

A person stands on the peak of a dark, jagged rock formation. Their arms are outstretched horizontally to the sides. The person is wearing a light blue t-shirt and dark pants. The background is a vast sky filled with large, billowing clouds. The lower part of the sky is illuminated with a warm, orange-red glow from the setting or rising sun, while the upper parts are a deep, cool blue. In the distance, the silhouettes of mountain ranges are visible under the twilight sky.

*Как пережить расставание
Начинаем жить по полной*

Джон Либерт

Джон Либерт

**Как пережить расставание.
Начинаем жить по полной**

«Издательские решения»

Либерт Д.

Как пережить расставание. Начинаем жить по полной /
Д. Либерт — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830784-3

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Доброго времени! Меня зовут Джон Либерт. Я решил написать эту книгу, чтобы помочь тем, кто находится в весьма неприятном состоянии тоски, депрессии, грусти и прочих состояниях после расставания с ранее любимым человеком. Я читал книги других авторов, поднимающих этот вопрос. Но, если честно, ни в одной я не нашел практических советов. В этой книге Вы найдете ответы на все вопросы и будете приятно удивлены своим состоянием после прочтения.

ISBN 978-5-44-830784-3

© Либерт Д.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	9
Глава 3	10
Глава 4	12
Глава 5	14
Глава 6	15
Глава 7	16
Глава 8	17
Глава 9	19
Глава 10	21
Глава 11	23
Глава 12	25
Глава 13	27
Глава 14	29
Глава 15	31
Глава 16	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Как пережить расставание Начинаем жить по полной

Джон Либерт

© Джон Либерт, 2017

ISBN 978-5-4483-0784-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Доброго времени. Меня зовут Джон Либерт. Я решил написать эту книгу, чтобы помочь тем, кто находится в весьма неприятном состоянии тоски, депрессии, грусти и прочих состояниях, после расставания с ранее любимым человеком. Я читал книги других авторов, поднимающих этот вопрос. Но если честно, ни в одной я не нашел практических советов. В этой книге Вы найдете ответы на все вопросы и будете приятно удивлены своим состоянием после прочтения этой книги. Я сам в свое время очень тяжело пережил расставание, поэтому знаю, о чем говорю. Мне понадобилось очень много времени. Я подошел очень плотно к этой проблеме, и поэтому я не хочу, чтобы другие люди тратили столько же или еще больше времени на никому не нужные переживания. Ибо время ценно и нельзя им так безрассудно распоряжаться.

Книга разделена на две части. В первой части я полностью избавлю вас от переживаний, связанных с расставанием. Вторая часть книги, погрузит вас в увлекательное путешествие по океану саморазвития. Думаю, что это логично, ведь после расставания, нужно двигаться дальше, вперед. Нужно обязательно начать раскрывать свой потенциал. Но многие не знают, как или просто не хотят этого делать, но это очень важно. Поэтому, я Вам в этом обязательно помогу.

В этой книге, я позволю себе шутить, иногда буду очень жестко излагать свою позицию. Но, я уверен, уважаемый читатель, что эта книга будет не только невероятно полезной для Вас, но еще и интересной. Другие авторы очень серьезно подходят к вышеупомянутому вопросу. Я считаю это неправильно. Излишняя серьезность ни к чему. Моя задача, просто и понятно объяснить, что надо делать, в весьма интересной форме изложения.

Потратив несколько часов своего времени и прочитав эту книгу, я обещаю, что после прочтения, вы станете другим человеком, который никогда больше не вспомнит о прошлых отношениях. Который никогда больше не будет прибывать в состоянии депрессии и прочих, никому не нужных состояний. Хочу предупредить, что эта книга поможет навсегда забыть человека, с которым раньше были у Вас отношения, но не вернуть! Если вы читаете эти строки, значит, вы окончательно и бесповоротно решили порвать с прошлым!

При помощи практических методик, описанных в данной книге, я помог уже тысячам людей. Помимо методик решения основной проблемы, я дам еще несколько советов по вопросам, связанным с самооценкой, и как побороть различного рода страхи. Помогу раскрыть Ваш истинный потенциал. Так же в этой книге будут описаны основные принципы успеха и саморазвития! Поверьте, вам понравится! Эта книга является помощью от чистого сердца. И так, в путь! Потому-что прошлое, должно оставаться в прошлом!

Предисловие

Перед тем как мы начнем, хочу сообщить, что данная книга ориентирована как на мужчин, так и на представителей прекрасной половины в равной мере. Дело в том, что ситуации, в которые попадают мужчины и женщины, по своей сути одинаковы. Отличается только восприятие ситуации мужчиной и женщиной. Но это уже другой вопрос. Так же, мужчины и женщины не много по-разному ведут себя после расставания. Но могу сказать, что объединяет их именно то состояние, которому мы бросили вызов. Тоска, Жалость к себе, грусть, депрессия, и прочее-прочее. Но, у меня для вас хорошие новости. После прочтения этой книги, вы станете совершенно другим человеком. Вы полностью избавитесь от вышеперечисленных состояний. Хочу обратить ваше внимание на то, что данную книгу, нужно читать в спокойной обстановке, и никто не должен вам мешать. Конечно же, не мало важен правильный настрой. Если вы решили покончить с прошлым, решили начать новую, полную новых эмоций и приключений жизнь, но вам что-то мешает, тогда вы взяли в руки нужную книгу.

Мой друг, я рад, что вы решили прочитать эту книгу. Она вам несомненно поможет. Я помогу вам, ведь сам попал в свое время в похожую ситуацию и очень тяжело пережил расставание. Затем, мне понадобилось не мало времени, чтобы начать двигаться к успеху в карьере и творческих начинаниях. Поэтому, уж поверьте, опыт у меня не малый. Я не хочу, чтобы вы повторяли ошибки других людей, и тем более не хочу, чтобы вы жили по принципу «время лечит». Может быть оно и лечит, но мы здесь не для этого. Для нас с вами, время – это очень ценный ресурс, который ни в коем случае нельзя тратить на переживания по поводу расставания. Так что, мой друг, вперед! Будет интересно!

Часть 1

Глава 1

Ситуации, в которые попадают люди, в своем большинстве, вполне одинаковые. Нового пока еще ничего не придумали. И Вы, уважаемый читатель, скорее всего, попали в это большинство, это означает, что помочь Вам можно! И я помогу! А если все же найдется читатель со специфической проблемой, то не переживайте, эта книга поможет и Вам. Здесь приведены универсальные методики, советы, практики, которые помогут независимо от ситуации.

Очень важно Ваше восприятие моих рекомендаций. Если Вы все будете делать правильно, то все получится. Если Вы по прочтению книги подумаете, что книга не помогла, значит, Вы делали что-то не верно. Но таких случаев единицы, так что не переживайте. В любом случае эта книга Вам поможет.

