



Виктория Сергеевна Исаева
Как пережить расставание с
любимым? 49 простых правил
Серия «Психология. Всё по полочкам»

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174039
Как пережить расставание с любимым? 49 простых правил: Эксмо; Москва; 2007
ISBN 978-5-699-24550-5*

Аннотация

Случилась катастрофа вселенского масштаба – вы расстались с любимым? И теперь вместо беззаботной, уверенной в себе, влюбленной красотки вы видите в зеркале странное существо с потухшими заплаканными глазами? Если вы устали страдать и всерьез опасаетесь, что ваши бесконечные рыдания могут стать причиной всемирного потопа, эта книга для вас!

Мы предлагаем вам 49 проверенных правил расставания, прошедших клинические и полевые испытания! Это уникальная инструкция, которая поможет превратить печальное событие в грандиозный шанс начать новую счастливую жизнь!

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виктория Исаева

Как пережить расставание с любимым? 49 простых правил

Введение

Ты используешь лишь водостойкую тушь, но она все равно не выдерживает твоих круглосуточных рыданий и растекается под опухшими глазами, превращая тебя в панду или пародию на Эллиса Купера.

Твой дневной рацион составляет в основном шоколад в неограниченном количестве и вредные, жирные пончики. Все попытки придерживаться здорового питания забыты.

Некогда любимая работа запущена, на твоём рабочем столе скопилась гора не просмотренных материалов, но тебе все равно.

Лак на ногтях облупился, кончики волос секутся, а нос украшает яркий эффектный прыщ. Впрочем, какая разница?! Тебе сейчас некогда страдать из-за прыща! У тебя есть повод посерьезнее. Ты рассталась с любимым...

Разрыв с любимым человеком... Что может быть печальнее? Еще вчера ты говорила «мы». А сегодня осталась одна. И целый маленький мирок, что вы создали вдвоем, рухнул в одночасье как картонный домик. Неважно, кто был инициатором: ты, он, вы оба...

В любом случае расходиться всегда непросто. И тем не менее это происходит ежедневно с миллионом людей. Да, да! Ты не одинока в своем одиночестве! Сложно найти девушку, которую еще никогда не бросали мужчины. Это случалось и с твоей соседкой Люсей из сто тридцать пятой квартиры, и с самой Мэрилин Монро!

Итак, ты осталась одна... Но отнюдь не потому, что ты слишком стара/толста/глупа/неудачлива! Просто тебе выпала такая карта. Сегодня. Но жизнь – удивительно захватывающая игра, и уже завтра может обнаружиться, что судьба отвела от тебя прежнего возлюбленного лишь потому, что припасла для тебя козырь в лице роскошного холостого олигарха на черном «Мерседесе». Глупо плакать и проклинать несправедливый рок, не зная заранее, что тебя ждет.

Твоя будущая участь зависит только от тебя! И если ты готова поверить, что все в жизни к лучшему, тебе в руки попала правильная книга!

Это сборник проверенных рецептов, которые помогут тебе пережить такую трагедию, как расставание, с достоинством голливудской дивы.

Отношения могут заканчиваться по-разному. Разным может быть и результат разрыва.

Можно последовать примеру Бритни Спирс: побриться налысо, сделать татуировку, забросить некогда успешную карьеру и заполнить все свое время бурным прожиганием жизни, посещая все подряд вечеринки и потребляя алкоголь в безумных количествах. При этом вряд ли кто-то тебя осудит. Напротив, люди будут трагически молчать в твоём присутствии, боясь неаккуратным словом нанести непоправимый ущерб твоей хрупкой нервной системе. А за спиной говорить что-то вроде: «Бедняжка, она так страдает».

Правда, есть и другой путь...

Не так давно я встретила свою знакомую Катю. По правде говоря, я не сразу узнала в эффектной платиновой блондинке свою давнюю подругу. Вот уже четыре года, как мы с ней перестали общаться: у Кати были серьезные отношения. Все в нашей компании знали, что очень скоро она выйдет замуж за своего бойфренда Алексея. Мы уже практически вычеркнули ее из списков «социально активных» тусовщиков и редко созванивались. Кому придет

в голову соблазнять почти замужнюю девушку загулами в ночных клубах и развеселыми пикниками на природе? И вот впервые за последние годы я видела Катю и тихо завидовала ее неотразимости. Provokatsionnyy dekol'tirovannyi yarko-zheltyi topik, obtyagivayushchie джинсы, шикарный шоколадный загар и блестящие белокурые локоны.

