

*Надежда Абрамова*

**Любить. Понять. Простить.**

*Как сохранить любовь в семье.*



Надежда Абрамова

**Любить. Понять. Простить. Как  
сохранить любовь в семье**

«PUBLISH-SELL-BOOK LLC»

**Абрамова Н.**

Любить. Понять. Простить. Как сохранить любовь в семье /  
Н. Абрамова — «PUBLISH-SELL-BOOK LLC»,

ISBN 978-5-457-13374-7

Нас никто не учил, что любовь в семье – это творчество. И отношения надо создавать. Они такие, какими мы их делаем. В отношения нужно вкладывать время и энергию. Эта книга поможет увидеть, куда уходит твоя драгоценная энергия. В книге ты найдешь рецепты создания твоего хорошего настроения, которым ты сможешь поделиться с любимым мужчиной.

ISBN 978-5-457-13374-7

© Абрамова Н.  
© PUBLISH-SELL-BOOK LLC

## Содержание

От автора	5
Введение	7
Там, где ты сейчас	8
1. Семья превратилась в рутину	8
2. А зачем Вы хотите изменить свою жизнь?	9
3. Ссоры. Измены. Безденежье. Надоело	10
4. А в Вашей душе живет «гадкий утенок»?	11
5. В чем причина неудач, если мы их не хотим?	12
Задание 1	13
Ты и твои вредные убеждения	14
6. Стереотипы отнимают нашу энергию	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Надежда Абрамова

## Любить. Понять. Простить. Как сохранить любовь в семье

### От автора

Знания и навыки получены из моей практической работы. Эти знания и навыки изменили не только мою жизнь, но и жизни многих других женщин. Многие участницы моих тренингов – «Как вернуть понимание в семью» и «Создание гармоничных отношений в семье» – смогли стать любимыми и единственными.

И еще : «Я – просто Счастливая жена!».

Но вначале все было не очень гладко. Я много внимания уделяла работе, и отношения в семье выпали из моего внимания. Я наивно полагала, что в семье все будет развиваться само собой, без моего активного участия.

И так, незаметно для себя, мы с мужем оказались на грани развода из-за накопившихся за 13 лет непонимания и обид. Нужно было делать выбор: «Разрушить отношения или построить новые счастливые отношения». Только позже я поняла, что как только женщина расслабляется и отпускает поводья, то отношения в семье движутся под откос. Костер отношений затухает, если о нем не заботиться. И любимый человек из единственного на свете превращается в привычного и обыкновенного.

Одна из моих ошибок – это то, что я перестала заниматься своими отношениями. Но она не единственная.

Из разных источников я собирала информацию о счастливых семьях, а затем анализировала ее. С некоторыми мне удалось пообщаться лично и получить ответы на интересующие меня вопросы. Кроме того, я изучала литературу по психологии. Обратилась я и к древним источникам по семейным отношениям. Очень много ценнейшей информации почерпнула из книг по истории Древнего Египта, где особенно был развит культ семьи и семейных отношений. Они очень бережно относились к здоровью семьи, сохранению любви, сексуальным отношениям в семье.

- И в результате я нашла ответы на вот такие вопросы:
- как построить гармоничные отношения в семье?
  - как сохранить отношения?
  - как относиться к себе, чтобы быть счастливой?
  - как решать конфликты в семье?

Я нашла ответы и применила их на практике в своей семье. И в результате удалось сохранить свою семью и свою любовь.

Мне удалось найти ключ к счастливым отношениям в моей семье.

И я осознала, что у нас, у женщин, другой путь.

**Женщина – это подарок. Женщина – это источник гармонии и любви.**

И женщина способна дарить все это богатство своим близким людям. И я вас этому научу.

Счастливая семья – это не волшебство. Это результат использования проверенных методов.

**Я помогаю людям строить счастливые отношения, «склеивать» разваливающиеся браки.**

Если вы застряли в своей жизни, но всей душой хотите вытащить себя из болота – нам по пути.

## Введение

Дети. Семейные заботы. И мы бежим, делаем, делаем что-то. И порой забываем о главном – о том, что мы нужны и дороги друг другу. И отношения стали остывать. Муж погружен в работу, чтобы обеспечить семью. А жена занята самореализацией и детьми. И в какой-то момент жена обнаруживает, что в отношениях нет важного для нее – чувства любви, радости встреч. И впервые приходит мысль: «Неужели прошла любовь?».

Нас никто не учил, что любовь в семье – это творчество. И отношения надо создавать. Они такие, какими мы их делаем. В отношения нужно вкладывать время и энергию.

Эта книга поможет увидеть, куда уходит твоя драгоценная энергия. В книге ты найдешь рецепты создания твоего хорошего настроения, с которым ты сможешь поделиться с любимым мужчиной.

Книга, которую Вы сейчас держите в руках не простая. Это пошаговая инструкция. А инструкции следует соблюдать тщательно.

В конце каждой главы есть задание. Они обязательны для выполнения и прочтения следующей главы. Иначе можете даже и не читать эту книгу, потому что результат будет только у тех, кто выполнит все рекомендации.