Итак, совет №1: Настройтесь на прочтение этой книги. Прежде всего, скажите самому себе, что Вы готовы начать новую яркую жизнь! Читайте спокойно, но внимательно. Не спешите. Вам нужно четко понимать мысли, которые я вкладываю в строки книги. Сядьте по удобнее, расслабьтесь и приступайте к чтению. Скажу сразу, Вы должны остаться один на один с книгой. Нет ничего страшного в том, что Вы находитесь наедине с собой. Вы начинаете новую жизнь, и для начала надо привести свои мысли в порядок. На протяжении всей книги, вы не должны думать о человеке с кем были раньше. Я понимаю, это очень трудно. Но постарайтесь как можно меньше думать об этом и посветите себя чтению. Потому-что это, во-первых, полезно, во-вторых, это Вам поможет.

Если честно, тяжело сейчас найти человека, который не пережил расставание в своей жизни. В итоге все переживают это и двигаются дальше. Поэтому, самое первое, что вы должны для себя уяснить, это то, что ничего страшного не случилось. Понимаю, звучит банально, но Вы задумайтесь над этими словами всерьез. А что такого? Как по мне, ничего. Просто Вы вступили в новый, и не побоюсь этого слова, замечательный этап в Вашей жизни! Давайте рассмотрим плюсы и минусы данного перехода.

Плюсы:

- 1) Появилась возможность раскрыть свой истинный потенциал
- 2) Появилась возможность реализовать все то, о чем Вы так давно мечтали
- 3) Появилась возможность открыть свои творческие способности (об этом мы еще более подробно поговорим), о которых Вы даже не подозревали.
- 4) Появилась возможность познакомиться с уймой новых и интересных людей
- 5) Перечислять можно бесконечно. Это Вам будет домашним заданием. Подумайте сами, какие невероятные возможности Вам теперь предоставлены.

Минусы:

1)

Как бы это смешно не звучало, но их просто нет. Уясните это. Потому-что это правда. А мне Вам врать незначит.

Но эта была только заправка. Надеюсь, Вам стало интересно к чему я клоню. Понимаю, Вы пока в смятении и не знаете, как к этому прийти. Как взять и начать путешествовать по миру. Как радоваться каждому дню. Как начать менять себя, да что уж там, и менять целый мир! Поэтому Вы и читаете данную книгу. Я постараюсь максимально Вам помочь возобновить интерес к жизни и в разы его приумножить!

Глава 2

Возможно, Вы меня обвините в недостаточном сострадании к Вам или в недостаточном проявлении внимания к Вашей персоне и к Вашей проблеме. Но я скажу так, абсолютно не важно в какую ситуацию Вы попали. Я даже не буду вдаваться в подробности, как именно Вы расстались с тем или иным человеком. Это не важно. Поверьте, мне. Важно только то, что вы решили навсегда забыть его и начать новую жизнь! Жизнь без отчаяния и боли. Жизнь, в которой вы никогда больше не будете пребывать в плохом настроении! Вы же не в театре, чтобы то грустить, то радоваться. Отныне мы будем прибывать только в хорошем настроении, что бы ни случилось!

Пока не забыл. Хотя это невероятно важная вещь. **ЗАПОМНИТЕ РАЗ И НАВСЕГДА! АЛКОГОЛЬ НИКОГДА НЕ РЕШИТ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ!** Можете мне поверить. Это только все усугубит. Вы же не хотите год или два пребывать в состоянии депрессии? Думаю, что нет. Поэтому оставьте стаканы в кухонном шкафу, а бутылки с алкоголем в помойке. Они нам больше не понадобятся. Вы не поверите, но я пребывал в ужасном состоянии очень долгое время, но когда на меня снизошло озарение, знаете, что я сделал первым делом? Я рассмеялся как идиот. Да-да, все так и было. И я долго еще не мог осознать, каким же идиотом я был. Но поверьте мне, Вам не грозит долгое пребывание в плохом настроении. Мы здесь для того и находимся, чтобы максимально быстро начать над собой смеяться. Я скажу больше, мы уже вступили на эту дорожку. Можете считать меня Вашим проводником. Я Вам помогу. Во что бы то ни стало, мы пройдем весь путь вместе. Я не дам Вам заблудиться и не позволю совершать ошибки.

Глава 3

Наверно я повторюсь, но Вы должны для начала понять, что ничего страшного не случилось. Вы не первый. И поэтому здесь и сейчас начните думать. Давайте включим логику и подумаем над тем, а есть ли смысл, в мазохизме, который Вы устроили и вызывании жалости к себе? Не поймите меня неправильно, я искренне Вам сочувствую и прекрасно понимаю в какую ситуацию вы попали. Но неужели Вы думаете, что это повод Вас жалеть?! **ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ И ДАВАЙТЕ УЖЕ ИЗБАВИМСЯ ОТ КОМПЛЕКСА ЖЕРТВЫ, КОТОРЫЙ ВЫ СЕБЕ ПРИДУМАЛИ!** А тем более Вы не должны окружающим позволять Вас жалеть! Вы ведь сильный человек! Так что будьте любезны, ведите себя подобающе!

Знайте, что, я приведу Вам пару примеров, чтобы Вы поняли, что Ваша жалость к себе, не имеет никакого смысла и значения.

У меня есть несколько знакомых инвалидов. У одного нет руки и ноги. У второго нет ноги. Но я до конца дней своих буду восхищаться их мужеством, силой воли и волей к жизни, победам, приключениям. Эти люди стали инвалидами после аварии. Но после всех несчастий, они нашли в себе силы двигаться дальше! Они оба невероятного уровня спортсмены. Да-да, а именно пловцы! Ну как вам? Мало того, они ездят на велосипедах, ходят в походы, занимаются скалолазанием. Они зарабатывают отличные деньги, у них есть жены и дети. Они счастливы! А вы мне говорите о том, что Вы переживаете расставание с ранее любимым человеком. Так что не рассказывайте, как Вам тяжело. Не смешно ли? Я извиняюсь за свою резкость, но согласитесь, это достойный пример того, что нет смысла себя жалеть и чувствовать себя жертвой. Ясный ум, сила, воля, вот что важно! Подумайте над этим...

Хочу подробнее раскрыть тему, так называемого «комплекса жертвы». Вы сейчас пребываете именно в этом состоянии. Вы считаете, что все плохо, Вас обидели, и считаете себя жертвой. Первый шаг на нашей дорожке, будет именно избавление от этого комплекса. А теперь хотя бы на мгновение представьте, что жалость к себе пропала, и вы себя больше не считаете жертвой. Вдруг к вам приходит вдохновение и вам становится стыдно за себя. Стыдно потому что вы не додумываете от того, что так долго себя жалели. Думаю, вы начинаете сейчас осознавать, что в этом, **АБСОЛЮТНО НИКАКОГО** смысла не было. Если Вы себя считаете здравомыслящим и адекватным человеком, то Вы должны понимать, что это просто **НЕ ЛОГИЧНО**.

Надеюсь, Ваши мозговые клетки зашевелились. Я уверен в этом. Давайте теперь думать вместе. Мы за этим здесь и собрались. Конечно, нельзя просто так взять и выкинуть из головы человека, с которым провел год, два, три, десять, не важно. Но, мы хотим, и будем ломать стереотипы! У нас и так есть чем забить себе голову, нежели всякими бестолковыми мыслями.