– Ух ты, – выдавила я, – семейная жизнь тебе на пользу!

Катя рассмеялась:

– Что ты, Леша вот уже три месяца как со мной расстался.

Я удивленно молчала. Катя отнюдь не производила впечатления несчастной, брошенной девушки с разбитым вдребезги сердцем. Словно угадав мои мысли, Катя улыбнулась:

– Конечно, поначалу было тяжело. Но однажды я задала себе вопрос: а долго ли я должна страдать из-за глупца, которому не хватило ума оценить меня? И должна ли я страдать вообще? Я вдруг подумала, что мне уже двадцать пять, и я хочу жить в свое удовольствие. Разве я не заслужила это право?

При взгляде на ее точеную фигурку, похорошевшее личико и стильный наряд напрашивался только один ответ. Конечно, да!

А теперь самое время и тебе, дорогая читательница, задать себе тот же самый вопрос: обязательно ли страдать, проливать литры слез, тратить месяцы и годы на реабилитацию нервной системы? А может, не стоит терять времени зря? Может, пора стать счастливой уже сегодня? Не когда-нибудь в далеком и абстрактном будущем, а прямо сейчас!

Если ты чувствуешь в себе такую потребность, но пока не знаешь, как этого добиться, ты открыла правильную книгу! Мы предлагаем тебе 49 простых правил, рассказывающих, как пережить разрыв с любимым. Надеемся, они помогут тебе, и уже с первых страниц эта книга станет для тебя практическим пособием, добрым советчиком и «карманным психологом».

В добрый путь!

Глава 1

А может, это только сон?

Первый период расставания обычно характеризуется странным, противоестественным спокойствием и длится от пары дней до пары недель. Твой рассудок еще не вполне осознает происшедшее. «А может, это мне приснилось? – думаешь ты. – А может, я его и не любила? А может, это никакая и не трагедия?» Что вообще произошло? И произошло ли что-то? А может, он еще вернется? А может, ты еще вернешься?

Твое нынешнее мировосприятие вполне можно описать по формуле:

«спартанское хладнокровие» + «чувство неопределенности» = первые дни после разрыва.

В это время ты способна мыслить трезво, ходить на работу как ни в чем не бывало и даже пользоваться не водостойкой тушью! Кажется, ты отлично держишься, вполне можешь контролировать приступы рыданий и даже – о чудо – строить планы на будущее!

Чувствуешь ты себя на удивление бодро: ну прямо как солдат Джейн или Николь Кидман, готовая, едва получив развод, тут же завоевать «Оскар» и нового мужа в придачу.

В первые дни расставания срабатывает так называемая защитная реакция психики на стресс. Твой разум просто отказывается воспринимать весь драматизм ситуации, а значит, самое время воспользоваться первыми правилами расставания!

Правило № 1

Взвешиваем позитив

Ты ведь уже давно не веришь в то, что жизнь – зебра, где каждая полоса либо черная, либо белая, а третьего попросту не дано. Любое, даже самое грустное, событие обязательно несет для тебя какие-то преимущества и выгоды. Прежде чем говорить, что фортуна повернулась к тебе спиной, стоит проверить, а так ли это?

Составь список положительных моментов вашего разрыва. Хорошенько подумай и найди все скрытые преимущества расставания. Постарайся понять, почему тебе это выгодно? Свои открытия лучше записать на листочек и поместить в рамочку.

В твой список могут входить самые разные пункты, например: «Теперь я могу без всяких угрызений совести флиртовать с тем потрясающим синеглазым курьером из офиса» или «Наконец-то я смогу носить ту ультракороткую мини-юбку, которую он терпеть не мог». Чем больше получится список, тем лучше.

Так, например, моя подруга Саша, брошенная весьма перспективным и обеспеченным бойфрендом Артемом, которого все считали завидным женихом, внезапно обнаружила, что отныне может:

- 1) вернуться на любимую работу (Тема запрещал ей строить карьеру и вообще вылезать из кухни);
- 2) тратить деньги по своему усмотрению (Тема заставлял ее приносить ему все чеки и отчитываться за каждую покупку);
- 3) общаться с подругами (и как это она раньше не замечала, что находилась под домашним арестом у любимого-тирана?).

Таким образом, Саше пришлось признать, что все хорошее для нее, собственно говоря, только начинается.

«А что, если мой бывший вовсе не был исчадием ада, Калигулой и Гитлером в одном флаконе?» – спросишь ты. И все-таки аксиома «все к лучшему в лучшем из миров» не может не сработать! Вспомни Деми Мур. Как ты думаешь, легко ей было расставаться с признанным голливудским секс-символом Брюсом Уиллисом? Конечно, нет. И газеты вовсю жалели сорокалетнюю диву. Но только до тех пор, пока она не сошлась с молодой голливудской звездой Эштоном Катчером. Доказав тем самым, что хорошее – враг лучшего! Наградой за разрыв ей стала новая волна популярности, молодой знаменитый любовник и контракт с Versace! А какие подарки жизнь приготовила для тебя?

Правило № 2

Тапочки по почте и девичья фамилия

Пока ты в состоянии сохранять спокойствие и хладнокровие, хорошо бы уладить все незаконченные дела с бывшим возлюбленным. Эту тонкую, деликатную операцию желательно проверить так, чтобы он из разряда просто «бывших» не перешел в ранг заклятых врагов.

Расставаться надо красиво. Разборки, драки, взаимные оскорбления, телевизор, вышвырнутый с балкона, уже давно вышли из моды. Страсти в духе латиноамериканских сериалов, конечно, развлекут ваших бывших соседей. Но вот вам вряд ли принесут что-то, кроме необходимости покупать новый телевизор (в случае если старый не выдержит полет с девятого этажа).

Сейчас твоя задача расстаться так, чтобы со временем вы смогли стать друзьями. Ну или хотя бы не поминать друг друга непечатными словами. Позвони ему и спокойно договорись о том, когда тебе подъехать за вещами. Если у вас появилось общее имущество, начните дипломатические переговоры, в ходе которых решится, кто возьмет себе кактус, кто – стиральную машину, а также порядок опекуна над любимой собачкой.

Не надо стараться мстительно вынести все до последней булавки. Особенно это касается подарков! К примеру, если ты дарила ему компьютерные диски, не конфискуй их сейчас с видом палача. Неужели ты и правда будешь играть в «War craft» или тебе так позарез нужна его бритва с плавающими головками, преподнесенная когда-то тобой на Новый год? Оставь ему подарки вместе с хорошими воспоминаниями. При этом не строй из себя жертву. Поверь, эта роль малопривлекательна! И если ты скажешь ему что-то вроде: «Мою ночную рубашку, халат и тапочки можешь оставить себе! Наденешь на новую подружку! А мне от тебя ничего не нужно!» – ты в лучшем случае лишишься всех этих необходимых тебе вещей и его уважения, а в худшем покинешь поле боя на карете «Скорой помощи», везущей тебя в психоневрологический диспансер! Истеричкам опасно находиться на свободе.

Если расставание было не «политкорректным» и сейчас ты с пеной у рта готова доказывать всем своим знакомым, что «видеть не можешь этого индюка!» и лучше бы вы «вообще никогда не встречались», сделай глубокий вдох и подумай: нужен ли тебе еще один враг? Ведь злость приходит и уходит, а мужская помощь тебе может еще пригодиться. К кому ты обратишься, когда у тебя в очередной раз полетят все программы на компьютере?

Сохраняй корректность и адекватность. Все-таки это человек, с которым ты провела много счастливых часов. Будь ему благодарна за все хорошее, что он для тебя сделал.

Правило № 3

Закажем себе happy end

А теперь самое время пофантазировать и прикинуть свои планы на будущее. Чем ты собираешься заняться, став свободной, независимой девушкой? Надеюсь, не самокопанием и рыданиями ночи напролет в подушку? Отлично! Представь свои перспективы.

Ты можешь поехать на море. Или в Париж. Перекраситься в блондинку. Научиться танцевать танец живота и вышивать крестиком. Добиться повышения на работе. Получить права и купить машину (женщина-автолюбитель всегда найдет о чем поговорить с мужчиной и так легко привлечет к себе внимание. Ты бы знала, сколько бурных романов началось с пробитой шины или кокетливой просьбы проверить уровень масла).

Правда, будет лучше, если пока твои планы не будут связаны со срочным поиском нового спутника жизни. Зачем? Мотаясь всю жизнь между бывшим и будущим бойфрендом, ты невольно забываешь про самого главного человека в твоей жизни: про саму себя! Да, скоро, совсем скоро тебя найдет новый возлюбленный. Но пока этого не произошло, наслаждайся свободой. И потом, если ты хочешь, чтобы новый любимый был лучше прежнего (более обеспеченный, более привлекательный, более успешный), то неплохо и тебе самой использовать время с толком и стать лучше! Поставь себе одну большую цель, например, дослужиться до позиции топ-менеджера или увеличить свой доход вдвое. И несколько маленьких, например, похудеть на пять килограммов, выучить итальянский язык, забраться на Эйфелеву башню и т. д. Лучше записать все свои благие намерения или даже сделать своеобразную «Книгу мечты» с красочными фотографиями и вырезками того, о чем ты фантазируешь. Наклей машину, которую хочешь получить, костюм от Chanel, на который мечтаешь заработать, страны, в которых планируешь побывать. почаще заглядывай в этот альбом и обновляй свои мечты. Не сомневайся: твои мысли материализуются в happy end. Ты будешь удивлена, когда увидишь, насколько впечатляющие результаты может дать такая, казалось бы, детская забава. Но постарайся, чтобы твои мечты были более или менее реалистичны. Вряд ли судьба осуществит фантазии вроде «хочу научиться летать», «хочу особняк на Багамах» или «хочу выйти замуж за принца Уильяма». Такие «планы на будущее» – не более чем воздушные замки. Мечтай о чем-то реальном, и тогда твой альбом станет верным другом и источником положительных эмоций в нелегкий период... К тому же, если хорошенько подумать, на кой тебе такой муж, как принц Уильям? Его ведь даже на майские праздники за город на шашлык не вытащишь!

Правило № 4

Претендуем на титул «мисс Благоразумие»

Почему даже самые благоразумные девушки после расставания вдруг превращаются в отъявленных прожигательниц жизни, в лучших традициях Пэрис Хилтон? Как не наломать дров на первом этапе?

Не делай глупостей! Лучше посиди недельку дома в тишине и покое с любимой книгой или фильмом. Все попытки «выйти в свет», чтобы «отметить» разрыв, обычно ничем хорошим не заканчиваются. Эта простая теорема была доказана моей подругой Ликой. Расставшись с Андреем, она решила, не теряя времени, по полной расслабиться в ночном клубе, благо была пятница. Поначалу все шло отлично. Прекрасные незнакомцы буквально осаждали одинокую красавицу. Шампанское лилось рекой. К концу первой бутылки Лика уже пребывала в твердой уверенности, что разрыв с бойфрендом – лучшее, что случилось в ее жизни. Эта оптимистическая мысль не покидала Лику до самого утра... А вот проснувшись на следующее утро в незнакомой квартире с раскалывающейся головой, Лика всерьез задумалась. С похмелья ее волновало сразу несколько важных вопросов: где она и кто лежит рядом с ней? Куда девались все деньги (позднее выяснилось, что Лике пять раз подряд не повезло в рулетку на красное)? Отстирается ли красное вино с ее любимого белого платья?

После такого загула Лика почти не вспоминала о разрыве с любимым: слишком много появилось проблем, требующих немедленного решения. Занять у друзей деньги, чтобы как-то продержаться до зарплаты. Взять дополнительную работу на дом, чтобы отдать долг. Несколько раз посетить гинеколога, чтобы устранить последствия одноразового приключения. Сдать белое платье в химчистку. Никто не спорит: напряженный график – это хорошо! И все-таки согласишься, лучше, когда дни забиты интересными событиями и важными делами. Следовать примеру Пэрис Хилтон уже немодно, особенно после того, как светская львица была осуждена за вождение в нетрезвом виде. Расставание с любимым и так довольно большая проблема. Стоит ли к ней добавлять еще целый комплект маленьких?

Правило № 5

Легкий тюнинг!

Одно из самых страшных испытаний для любой девушки, не считая диеты и восковой эпиляции, – это первая встреча с бывшим. Увы, закон подлости еще никто не отменял! Бывшие всегда попадают на нашем пути именно в тот момент, когда мы с немытой головой, в старых штанах с вытянутыми коленками и эффектной бейсболке времен перестройки идем, нагруженная сумками, как ишак.

Самые благоразумные девушки вроде Кери Брэдшоу из «Секса в большом городе» при таких обстоятельствах немедленно бросались наутек, демонстрируя рекордную скорость, которую может развивать девушка на шпильках от Маноло Бланик. Однако, если ты от природы неважная бегунья и никогда не получала больше тройки за стометровку на уроке физры в школе, выход у тебя только один: займись собой. Прямо сейчас! У большинства девушек расставание с любимым почему-то ассоциируется с горами шоколада, набранными килограммами, свежеприобретенными прыщами и неухоженными волосами. В чем дело? Ты претендуешь на титул «Я у мамы вместо швабры»? Нет? Тогда быстренько приводи себя в порядок. Свободные вечера после работы можно занять уходом за собой. Во-первых, это дисциплинирует. Во-вторых, это расслабляет. И в-третьих, ты ведь не хочешь вызывать жалость у своих знакомых, коллег или бывшего? Перед тобой открываются шикарные перспективы! Раньше, когда вы жили вместе, на уход за собой почти не оставалось времени. Только собралась сделать маникюр, как он приходит с работы и требует горячий ужин. Приходится все бросать и кидаться исполнять желание любимого. Только ты собралась принять ванну Клеопатры, как он стучит в дверь со словами: «Ну чего ты там застряла?!» Я уж молчу

о луковых масках! Неважно, насколько они полезны для красоты и здоровья волос! Ни одна девушка не решится разрушить интимность вечера специфическим запахом. Зато теперь ты можешь разгуляться! Можно смело разгуливать по дому в самых диких и экзотических масках, не боясь при этом сделать кого-то заикой. Холодильник, набитый йогуртами, зеленью и прочими диетическими продуктами, не вызовет его осуждения и непрямого ворчания: «Что это за кроличьи закуски? А где нормальная еда?» Самое время сходить в салон красоты! Ты это заслужила! Но постарайся обойтись без леворадикальных глупостей. В первое время после разрыва кардинальные перемены имиджа, как правило, кончаются печально. Вспомним Бритни Спирс. Будь благоразумна: не брейся налысо, не набивай татуировку, как у морского пехотинца, не увеличивай грудь на три размера, не переделывай нос сгоряча.

Процедуры, которые действительно пойдут тебе на пользу, – это:

1) Маникюр, педикюр (мелочь, но именно она является свидетельством твоей ухоженности).

2) Эпиляция (на фоне разбитого сердца и острой душевной боли эпиляция покажется тебе цветочками!).

3) Солярий (витамин D, вырабатываемый в организме от ультрафиолетовых лучей, препятствует возникновению депрессии).

4) Оздоровительные процедуры для волос (после разрыва всех без исключений девушек так и тянет на радикальные перекрашивания из блондинки в брюнетку и обратно, а также трехцветные колорирования, перманенты и прочие экстремальные эксперименты. Возможно, и ты в ближайшее время учудишь нечто подобное. Перед этим неплохо бы подлечить волосы).

Одним словом, единственный способ подготовиться к первой встрече с бывшим – это всегда выглядеть на миллион долларов. Ни у кого, и в особенности у тебя самой, не должно быть сомнений, что расставание пошло тебе на пользу!

Правило № 6

Пресс-релиз для заинтересованных

Одна из самых сложных задач при расставании – поставить в известность о случившемся друзей и родственников. Где найти нужные слова? И как оповестить всех заинтересованных о разрыве, чтобы они не замучили тебя сочувствием?

Хорошо быть звездой! О любых неприятных событиях в твоей жизни сообщат газеты и журналы. А твои интересы всегда представит личный пресс-атташе. Даже если до сих пор твоя личная жизнь не слишком волновала твоих родителей, после разрыва ты вдруг становишься главной темой всех разговоров. Быть героиней семейных сплетен не слишком-то приятно. Но как этого избежать?

Если твои родственники достаточно адекватны, чтобы поддержать тебя в трудную минуту, смело обращай к ним за помощью и утешением. Честно скажи, что вы с бойфрендом расстались и тебе сейчас нелегко. Постарайся, однако, не вдаваться в пикантные подробности и не разжигать нездоровое любопытство фразами вроде: «Конечно, в постели он был слабоват! Может, и к лучшему, что мы расстались... не хочу вам всего рассказывать... это слишком личное... но это ниже моего достоинства терпеть такое крошечное достоинство, какое было у него».

Во время разговора с родственниками лучше всего говорить коротко и ясно, без конкретных примеров, и отделяться проверенными банальностями.

1. «Мы разошлись, потому что не сошлись характерами».
2. «Мы слишком разные люди и от жизни хотим разного».
3. «Я пока не готова к таким серьезным отношениям/он пока не готов к таким серьезным отношениям».

Лучше изъясняться так, чтобы не давать особой пищи для фантазии и сплетен.

Если ты знаешь наверняка, что общение с родственниками/друзьями на тему «почему вы расстались с любимым» закончится в лучшем случае твоим нервным срывом, не стоит подвергать себя такому дополнительному испытанию. Попроси кого-нибудь, например сестру, выступить в качестве твоего пресс-секретаря, который передаст родственникам всю необходимую информацию. Пусть она сделает заявление на семейном совете. Тебе же лучше пока на время скрыться. Уезжай на выходные в Питер, на дачу, пару дней поживи у проверенной подруги, которая не станет доставать тебя сочувствием. Сделай родственникам короткий звонок: скажи, что у тебя все в порядке и что тебе нужно какое-то время побыть одной, чтобы осмыслить все произошедшее. Так, например, моя бывшая одноклассница Зина, расставшись со своим бойфрендом (и по совместительству научным руководителем) Анатолием Григорьевичем, сбежала на майские праздники в деревню к брату.

– Это позор! Я этого не вынесу! – кричала Зина, порываясь немедленно пойти в деканат и взять академотпуск. – Что я теперь скажу родителям? Они ведь говорили, что роман с преподом ничем хорошим не закончится! Как я им теперь в глаза посмотрю? Да они меня со свету сживут своим извечным: «Мы ведь тебя предупреждали!»

Через сорок минут уговоров всей группы Зина все-таки согласилась не уходить в отпуск до выходных. А после майских праздников Зина вернулась из глухой деревни загорелая, очаровательная и полная жизненных сил. Оказалось, она отлично провела время и даже умудрилась закрутить ураганный, правда бесперспективный, роман с мускулистым трактористом Мишаней. Когда Зина появилась дома, у родственников практически не было возможности прокомментировать ее разрыв с профессором, потому что Зина без умолку тараторила о своей поездке в деревню, об аистах, которых она видела на водонапорной башне, и о Мишане, которому она обещала вернуться. Родственники молчали, радуясь, что гиблый роман с профессором все-таки зачах, а также тихо надеясь, что их зятем не станет тракторист Мишаня...

Правило № 7

Окончательный анализ

А почему вы, собственно, расстались? Кто виноват и что делать? Дай себе время и возможность проанализировать, что произошло.

После разрыва девушки нередко ударяются в две противоположные крайности:

- 1) О нет, это я во всем виновата! Какая же я дура/стерва/ эгоистка!
- 2) Все мужики козлы! Ну конечно, это все из-за него! Я отдала ему лучшие годы/месяцы/часы жизни, а этот неблагодарный, самовлюбленный самец...

И тот и другой ход мыслей одинаково неверен. Любовь, как и расставание, – это таинственный, неоднозначный процесс. Кто возьмется наверняка сказать, почему все произошло? Может, вас просто развела судьба? Или во всем виновата та крашенная стерва Ленка, вот

если бы она не вертелась перед его носом целыми днями в мини-юбке, все было бы хорошо! Да только было ли бы?

Устрой небольшой мозговой штурм. Подумай, что за урок ты получила на этот раз? Может, ты была слишком эгоистична? Или, напротив, слишком мягка? Может, зря ты била о его голову тарелки каждый раз, когда он на пять минут задерживался с работы? Если, поразмыслив, ты заметила за собой какую-то ошибку, не кори себя. Просто прими к сведению и постарайся не повторять ее в будущем. Но помни: твой урок должен быть сформулирован адекватно. Если тебе на ум приходят одни глупости вроде: «Ну теперь-то я точно усвоила – никому нельзя доверять! Чтобы мужчина не изменял, к нему надо приставить детектива!» – знай, это не урок, а просто твои неостывшие эмоции. Успокойся и попробуй еще раз.

Если же ты считаешь его виноватым во всех смертных грехах («Что там наш разрыв, не удивлюсь, если из-за него началась война в Ираке!» – думаешь ты), постарайся все взвесить трезво. Неужели ты думаешь, что он специально тебе изменял/грубил/пил/мало зарабатывал/задерживался на работе и т. д.? Неужели ты думаешь, что он нарочно провоцировал тебя на скандал, хитроумно продумывая, как бы побольнее тебя задеть? Неужели ты всерьез веришь, что он сошелся с тобой лишь для того, чтобы помучить тебя, пока не надоест, а потом бросить? Пойми, он старался. И ты старалась. Но у вас ничего не вышло. Просто смирись с этим. Прости его и себя и иди дальше. Не думай, что ты потратила годы/месяцы/дни с ним понапрасну. Считай, что ты потратила их на обучение. И эти знания тебе непременно пригодятся в твоих следующих отношениях. Вся жизнь – это урок. Чем быстрее ты это понимаешь, тем тебе легче.

Если по завершении этих отношений ты смогла спокойно понять свои ошибки, не ударившись при этом в самокопание и самобичевание, считай, ты вполне заслужила «золотую медаль» и «красный диплом» выпускников колледжа «Любовь».

Правило № 8

Концентрируемся на себе

Итак, ты осталась одна. Это знаменательное событие стоит отметить! Почему бы в награду за душевные терзания не подарить себе любовь одного замечательного человека: тебя самой!

Итак, пока ты свободна, самое время сконцентрироваться на себе любимой! Когда ты еще найдешь более подходящий момент? Подойди к зеркалу и поинтересуйся у своего отражения: «Что я могу сделать для тебя?» Ты удивишься, узнав, как много приятного ты можешь сделать себе сама!

Хвали себя! Ты ведь заслуживаешь похвалы, не так ли? Интересно, как часто ты делаешь себе комплименты? А ведь это очень важно! Сколько можно ругать, осуждать и критиковать саму себя? Разве тебе мало чужой критики? Допустим, ты сбросила пару килограмм. О чем ты думаешь? «Вот толстуха! Жалкие два килограмма ничего не исправят. Все равно я уродина!» Почему бы тебе не сказать что-то вроде: «Какая я молодец! Благодаря моим стараниям я уже на два килограмма легче! Процесс пошел! Новая жизнь начинается!» Благодарь себя каждый день! За вкусно приготовленный ужин. За сданный в срок отчет. За хорошую укладку. За удачно выполненный маникюр. Ведь ты поблагодарила бы за все это кого-то другого? Так почему не поблагодарить себя?

Не запугивай себя! Ведь если ты любишь кого-то, ты всегда стараешься его подбодрить, обнадежить, вселить оптимизм. Если ты действительно любишь себя, ты не станешь

воображать всякие ужасы вроде: «Ну все, никогда не выйду замуж», «Умру старой девой», «Это был мой последний хороший секс... до климакса рукой подать... правда, мне еще только двадцать семь, но кто знает... время быстро летит». Ведь ты бы никогда не мучила такими кошмарными словами свою любимую подругу, так почему мучишь себя?

Балуй себя! Моя подруга Аня всю жизнь каталась как сыр в масле. Вокруг нее не переставали увиваться толстосумы, одаривающие ее бриллиантами, дизайнерской одеждой и машиной! С огромным удивлением я узнала, что Аня получает все эти жизненные блага просто за красивые глаза, не давая при этом никому никаких сексуальных авансов. Секрет оказался прост. «Я постоянно балую себя, – говорит Аня, – я часто дарю себе всякие пустячки. Позволяю себе, любимой, есть все что захочется. Награждаю за каждое, пусть даже смешное, достижение маленьким подарком. Мужчины чувствуют, что я привыкла себя холить и лелеять, а потому относятся ко мне так же».

Все эти советы могут вначале показаться тебе китайской грамотой. На самом деле любить себя не так просто, как кажется. Любить себя такой, какая ты есть без всяких дополнительных условий (вот вылечу прыщи/научусь зарабатывать деньги/увеличу грудь, тогда и полюблю себя). Для начала можно начать с малого: повесь на все зеркала в своей квартире таблички «Я люблю себя такой, какая я есть!». Повторяй эти слова каждый раз, как окажешься перед зеркалом. Результат тебя приятно удивит...

Правило № 9

Железный график!

После разрыва очень важно не наделать глупостей, не впасть в отчаяние, не позвонить ему в слезах с мольбами о прощении. Составь себе такое расписание, в котором не будет времени и места истерикам.

Каждый день у тебя должен быть забит до отказа. Работа. Уход за собой. Спортзал. Бассейн. Курсы вязания крючком или китайского языка. Встречи с подругами. Кино. Что угодно, лишь бы не сидеть без дела. Расписывай свой график по минутам. Ты быстро привыкнешь держать высокий темп. А это умение тебе очень пригодится и в мирное время. Плотное расписание не просто помогает справиться с любовной тоской, оно улучшает твой имидж в глазах коллег, начальства, друзей. Ты ведь хочешь, чтобы о тебе с уважением говорили: «Вот умница! Не сидит и не хнычет, оплакивая бывшего, а действует! Все бы так расставлялись!» Именно плотный график помог моей знакомой Насте не только пережить разрыв, но и существенно наладить свою жизнь. По дороге с работы в спортзал Настя уронила огромную сумку, до отказа забитую офисными документами, косметикой, одеждой. По законам жанра ее поднял очень привлекательный мужчина.

– Девушка, вам помочь? Может, подвезти? – спросил он, кивая в сторону своей роскошной черной «BMW».

– Нет, спасибо, я уже пришла. – Настя быстро выхватила сумку и побежала в спортзал, чтобы не опоздать к началу тренировки.

Каково же было ее удивление, когда в следующий четверг тот же кавалер на той же роскошной машине вновь ждал ее у спортзала:

– Может, поужинаем как-нибудь, – предложил он. – Вы свободны в субботу?

Но «прелесть» Настиного графика заключалась в том, что она не была свободна никогда! Ни в субботу, ни в воскресенье! На этом незнакомец не сдался. Он продолжал настойчиво выпрашивать у девушки свидание. По ходу сюжета обнаружилось, что незнакомец ока-

зался владельцем того самого спортивного клуба. Примерно через два месяца Настя все-таки выкроила время для свидания. Через полтора года они поженились. Слова Станислава, Настинного мужа, вполне могли бы стать девизом для всех одиноких девушек:

«Ничто так не привлекает мужчину, как абсолютно недоступная женщина. Я видел, что Настя отказывает мне не из женского кокетства и не из желания самоутвердиться. Похоже, у нее и впрямь была масса дел. Она заинтриговала меня...»

Правило № 10

Затишье на любовном фронте

Читая эти истории из реальной жизни, ты наверняка пришла к выводу, что новая любовь не за горами. Это, конечно, так. И все же, стоит ли с головой кидаться в новый омут страстей?

Затишье на любовном фронте – вовсе не приговор и не диагноз. Это замечательное состояние душевного отдыха, которое ты должна устроить себе сама! Едва освободив квартиру от вещей предыдущего бойфренда, кидаться на поиски нового довольно глупо, если не сказать опасно. Немало скороспелых романов, которые девушки заводят «для реабилитации», заканчивалось такими проблемами, что предыдущий «экс» начинал казаться просто лапочкой.

Такую ошибку совершила Алина, расчетливая, стервозная и успешная маркетологиня. Расставшись с Леонидом, творческой натурой, безумно талантливым, но, к сожалению, непризнанным художником, не приносившим в семью никаких денег, Алина решила сойтись с полной противоположностью своего бывшего. Тщательно все рассчитав, она закрутила роман с Вадимом, состоятельным бизнесменом. Первое время все шло гладко. Вадим ей не слишком нравился, но зато он обеспечивал ее и выступал в роли того самого «сильного плеча», которого так не хватало девушке. Но не прошло и месяца, как их «раю по расчету» пришел конец. У Вадима начались сложности. Он взял у Алины денег в долг, чтобы «поддерживать бизнес».

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.