## Там, где ты сейчас

### 1. Семья превратилась в рутину

В начале отношений почти все мужчины стараются вести себя образцово-показательно (чтобы не спугнуть, наверное): водят на концерты, выставки, спектакли, им всегда есть что рассказать, и вы, конечно, хотите верить, что так будет всегда. Однако проходит время, и вы вдруг обнаруживаете, что ваш любимый изменился... Куда-то подевались пыл и азарт, вы никуда вместе не ходите, а все свободное время он проводит либо на диване, либо перед монитором. О том, чтобы помочь вам сделать что-то по дому, и речи быть не может. Причины и отговорки при этом могут быть самыми разными: от жалоб на усталость до упреков в том, что вы заиклились на быте. Для вас все это выглядит как лень. Так ли на самом деле? Первое, что нужно сделать – выяснить, почему так происходит.

«Моему мужу практически тридцать. Не смотря на этот солидный возраст, играет в компьютерные стратегии, фэнтези – за уши не оттащишь. Как его отвадить от этого времяпровождения? Зрение садится, да и по дому помощи никакой...»

Танюша.

А теперь посмотрим, что произошло с женщиной за то же время.

Когда девушка выходила замуж за этого мужчину, она, конечно, была влюблена в него. Любовь окрыляла и трудно было представить, что она исчезнет.

Но потом она стала замечать, что ее муж ей все больше и больше перестает нравиться. То он выглядит не всегда как надо, и в спортзал не ходит, и курит, и денег мало зарабатывает, и вообще куча всяких претензий.

**И однажды жене приходит в голову мысль, что она вышла замуж неудачно, и ей надо было мужа себе получше выбрать.**

И все, с этой самой мысли начинается процесс деградации семейных взаимоотношений.

Женщина начинает быть женой "по инерции". Она живет с мужем по привычке. Семейная жизнь постепенно утрачивает краски. Один день становится похож на другой.

## 2. А зачем Вы хотите изменить свою жизнь?

«Начинаю новую жизнь с понедельника. Буду бегать по утрам, сяду на диету, пойду на курсы английского, буду говорить только добрые слова мужу, перестану ругаться и ворчать, буду вовремя приходить на работу, начну читать умные книжки...»

Кому не знакомо? Уверена, что не найдется практически ни одного человека (может один на миллион и есть, не буду так категорична), кому не приходили подобные мысли. И что потом? Новая жизнь начиналась? Ну, вы в курсе. Обычно нет.

Почему так происходит? Ведь мы хотим, действительно хотим. Планируем, записываем себе в ежедневники, еженедельники или у кого, что есть. Но, потом, увы, не выполняем. Корим себя, ругаем, критикуем за безволие. Но есть разница в «хотеть» и «намереваться» что-то сделать. Можно хотеть слетать на луну, но, вряд ли, вы действительно намереваетесь это сделать. Иметь намерение, значит, взять на себя ответственность за осуществление и начинать что-то делать в этом направлении. И еще ключевое слово «Зачем?». Прежде чем вы решите что-то делать, что-то менять в своей жизни, задайте себе этот вопрос и попробуйте ответить. На самом деле очень нелегко, проверено на практике. Вопрос так банален, что никто не пытается даже ответить на него. А зря. Спрашивайте себя, зачем, пока не докопаетесь до сути. Полезное занятие. Даст возможность поближе познакомиться с самим собой. Это интересно и иногда неожиданно.

### 3. Ссоры. Измены. Безденежье. Надоело

Женщины спрашивают: «А если муж мало зарабатывает, выпивает, грубит, то мне нужно улыбаться?» И обычно отвечают: «Сначала пусть муж исправляется, а потом и я».

Но семья может измениться, только если сначала ты изменишься. А если будешь ждать пока любимый поменяется, то, скорее всего не дождешься!

Конечно, начать с себя, начать развиваться, если твой муж далек от идеала удел только мудрых сильных женщин.

А удел слабых женщин продолжать упрекать, обижаться, злиться!

А мудрая осознанная женщина задаст себе вопрос: Почему он мне изменяет? Почему мы ссоримся? Почему он мало зарабатывает? Почему я постоянно думаю о разводе?

Мудрая женщина может взглянуть на себя РЕАЛЬНО, увидеть свои (а не чужие) ошибки, измениться и тем самым изменить ситуацию.

Это единственный путь.

А упреки, обиды, слезы, призывы к совести не изменят любимого!

Это может сделать только красивая, сексуальная и привлекательная ЖЕНЩИНА.

## **4. А в Вашей душе живет «гадкий утенок»?**

Посмотрела неформатный мультфильм «Гадкий утенок». Это не тот старый добрый мультфильм, который вы, возможно, смотрели в детстве. Это новый мультфильм Гарри Бардина, и этот мультфильм не выйдет на экраны телевизора.

Мультфильм про маленького лебедя, который живет на птичьем дворе и его никто не любит. А вместо любви он слышит насмешки и получает тумаки. Фильм очень грустный, как и судьба главного героя. Смотрела я фильм и думала вовсе не об утенке, а про женщин. Женщины очень часто чувствуют себя вот такими гадкими утятами в душе. В детстве им не сказали, что они красивые. Девочки выросли, превратились в прекрасных женщин, но в их душе так и живет это чувство, что они «гадкие утята». И женщины живут с этим ощущением себя и не могут поверить в свою красоту и привлекательность. Каждая женщина привлекательна и красива. Каждая женщина – королева. Но многие женщины не могут в это поверить. Очень хорошо видно, как происходит такое превращение из гадкого утенка в королеву в клипах Елены Ваенги. Посмотрите ее клипы 3-х-летней давности и концерты этого года.

Вы пытаетесь говорить каждый день аффирмацию – «Я красивая, я привлекательная». А ваш внутренний голос говорит, что это неправда. Эти слова станут правдой, когда вы скажете своему внутреннему голосу, что его мнение вас не интересует.

Повторяйте каждый день – «Я красивая, я привлекательная». И ваш внутренний голос замолчит. Ваш внутренний голос лжет вам.

## 5. В чем причина неудач, если мы их не хотим?

1. Вселенная, постоянно воспринимает импульсы из коры головного мозга каждого человека. То, о чем вы думаете, фиксируется как ваше желание. А мечтаете ли вы об автомобиле или говорите себе «только бы не авария» – ваше дело. Вселенная не различает «да» и «нет». Она слепо выполняет ваши страхи. Так же, как и слепо выполняет ваши самые заветные желания. Бойтесь, что вас не повысят? Ну, можете расслабиться, не повысят. Часто люди сами закрывают свои возможности. Они говорят так: «Нет, конечно, я не против больших денег. Да кто ж мне даст?» И действительно никто не дает. А если человек четко уверен в том, что должен быть богатым, то деньги и возможности заработать каким-то образом находятся.

2. Вторая причина неудач и проблем в том, что, даже когда Вселенная готова исполнить мечту и избавить от горестей, она посылает, своих посредников. Кстати, посредником может стать любой из нас. Но человек сам отказывается от помощи, от шанса изменить судьбу. Ему легче причитать о выпавших на его долю испытаниях. Вы послушайте, о чем в основном говорят при встрече старые друзья. Они жалуются на жизнь, ругают правительство, женщины ругают мужчин, мужчины сетуют на женщин. А о чем говоришь, во что вкладываешь свои эмоции, то и получаешь.

3. Еще одна причина проблем в жизни, в неправильной информационной обстановке вокруг. Включишь телевизор, в сериалах сплошные убийства да слезы ручьем, на ток-шоу рассказывают о жутких житейских историях, а аналитики делают страшные глаза и предвещают конец света. Включишь радио, и в большей части песен поется о том, что ушла любовь, и псевдофилософские напевы о том, что счастья нет. Хочешь – не хочешь, а зомбируешься на негативные мысли. Если, конечно, не умеешь фильтровать информацию.

Вы задаете вопросы, почему у меня не хватает сил на улучшение ситуации в моей семье? Куда уходит моя энергия? Прочтите пункт 2 и 3, вот туда и уходит. Вы переживаете о проблемах своих знакомых и друзей, Вы боитесь конца света, повышения цен, террористов. Эти мысли постоянно крутятся в вашей голове. Помните, я рассказывала Вам притчу о тысяче мыслей в вашей голове. А теперь хочу Вас спросить: «Вы лично можете улучшить отношения в семье ваших знакомых? Вы можете повлиять на рост цен?» Скорее всего, вы ответите: «Нет». Тогда зачем Вы думаете об этом?

Подумайте. Измените свое отношение к ситуациям, на которые Вы повлиять не можете. И тогда у Вас появятся силы на улучшение отношений в семье. Прочтите притчу про тысячу мыслей. «Когда я мою миску, я думаю только об этом».

## **Задание 1**

Предлагаю выполнить следующее задание. Взять ручку и лист бумаги и написать «Там, где я сейчас», а теперь расскажи, что происходит в твоей жизни, что тебе в ней не нравится, это касается как отношений с мужем, так и отношением к самой себе.

## Ты и твои вредные убеждения

### 6. Стереотипы отнимают нашу энергию

Стереотипы – нечто невидимое, мы не можем их почувствовать. Но они становятся теми барьерами, которые перекрывают нашу энергию. Вы хотите что-то сделать, однако энергия перекрыта, и тогда начинается внутренняя борьба.

К сожалению, стереотипов очень много. Перечислю только некоторые из них.

- «Мужчины боятся умных и красивых женщин».
- «Ревнует-значит любит».
- «Девушка должна выйти замуж до 25 лет».
- «Мужчинам нравятся глупые блондинки».
- «Основная цель женщины – поскорее выйти замуж».
- «Первый шаг при знакомстве делает мужчина».
- «Мужчина не должен плакать».
- «Быть как все, не выделяться».

«Быть как все, не выделяться». Возможно этот стереотип из стен школы, когда все носили одинаковую школьную форму. Хотя я вспоминаю, что в детстве одна девочка у нас во дворе очень красиво одевалась. И моя мама, говорила, что из нее ничего хорошего не вырастет. И я верила маме, а как же иначе.

## **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.