Итак, сядьте по удобнее, пристегните ремни, закройте глаза и глубоко вздохните. Спокойно посидите, подышите с закрытыми глазами, не думая ни о чем, абсолютно ни о чем. У Вас получится, поверьте.

Теперь, когда вы успокоились, давайте продолжим. Насколько я понял, комплекс жертвы у Вас либо уже отсутствует, либо совсем маленькая часть его осталась. Но ничего страшного, мы эту самую маленькую часть, просто вытесним, раздавим, испарим, адекватными хорошими позитивными мыслями. И так, повторюсь, Вы уже настроены на позитивное мышление, Вы уже осознали, что нет никакого комплекса жертвы, нет смысла себя жалеть, это глупо, и вообще всего этого нет. Вы просто, зачем-то это сами придумали. И с такой же легкостью теперь осознайте, что **ЭТОГО ВСЕГО НЕТ**. Это был сон. Он был даже не страшный, он был просто никакой. Один из тех обычных снов, которые потом не вспоминаются с утра. Вот вы проснулись, Вам немного не по себе от этого сна, но это быстро пройдет, сами знаете. Посидите спокойно, подышите, обдумайте вышесказанное, что всего это нет, что все эти дурацкие мысли вы выдумали сами, а значит, никакой сложности нет от них избавиться. Просто захотите. Ведь если

Вы читаете это, значит, Вы этого хотите. Исходя из этого, логика подсказывает, что по щелчку пальца Вы в состоянии привести свой разум в порядок. И так, вы больше не жертва. И никогда ей не были. Это было временное помутнение, но я рад, что это прошло. Теперь вы настроены позитивно. И это здорово! Идем дальше...

Глава 4

Совсем забыл рассказать о своей ситуации. Наверно это эгоистично с моей стороны рассказывать про себя, не узнав какая ситуация у Вас. На счет здорового эгоизма мы еще поговорим. Это та часть умного жизнерадостного человека, без которой никуда. Но, тем не менее, все же расскажу. Видимо все-таки с памятью проблемы присутствуют у меня. Но я буду краток.

Встречался я с девушкой, долго. Она работала в популярном магазине модной одежды. Все было отлично, но в один прекрасный день, она заявила, что ей предложили работу в другом городе и она уезжает. У меня был шок, я не знал, что делать. В итоге она взяла и уехала со словами «мне жаль». Думаю, Вы понимаете, что я тогда чувствовал. Как ни пытался вернуть, ничего не вышло. Отходил я ну очень долго, пока не понял очевидных вещей. Но давайте по порядку.

Думаю, что, когда Вы расстались с человеком, сначала Вам было легко, но со временем Вы погрузились в думки и депрессию. Затем, когда Вы гуляли по городу, то случайно обращали внимания на места где вместе гуляли, сразу наваливались воспоминания о проведенном времени вместе и т. д. Знайте, что я скажу на это? Это полнейший бред! Это все иллюзия. Это Ваше подсознание играет с Вами злую шутку. Вы специально пытаетесь вызвать эти воспоминания, проходя мимо сквера или любимого кафе. А теперь ответьте мне на вопрос, но прежде всего себе! Для чего и зачем Вы это делаете? Извиняюсь за вопрос, но Вы мазохист? Вам нравится причинять себе боль? Если это так, то Вы тогда странный человек. Ваш мозг – это Вы! Ваше подсознание – это Вы! И именно вы контролируете свои мысли, свои действия, поступки. Именно Вы решаете, о чем вам надо думать, а о чем даже задумываться не стоит. Теперь давайте все соединим в одно целое. Вы перестали себя жалеть, Вы поняли, что это бессмысленно и не достойно Вашего внимания. Теперь подумайте о том, с какой целью Вы думаете о том, о чем даже не нужно задумываться? Ответ очевиден. Вы не знаете зачем Вы об этом думаете, а поэтому, просто перестаньте. Возьмите и просто перестаньте. Это легко. Правда. Конечно я понимаю, что все равно, при прогулке мимо любимого кафе, иногда (редко-редко) вы будете думать о том человеке. Но это пройдет, очень скоро поверьте. Скажу больше, это очень скоро случится, когда к концу книги, Вам просто надоест о нем думать и Вам надоест создавать в голове давно забытые сцены из прошлого. Прошу отнестись серьезно к моим словам и с полной ответственностью осмыслить вышесказанное. **ЗАПОМНИТЕ!!! ВАШИ МЫСЛИ – ЭТО ВЫ!!! ТОЛЬКО ВЫ И НИКТО ДРУГОЙ РЕШАЕТ, О ЧЕМ И КАК ВАМ ДУМАТЬ!** Возьмите под контроль себя и свои мысли. Вы ведь умный человек, и должны понимать, что никакого смысла и пользы в этом нет. Зачем же себя, извиняюсь за выражение, насиловать? И как мы уже знаем, это просто НЕ ЛОГИЧНО! Подумайте на д этим, и я уверен улыбка появится на Вашем лице, и Вы скажете самому себе: «Черт, а ведь он прав, зачем я издеваюсь над собой»? Чувствую, вы задумались, это хорошо. Потому что повод есть. И так, продолжим потихоньку приводить наши мысли в порядок. Хочу Вас поздравить, если Вы дошли до этого момента, значит, Вы больше не испытываете жалости к себе, Вы никакая не жертва, а здравомыслящий человек, который начинает новую, лучшую, интересную жизнь! Скажу больше, Ваши мысли начинают приходить в порядок, и Вы не позволяете себе думать о том, о чем не нужно думать, и это отлично!

Есть не плохой практический совет, если все же образы из прошлого приходят.

Сядьте в кресло. Расслабьтесь. Оставайтесь наедине со своими мыслями. Закройте глаза. Представьте перед собой образ того человека. И скажите ему мысленно «прощай и уходи» и ее образ постепенно удаляется далеко-далеко, пока не превращается в маленькую точку и совсем не исчезает. Потом откройте глаза, спокойно подышите. И скажите самому себе: «Все, больше он никогда меня не потревожит». Затем опять закройте глаза и представьте «самое лучшее

место на земле» и окажитесь там. Почувствуйте ту свободу, которая теперь у Вас есть, и никто у Вас ее не отнимет. Думаю, Вам это помогло, давайте пойдем дальше.

Глава 5

Одна из самых распространённых проблем, когда человек после расставания начинает накручивать себе разного рода мысли. Например, «а что, если он или она уже с другим или другой, а что они там делают...». Ну слушайте, это настолько бестолковое занятие, что не очень даже хочется уделять этому внимание. Вы уже знаете, что контроль над Вашими мыслями принадлежит только Вам. Появляется еще некое томление в области грудной клетки, но с этим бороться легко. Просто выдохните и представьте, что эта «чернота», этот яд, который в Вас поселился просто выходит из тела и уносится очень далеко. Почувствуйте легкость. Вдохните и выдохните несколько раз и пусть остатки этого «яда» навсегда покинут вас. Опять же, этот «яд» находится в Вас, потому что вы сами его удерживаете. А зачем? Абсолютно не зачем. Вы решили раз и навсегда с этим покончить. Так вперед! Не держите в себе инородную субстанцию! Ваша душа и мозг должны быть чисты. Желание у Вас уже есть, а это пол дела! Просто поймите, что этот «яд» вредит Вам и Вы с лёгкостью можете от него избавиться. Желание есть, тогда пусть он просто уходит. Вы ему нравитесь не больше чем он Вам. Так что отпустите все беспокойства вместе с этой черной мерзостью. Они Вам не нужны. Мы хотим мыслить ясно, позитивно, без всяких там волнений. Идем дальше.

Глава 6

Хаос. Все когда-то возникло из хаоса, из пустоты, из ничего. Абсолютно все. Та пустота, которую Вы ощущаете, сыграет Вам только на пользу. Ничего страшного в этом нет, потому что, чтобы создать что-то новое, нужно, во-первых, место для этого, во-вторых материал, из которого мы будем это самое новое создавать. Та душевная пустота, которая появилась после расставания, является первым необходимым условием. Второе условие – Вы сами. Так как оба условия выполнены, то есть где развернуться. Но хочу Вас обрадовать, что нам не понадобятся миллиарды лет, как нашей вселенной, и нам не понадобится большой взрыв. Скажу больше, большой взрыв уже случился, Вы расстались с человеком и хотите навсегда забыть его, хотите навсегда избавиться от негативных эмоций, от этого космического мусора, который остался после взрыва.

И так, пустота. Я не считаю пустоту чем-то темным, плохим. Я думаю, что пустота, это нечто белое, зеленое, светлое в общем. Это отличный плацдарм для развития в себе новых качеств. Это как чистый лист, на котором можно писать, рисовать, придумывать свою собственную и яркую историю. С чего же начать? Все просто, давайте для начала перестанем считать ту часть Вашей духовной составляющей пустотой. Давайте перестанем думать, что это то, что-то темное и злое. Я прекрасно помню это чувство. И мне понадобилось время, чтобы осознать и понять, что это не что-то темное и беспросветное, а наоборот, это нечто светлое и позитивное, это готовый плацдарм для Ваших мыслей, идей, начинаний. Мне понадобилось время, Вам же оно не понадобится, потому что Вы по-настоящему начали ценить свое время, и Вы уже стали на верный путь, и Вам просто некогда останавливаться, а тем более оборачиваться.

То ноющее чувство в груди, которое было раньше, уже перестало доставлять Вам дискомфорт. Представьте, как пустота превращается в нечто хорошее, которое вскоре начнет приносить Вам только пользу. Представьте, как постепенно, нечто черное и злое, больше не имеет над Вами власти, оно просто выходит из Вас. Выходит, навсегда. Теперь осталось только хорошее. Это что-то зеленое, оранжевое, белое, яркое. Мне трудно представлять это вместе с Вами, но по мне это выглядит именно так. Подумайте о чем-то хорошем, и дайте этому хорошему заполнить освободившееся место. Спокойствие. Спокойствие и концентрация. Концентрация и спокойствие. Теперь это уже не является пустотой. Мне это представляется весенним садом, который вот-вот начнет распускаться. Думаю, теперь Вам не захочется сравнивать то новое и хорошее, которое в Вас появилось с какой-то черной пустотой. Думаю, нет. Мне кажется, Вы начинаете понимать, что темное и негативное, просто не заслуживает Вашего внимания, и это не может не радовать.

Если, все-таки, Вы начнете чувствовать тоску или растерянность, то смело заполняйте вновь освободившееся пространство чем-то хорошим. Но не бойтесь, Вам не придется проделывать это на протяжении всей жизни. Совсем скоро Вы автоматически будете переполнены только позитивными эмоциями. Наш мозг может творить чудеса, если перестать заниматься умственным баловством. Вам надоело негатив, надоело чувствовать себя жертвой, поэтому пора наконец то перестать думать о плохом и пора заполнить новое пространство сплошным позитивом. Ведь думать о хорошем не только полезно, но и приятно.

Глава 7

Действительно, видимо у меня проблемы с памятью. А может и нет. Возможно, я и планировал именно здесь вам напомнить о том, о чем Вы скорее всего забыли.

Надеюсь, Вы выбросили все те вещи, сувениры, фотографии и тому прочее, что связывало Вас с бывшим или бывшей? Если нет, то немедленно, с надменным хладнокровием сделайте это. Да-да, в пакет и в помойку. Это все Вам больше не понадобится. Почему? Что значит почему? Да потому что Вы начали новую жизнь! Яркую и интересную! А все эти «напоминалки», только будут сбивать Вас с толку. Нет, если конечно Вам в подарок досталась плазма диагональю 75 дюймов, то оставьте. Она Вам пригодится. Все-таки не каждый день достается плазма в подарок. Но всякую мелочь выбрасывайте немедленно. Вам нужно полностью изменить обстановку вокруг себя! После того как Вы выкинули все напоминания о прошлом, сделайте уборку в месте где живете, а потом еще и перестановку. Поверьте, это сразу поднимет Вам настроение. Да, не забудьте сходить в магазин одежды и прикупить обновки.

Объясню для чего мы все это делаем. Понимаете, Вам сейчас просто необходимо избавиться от старых воспоминаний. Прошлое это прошлое. И оно должно оставаться в прошлом! Один умный человек однажды сказал: **«КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ПРОШЛОЕ ЭТО НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ИСТОРИЯ, ОНО ПРЕКРАТИТ ВАС КОНТРОЛИРОВАТЬ»**. Наматывайте себе это на ус! И в любой непонятной ситуации, вспоминайте эту фразу! Это неоспоримая истина, которая должна всегда находиться у Вас под рукой. Есть здесь и сейчас! А еще есть и потом! Так вот, чтобы Ваше «потом» играло по Вашим правилам, давайте зададим эти самые правила здесь и сейчас! Пошлите прошлое к чертям! И Ваше подсознание подсказывает Вам, что это самое то, что нужно сейчас сделать! Вспоминайте только хорошие моменты Вашей жизни. А все что связано с прошлым, просто удалите, как игру, которую Вы прошли, и она Вам не очень понравилась. На Вашем жестком диске теперь достаточно места для новых игр.

Еще, Вы наверно чувствуете, что жизнь к Вам не справедлива. Напомню, что справедливость это Вы! И жизнь это Вы! Вы сами все контролируете! Именно Вы контролируете все процессы, которые происходят с Вами. Возьмите отныне все в свои руки и двигайтесь только вперед! В будущее, которое, будьте в этом уверены, принесет Вам не мало приятных сюрпризов. Вы уже встали на верный путь. Так давайте не будем с него сворачивать!

Глава 8

Страх. Как и обещал, возвращаюсь к этой теме. Страх это основной Ваш враг. После расставания Вы наверняка думаете, что это был самый лучший в Вашей жизни человек, и Вы боитесь, что лучше Вы не найдете и тому прочее. Ничего подобного! Очередной бред! Но я Вам помогу избавиться от этого страха. Скажу больше, я Вам помогу избавиться от многих страхов. Мы даже заставим Ваши страхи работать на Вас и приносить Вам только пользу.

Вы не думали, почему Вы боитесь того, что лучшего спутника жизни у Вас никогда не будет? Здесь есть несколько вариантов. Во-первых, возможно, Вам не с чем сравнить. Если это была первая или вторая любовная история, то естественно Вы придумали себе этот страх. Если все же это была, например, десятая Ваша попытка построить отношения, то, скорее всего Вы придумали себе страх, что все остальные будут такими же как предыдущие десять. Все зависит от Вашего восприятия ситуации. Я расскажу Вам одну историю, приключившуюся с двумя моими знакомыми. Внешность, манеры общения, приблизительно у них одинаковые.

Первый мой знакомый решил съездить в один город на выходные отдохнуть. Он пошел в ночной клуб и решил познакомиться с девушкой. Он выбрал ту которая ему понравилась и решил с ней познакомиться. Он подошел к ней, начал диалог, и девушка сразу отшила его. Он расстроился, напился и поехал домой. Но в подъезде его не пускала в квартиру консьержка. Говорит, что не знает она этого пьяницу. Но спустя час пустила. Он злой заснул и на следующее утро уехал. Я спросил, ну и как тебе город? Он сказал, что город ужасный и люди идиоты в нем, и он никогда больше не поедет туда. Теперь он так и относится к этому городу.

Второй знакомый, тоже поехал через некоторое время в тот же город. (первый и второй знакомый, не знакомы друг с другом). Он поехал на машине. Когда он приехал в город, то возле дома где собирался остановиться, сломалась его машина. Через 2 минуты подъехал незнакомый человек и предложил помощь. Тот охотно согласился. Незнакомец в итоге помог ему. Он был очень рад. Вечером мой знакомый пошел в клуб. Он познакомился с первой понравившейся ему девушкой. Затем они провели замечательные выходные в этом городе. Я спросил у него, как ему город? Он с радостью рассказал о своей поездке и сказал, что люди очень добрые и отзывчивые и девушки очень красивые и хорошие. Теперь он очень хочет еще туда съездить.

Я рассказал эту историю, чтобы Вы понял, что важно только Ваше отношение к ситуации.

Ваш страх, не имеет никакой подоплеки. У обоих моих знакомых одинаковая ситуация. Но из-за определенных случайностей, они относятся к одной и той же ситуации по-разному. И где истина, непонятно. Вот и Вашей ситуации, с чего Вы решили, что нужно бояться того чего нет? В глубине души, Вы и сами понимаете, что страх не оправдан, он не имеет никакой подоплеки. Поверьте, все впереди, и Вы найдете лучшего спутника жизни!!! Надо только к этому приложить совсем не много усилий. Конечно же ничего не произойдет если ничего не делать. Вы вообще видели сколько кругом прекрасных людей? Думаю, видели. И неужели Вы думаете, что не найдете лучше? Это просто смешно. Ваш страх не обоснован.

Страх, это всего лишь заржавевшая запасная часть Вашего умственного механизма. Представьте, что Ваш мозг – это механизм, состоящий из муфт и шестеренок. И вот он работает себе, работает, и в определенный момент, одна деталь выходит из строя. Эта деталь и есть Ваш страх. И Вы не знаете, что Вам делать. А все просто, Вам нужно взять и смазать эту деталь. Когда Вы это сделаете, все вновь заработает. А если Вы возьмете и модернизируете эту деталь, то все заработает еще лучше. В качестве смазки, используйте мысль. Вы должны понять, и Ваше подсознание Вам в этом поможет. Вы должны понять, что нет никакого страха. Вы опять себе все придумали. Избавьтесь от этой мысли, ведь Вы уже знаете, что это очень просто. Нет никакого страха, это просто ответная реакция мозга на определенный раздражитель. Раздражителя больше нет, значит и нет никакого страха. Смажьте и улучшите заржавев-

шую деталь вашего механизма, и Вы увидите, что отныне Ваши страхи начали работать на Вас. Теперь это даже не страхи, а помощники, которые будут заставлять Вас думать еще быстрее и эффективнее.

Эта формула применима к любому страху перед чем-либо. Просто надо понять, что страх это всего лишь слово, это всего лишь заржавевшая запасная часть Вашего умственного механизма. Исключите это дурацкое слово из своей жизни, и поверьте, вы начнете жить по-новому.

Глава 9

В данной короткой главе, я хочу Вас обезопасить, от, так называемых плохих советчиков и плохих советах, которые эти самые советчики дают. Сейчас поясню. Видите ли, дело в том, что в нашей жизни, мы встречаем очень много людей, которые знают на сто процентов, что нужно делать в той или иной ситуации, но будучи, не побывав в такой ситуации. Они дают советы, которые считают верными. Но в итоге это лишь все усугубляет. У меня, например, когда я расстался с девушкой, появилось сразу миллион советчиков. В основном они жалели меня, утешали, говорили, что мне надо крепиться, что должно пройти половина времени относительно того, сколько времени мы встречались. Они говорили, что только время способно залечить мои раны и прочую чепуху. Во-первых, ни за что не поддавайтесь на подобные провокации. Люди не знают, о чем говорят, даже не представляют. А те, кто действительно попал в подобную ситуацию, скорее всего скажут, что только время может вылечить. Они правы только в том случае, если человек ничего не предпринял, продолжает себя жалеть, продолжает испытывать страх, продолжает дальше себе накручивать. А зачем это делать? Можно просто ничего этого не делать и никакое время тогда не понадобится. Жизнь и так слишком коротка, чтобы тратить время на подобные вещи. Еще, мне не очень понятно выражение: «Время лечит». Что это вообще такое? Это что, болезнь, что ее надо лечить? Позвольте, но это никакая не болезнь, и не надо к этому относиться как к болезни. Очередная чушь. Это ни в коем случае не болезнь. Это просто ответная реакция, можно сказать организма, на определенный раздражитель. Прошу прощение за каламбур, но Вам достаточно «чихнуть» и все пройдет. Напоминайте себе почаще те установки, которые я Вам предлагаю, и вскоре надобность в этом просто пропадет. Подсознание интересная штука. Заставить подсознание работать на Вас, Вам поможет простое повторение, а главное осознание. Ну и конечно вера. Если Вы верите в себя и верите в то, что считаете для себя правильным, то вскоре, Вы автоматически перестанете думать негативно. Все просто. Главное не забывайте, что только Вы контролируете свой разум и только Вы решаете, как Вам думать, позитивно или негативно.

Еще один не маловажный момент. Некоторые люди, через некоторое время после расставания, начинают искать как бы случайной встречи с бывшей или бывшим. Возникает вопрос, а зачем? Для чего? Особенно сейчас очень популярны социальные сети, которые позволяют посмотреть фотографии друзей или подруг того или иного человека, так, невзначай. Ну слушайте, извините конечно, но Вы же не полный идиот? Вы начали наконец то мыслить позитивно, зачем же себя сбивать с толку? У того человека своя жизнь, у Вас отныне своя. Вас больше ничего не связывает. Это всего лишь история, которая однажды с Вами произошла, и не более того. Вы решили начать новую жизнь, а для это надо соблюдать хотя бы минимум правил, чтобы не сбиться с толку. Забудьте про «instagram» и статус «вконтакте». Это Вам больше не понадобится, никогда. Возможно даже ее или его друзья держат на Вас зло или пытаются всячески Вас провоцировать. Они, возможно, хотят, чтобы Вам было морально плохо. Ну что ж, так действуют либо неудачники, либо не уверенные в себе люди. Вам остается только иронически покачать головой и простить этих бедолаг. Негатив только порождает негатив, а мы хотим мыслить позитивно. Люди, которые хотят причинить Вам моральную боль, просто не достойны Вашего внимания. Надеюсь, Вы это понимаете.

Еще один маленький совет. Когда-нибудь Вы встретите на улице знакомых или друзей, того человека. Если они Вам ничем не насолили, то приветливо кивните головой. Если спросят, как дела, то скажите, что все отлично, и Вы не сожрете. А если все же встретите знакомых, которые пытаются без повода Вам насолить, то поздоровайтесь с ними как можно надменнее и ироничнее. В этом ничего страшного нет. Вы теперь другой человек, и они поймут это, и перестанут заниматься этим баловством. Держитесь всегда гордо, с высоко поднятой голо-

вой. Можно даже немного переиграть. Это добавит не много радости в Вашу жизнь. Ничего в этом страшного нет, не много игры не помешает.

В завершении данной главы, хочу не много обобщить вышесказанное. Во-первых, вы должны понять, что нет смысла просматривать профили бывшей или бывшего в социальных сетях, потому что мы хотим, как можно быстрее настроить себя на нужный лад, ведь впереди много побед, к которым нужно подготовиться, а на социальные сети, время мы не хотим тратить. Во-вторых, не поддавайтесь на «уколы», провокации людей, которые хотят Вам насолить, они просто не заслуживают Вашего внимания. Всегда держитесь с высоко поднятой головой, и, по возможности, больше улыбайтесь. Как сказал один популярный радиоведущий: «улыбайтесь, это всех раздражает». Запомните эти простые, но действенные советы, ведь Вы на правильном пути! Вот и глава не очень-то и короткой получилась.

Глава 10

В первых главах, мы договаривались поговорить об эгоизме. Но не просто об эгоизме, а о полезном эгоизме. Если честно, я не уверен, что слово «полезный» верное, но да простят меня люди, которые считают эгоизм плохой чертой человека, но тем не менее, на мой взгляд, словосочетание «полезный эгоизм» это то что нам сейчас нужно.

Полезный эгоизм. Что же это такое? Скажите, часто ли Вы помогаете людям? Если часто, то это хорошо. Главное, чтобы Ваша помощь была во благо и никому не приносила вреда. Следующий вопрос, Вы всегда готовы быть надежным плечом для человека, который в Вас нуждается? Если да, то и это хорошо. Но теперь ответьте, давно ли Вы, тратили время исключительно на себя? Давно ли Вы себя баловали? Давно ли Вы забывали про всех и хоть сколько-нибудь времени и денег тратили лишь на себя любимого? Если нет, то это плохо. Давно ли Вы устраивали себе разгрузочный день? Если давно, то займитесь собой немедленно. Вспомните дни, когда Вы не были еще в отношениях. Я уверен, что в эти дни Вы отрывались по полной. С друзьями, без друзей, не важно. Как кстати у Вас обстоят дела с Вашим гардеробом? Может пора сходить в торговый центр и потратить время и деньги исключительно на себя? Отложите все насущные дела. Обновите свой гардероб, сходите на массаж, потом сходите в хороший бар, потом в клуб. Познакомьтесь с кем-либо. Нет, ничего серьезного, просто пообщайтесь с людьми, развейтесь. Будьте уверенным в себе человеком, Вы ведь теперь новый человек. Возьмите на работе выходной, займитесь тем, чем Вам действительно раньше нравилось заниматься. Сходите на концерт, на футбольный матч, в театр. Познакомьтесь с другой девушкой или парнем, развейтесь как следует. Поймите, мы живем в такой стране, где от нас всегда что-то требуют, как будто мы всем обязаны. Взять хотя бы налоги. Тяжело честным предпринимателям приходится, они обязаны платить налоги за свои изобретения, за свои идеи, хотя они работают на благо страны. К сожалению, тяжело от этого абстрагироваться, мы постоянно живем с мыслью, что мы кому-то что-то должны. Но стоп! Давайте сделаем перерыв и посвятим не много времени самому себе. Идите на улицу и насладитесь свободой которую Вы приобрели. Нет абсолютно ничего страшного в том, чтобы остаться один на один с самим собой. Вы, таким образом приведете свои мысли в порядок. Но побыть эгоистом, это не значит быть все время одному, нет. Когда, например, в следующий раз Вас позовут друзья на вечеринку, сделайте так, чтобы все проходило по Вашему сценарию. Просто заявите, что вечеринка должна быть такая, какой хотите именно Вы. Друзья согласятся. Пусть эта вечеринка будет только для Вас, Вы это заслужили. Потратьте время на самого себя. Это даже не трата времени, это полезное капиталовложение, если хотите, в самого себя. Отныне никто Вам не запрещает жить в свое удовольствие. Главное, чтобы это было не во вред Вам и окружающим. Я абсолютно уверен, что Вы хотели заняться какими-то вещами, но не могли из за недостатка времени, например. Теперь Вы можете это сделать. Хотели прыгнуть с парашютом? Вперед! Хотели сплавиться на катамаранах по горной речке? Вперед! Вас ничего не останавливает. Возьмите несколько дней отпуска и потратьте эти дни исключительно на себя. Пару тройку дней Вам вполне хватит.

Мне конечно тяжело представить, что Вы за человек, Ваш склад ума, характер. Но я подозреваю, что Вы далеко не глупец. Но есть разные люди. Есть, например, категория людей, которыми все пользуются. Если Вы хоть на каплю считаете, что Вами иногда пользуются и Вас используют, то самое время стать эгоистом. Научитесь говорить «нет» и делать только то, что по душе Вам. Представьте, как разозлятся люди, которые пользуются Вашей добротой и отзывчивостью, когда Вы им скажете «нет». Хватит с нас, мы начали новую жизнь и давайте все-таки, хотя бы иногда будем эгоистами. Но, конечно же, не надо переставать помогать людям. Ваша доброта, приумноженная в разы, вернется к Вам. Я не знаю, как это работает, я реалист, но удивительно, это действительно работает. Очень много раз замечал, что если кому-то помо-

гаешь, то потом удача во всех начинаниях, просто идет за вами по пятам. Это действительно так. Так что эгоизм эгоизмом, но не будем забывать помогать людям.

Глава 11

Дальше все интереснее и интереснее. Сейчас Вы находитесь на верном пути. Вы справились, Вы преодолели себя, переступили через барьер. Давайте исключим остаточные явления, которые, возможно еще присутствуют в Вас. Хочу сказать сразу, что мелкие воспоминания, какие-то образы из прошлого, некоторое время, возможно еще будут посещать Вас, но это временно. И поверьте, время пройдет совсем мало, когда эти призраки прошлого навсегда Вас покинут. Главное следуйте моим советам, нам нужно как можно быстрее избавиться от остатков негатива в Вас. В этой главе я дам несколько практических рекомендаций, как избавиться от ненужных мыслей и идей, которые, возможно, будут некоторое время еще Вас посещать.

Да, бывает, что абсолютно случайно, когда идете, например, по улице, в голову влезают не нужные нам мысли. Такое случается, но ничего страшного в этом нет. Это нормально, Вы ведь не Высший разум, который может силой мысли вызывать землетрясение, вы человек. И Вам не чужды проявления минутной слабости. Но повторяю, ничего в этом страшного нет. Когда такое происходит, глубоко вдохните и представьте самое лучшее место где Вы мечтаете оказаться. И представьте, что Вы занимаетесь в этом самом месте любимым делом. Вы безгранично счастливы, и никто Вам больше не нужен. Не думайте, что Вам придется на протяжении всех дней использовать это упражнение. После нескольких раз, Ваше подсознание перестанет вызывать образы из прошлого. Просто очередной раз напомните себе, что Вы и только Вы решаете, как относиться к той или иной ситуации. Либо радоваться, либо грустить, но в который раз, ответ очевиден.

Есть еще один не плохой прием. Когда в Вашей голове появляются все те же ненужные нам мысли, просто представьте, что ваша голова – это фильтр. И когда появляется негативная мысль, просто вызовете сильный поток воздуха, который выдует пыль из Вашего фильтра, и эта пыль улетит очень далеко. Затем просто осознайте то, что эти плохие мысли вызвали именно Вы. Затем задайте вопрос себе, а зачем Вы это сделали? Затем ответьте на этот вопрос, ответ будет приблизительно таким: «действительно, зачем я это делаю? Получается, что не зачем больше этого делать. Мне надоел тот негатив, который остался после расставания. Я выбираю больше не вызывать никаких воспоминаний. Мне надоело ходить и печалиться. Отныне я буду только радоваться тому, как все получилось».

Не подумайте, что я Вас обвиняю в том, что именно Вы вызываете все негативные образы. Я Вас не обвиняю, я просто хочу, чтобы Вы поняли, что нет никаких страхов, нет тех самых плохих мыслей, всего этого нет, просто Ваше подсознание постепенно перестраивается под Ваше новое я и такой резкий перепад, подсознание воспринимает не сразу. Просто напомните себе, что этого нет и что Вы и только Вы контролируете процессы, которые происходят в Вашей голове. Проще простого, только Вы выбирайте где и о чем Вам думать. По средствам простого повторения, Ваше подсознание вскоре примет это как истину и будет помогать Вам вести ту позитивную жизнь, о которой Вы мечтали.

Есть еще одно интересное упражнение. Оно Вам поможет не только с позитивом относиться к сложившейся ситуации, но поможет Вам и в будущем в других жизненных аспектах. Скажите, Вы когда-нибудь пробовали ни о чем не думать? Попробуйте. Особенно когда остаетесь наедине с собой. Знаю, очень тяжело совсем ни о чем не думать, даже очень тяжело, но это реально. У всех людей это получается в итоге, поначалу не на долго, потом все дольше и дольше. Но когда это получается, лично я испытываю чувство радости. Можете это считать тренировкой мозга, весьма полезная тренировка, хочу сказать. Особенно это полезно делать перед сном. Знаю людей, которые перед сном начинают накручивать себя негативом. Это абсолютно не верное решение. Вместо того, чтобы думать о плохом и о прошлом, возьмите и перестаньте думать обо всем. Главное не начинайте думать о том, что Вы ни о чем не думайте,

получается, что Вы все равно о чем-то думайте. Прошу прощение за каламбур. В общем, просто перестаньте перед сном думать. Потренируйте свой мозг, это полезно, а когда надоест, представьте опять самое прекрасное место, и Ваше любимое занятие. Потом опять выбросите все из головы и насладитесь пустотой. Это работает, можете мне поверить. Используйте эти нехитрые упражнения, и Вы приведете свой мыслительный процесс в порядок.

Глава 12

Многие люди придают очень большое значение расставанию и считают, что только алкоголь и время им помогут. Я так не считаю. Так уж повелось, что у меня очень много знакомых и друзей, и я всегда открыт для новых знакомств. Я очень много общаюсь с разными людьми по теме, затронутой в этой книге. Много общаюсь с психологами по этой теме, мне всегда интересно, что они думают, но, если честно, по большей части, их советы никуда не годятся, но есть и толковые мысли. Но большинство, действуют по одному шаблону: «возьмите себя в руки, должно пройти время, «бла бла бла». Такое ощущение, что они откопали какой-то древний трактат и разослали его друг другу по электронной почте. Так же, помимо общения с психологами, я очень много общаюсь с людьми, которые попали в эту неприятную ситуацию. Практически все хотят избавиться от тревоги, страха перед будущим и прочих иллюзорных вещей. Но они не знают, как это сделать. Я проанализировал очень много ситуаций, все они разные, но одна закономерность все-таки присутствует. Большинство людей уверены, что только время им поможет. Мне приходится часто рушить убеждения таких людей и объяснять им, что ждать не обязательно, что можно прямо сейчас оставить все в прошлом. Желание есть, но что же мешает? Как Вы считаете, действительно ли нужно много времени, чтобы прекратить заниматься ерундой? Будучи здравомыслящим человеком, думаю Ваш ответ будет «нет». Большинство не понимают, что они сами придумали себе эти проблемы. Страх, жалость к себе, тревога... но когда они понимают, что все оказывается очень просто, они начинают жалеть о потраченном времени на эти переживания. Возникает вопрос, почему же не взять, и не прекратить заниматься самобичеванием прямо сейчас? Все дело в том, что никто, просто-напросто, не задает себе этот вопрос. Все живут по шаблону: «время, время, время, должно пройти время...». Да уж, с таким подходом они будут долго пропускать мимо себя все интересные события, которые могли произойти за это время. Ну слушайте, разве это не очевидно, что жить по подобным шаблонам, как минимум глупо? Что это не принесет Вам никакой пользы, что это в конце концов, не логично. Многие сказали бы: «я стараюсь, но все это не выходит у меня из головы». Не надо стараться, просто перестаньте придавать этому значение. Этого ничего нет! Больше нет! Вы сами управляйте своим сознанием. Все лежит на поверхности, поймите это и перестаньте стараться, что-то там выбросить из головы. Все уже давно выброшено. Просто перестаньте видеть в этом проблему, ее просто нет. Все давно в прошлом, это всего лишь история. Время должно играть на вас, Вы должны двигаться в такт настоящему, но со стремлением будущее. А если хотите окунуться в прошлое, то возьмите учебник истории и полистайте его на досуге. Хотя я уверен, что у Вас в жизни было масса хороших событий. Конечно, о них приятно вспомнить, но если вспоминать, то только хорошее. К чему вспоминать плохое? Вы уже настроили себя на позитивный лад, а значит и вспоминать Вы будете только позитивные моменты своей жизни. Подумайте, как бы Вы себя чувствовали, если бы просто перестали вспоминать о плохом? Даже если бы Вам захотелось вспомнить плохое, но у Вас не получилось бы? Да, думаю Вы поняли, о чем я говорю, согласитесь, приятное чувство. А теперь скажите мне, так чего же Вы ждете? Давайте прямо сейчас перестанем вспоминать о негативе, который однажды случился. Если уж хотите поворошить прошлое, то вспоминайте только хорошее. Человеческий мозг удивительная штука. Вы можете запрограммировать его как угодно Вам. Вы можете творить чудеса с Вашим сознанием. Вам не составит никакого труда, настроить себя на позитивный лад. Как я уже говорил, это просто. Проще чем Вы думайте, достаточно только приложить немного усилий, но главное это конечно же желание, которое, насколько я уже понял, у Вас есть! А если есть желание, значит Вы готовы и к переменам, и к новым вершинам. А время, время это всего лишь шаблон, это оправдание, которое придумывают себе люди, которым нравится над собой морально издеваться. Хотя может

быть им это и не нравится, но они все равно все пеняют на время. Человек всегда хочет обвинить в своих проблемах кого то, или что-то. Люди часто говорят, что прошло недостаточно времени или его прошло слишком много. Да уж, серьезный размах, обвинять и одновременно уповать на одну из самых серьезных абстрактных сил, такую как время. Мне кажется проще обвинить лотерею или игровой автомат в том, что он не выдал большую сумму денег. Обвинить во всем время, проще простого, ведь оно было, есть и будет всегда. Очень удобно чувствовать себя защищенным, если знаешь, кого или что всегда можно обвинить в своих бедах. Но что-то я «зафилосовствовался» ... Вот что я хочу сказать, никогда не уповайте на время, начинайте мыслить в правильном направлении прямо сейчас! Зачем ждать у моря погоды? Время ценно! И пока другие люди чего-то ждут, Вы, начинайте действовать! Вы же не хотите пропустить массу интересных событий и перемен Вашей жизни? Думаю, нет. Так что выбросите этот не нужный временной шаблон из головы! Он Вам больше, не понадобится!

Глава 13

Мы уже выяснили, что в Вашей ситуации, не самое лучшее решение, слушать бестолковые советы. Надеюсь Вы это усвоили. В предыдущих главах, мы говорили о некоей пустоте. Хочу ненадолго к этому вернуться.

Лично к своей проблеме, я подошел в свое время, как к ситуации, из которой я извлек колоссальный опыт. И я хочу, чтобы и Вы к этому так же отнеслись. Это и вправду отличный опыт, который Вам пригодится при создании будущих отношений. Да, Вы не ошиблись, именно будущих отношений. Но об этом позже. Надеюсь, я Вас заинтриговал.

Здесь я хочу Вам объяснить, чем можно дополнить Ваш новый, освободившийся от негатива, сосуд позитива, который образовался после расставания. Пока Вы еще не до конца понимаете, сколько возможностей теперь имеете. И пока не знаете, куда потратить освободившееся время. Нам сейчас нужно заполнить это пространство, причем заполнить занятиями не только которые Вас отвлекут от оставшихся ненужных мыслей, а будут полезными и главное интересными.

Лично я, до расставания никогда не занимался спортом. Теперь же я, как мне кажется, весьма неплохой спортсмен. Конечно не профессиональный, но тем не менее. После расставания я начал заниматься спортом и через несколько месяцев я стал даже выглядеть по-другому. Мне стало на себя приятно смотреть в зеркало. И моя самооценка просто взлетела до небес. И уже не было никаких плохих мыслей. Нужно просто заставить себя одеть кроссовки, шорты и вечером выйти на пробежку. Главное шагнуть через порог двери. Заряд эмоций после пробежки просто восхитительный. Вы забываете обо всем. Тем более это полезно. Но бывает, что потом опять появляются отблески дурных мыслишек, но это даже сыграет нам на руку. Например, Вы вернулись с пробежки и не знаете, что делать. Да все просто! Теперь у Вас масса времени! Сходите в душ и идите на встречу с друзьями! У Вас теперь есть время, чтобы заняться тем, чем вы давно хотели заниматься! Друзья, это только один из сотни примеров.

Я уверен, у Вас, как и у всех людей, имеются мечты, планы. Так давайте займемся этим прямо сейчас. У меня, например, всегда была мечта научиться играть на гитаре, написать книгу и в конце концов, заработать свой первый миллион. Вы мне можете не верить, но, когда я осознал, что зря трачу время на ненужные мне переживания, я послал их к черту и начал действовать. В августе 2016 года, выходит мой первый альбом песен. Свой первый миллион я заработал. Книгу написал, как Вы понимаете. Я ни в коем случае не хочу хвастаться, я просто говорю о том, что Вы теперь готовы делать все то, что Вам нравится. Раньше Вы не могли этого делать по известным причинам. Теперь же все в Ваших руках. Зарабатыванию денег я уделю позже особое внимание.

И так, давайте вместе подумаем, чем же можно заняться в появившиеся часы? Надеюсь, Ваш светлеющий ум понимает, что заняться можно чем угодно, кроме попыток вспомнить прошлое. Давайте пофантазируем. Надеюсь, воображение нам позволит это. У Вас есть заграничный паспорт? Если нет, то срочно бегите и делайте его! Если все же есть, то предлагаю начать с Таиланда. Если Ваша работа, не привязывает Вас к определенному месту, то летите в Таиланд, месяца на три, например. Поверьте, это будет здорово! Если нет такой возможности, езжайте на неделю, хотя бы в любой другой город страны. Я не встречал еще людей, у которых не было бы такого товарища, который не поддержал бы друга недельной поездкой куда-нибудь. У всех есть такие друзья, так что вперед!

Если же путешествовать нет возможности, случаи разные бывают, возьмите и познакомьтесь с новыми людьми. Лично мне это очень помогло в свое время, хотя я был очень застенчивый человек. Но опять же, благодарю расставанию, застенчивость как рукой сняло. Знакомства с новыми людьми не только поможет Вам отвлечься от всего, но и будет полезным в работе,

бизнесе, творчестве, и разовьет Ваше мышление. Познакомиться можно где угодно. Бар, парк, спортзал, учеба, да где угодно. Просто попробуйте. Это помогает. Гарантирую. Не замыкайтесь в себе. Хотя, что я говорю, **ВЫ УЖЕ РАЗОМКНУТЫ!** Ваши мысли ясные. **ЧУВСТВО ТРЕВОГИ ПРОВАЛО!** **ВЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ НОВЫХ ЗНАКОМСТВ!** Возможно, все эти совет Вы запомните не с первого раза. Перечитайте. