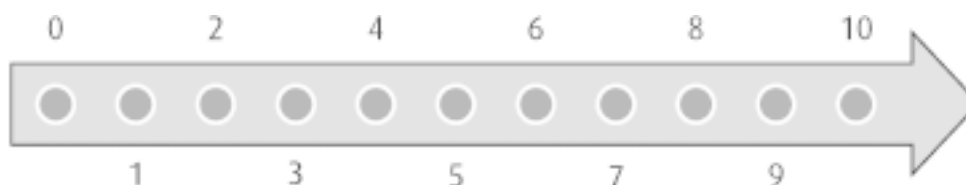
### 3

Запишите те ваши убеждения, которые, по-вашему, могут помешать вам добиться желаемого:

*Отметьте на данной шкале степень вашей готовности встретить кого-нибудь.*

1 = вы совсем не готовы

10 = вы полностью готовы



#### Комментарий

*Теперь у вас более осмысленное представление своей ситуации. Не стоит паниковать, если вы нашли какие-то серьезные препятствия тому, чтобы найти себе пару. Чтобы разобраться с ними, перейдите к следующим главам: вы сможете освободиться от того, что на данный момент вам кажется серьезной проблемой.*

*Если степень вашей готовности слишком низкая, тому может быть много причин: либо вы еще не созрели для того, чтобы покончить с холостяцкой жизнью, либо вас так сильно одолевают страхи, что они заглушают ваше желание жить в радости с любимым человеком. Не торопитесь, переварите все то, что вы узнали нового о себе, разберитесь в своих страхах и вернитесь к данному вопросу позже.*

*Если степень вашей готовности высока, воспользуйтесь своим энтузиазмом для того, чтобы пройти предложенные в данной книге упражнения. Переходите к следующим главам, чтобы окончательно разобраться в том, насколько вы готовы к серьезным отношениям.*





## 2

### Попрощайтесь с прошлым

«Нужно уметь перевернуть страницу, Сменить обстановку, Ступить на неизвестную землю. Нужно перевернуть страницу, Переплыть на другой берег, Столкнуться с невиданным (...)» – отрывок из песни Клода Нугаро.

Гуляя по дорогам любви, вы дошли до важнейшего этапа своего путешествия – настало время перевернуть страницу.

Длительный период одиночества нередко следует за болезненным расставанием. До тех пор пока мучительные воспоминания о неудачной любви не перестанут вас беспокоить, вы не сможете закончить эту главу своей жизни и пойти к новым горизонтам. Этот переходный период может затянуться, если вы не переосмыслите закончившиеся отношения и не сделаете нужные выводы. Без этого важного этапа ваша любовная жизнь может зайти в тупик или подвергнется серьезному риску. Однако перевернуть страницу и закрыть целый период жизни может оказаться не так уж и просто. Как и отказаться от своих устоявшихся убеждений.

Этот путь к возрождению позволит вам очиститься от прошлого. Продвигаясь по нему вперед, вы будете все лучше и лучше узнавать самого себя. Вам придется оставить на обочине все ненужное, все то, что мешает вам двигаться дальше.

## Упражнение 12

### Моя история

Чтобы определиться с маршрутом на будущее, желательно понять, где вы уже побывали в прошлом. В этом упражнении вы сможете оглянуться назад, на свои прошлые отношения. Освободитесь от давящих воспоминаний и откройтесь навстречу счастливому будущему.

Следуйте по порядку приведенным указаниям.



#### 1

Запишите все свои отношения, начиная с первого флирта и заканчивая последней любовной историей. Отметьте, в каком это было возрасте, продолжительность отношений и слово, которое бы их наиболее емко охарактеризовало.

*Пример: Маша (Илья) – 12 лет – 3 недели – открытие*

#### 2

Посмотрите на свои записи и выберите фразу или слово, которые в них постоянно повторяются.

## **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.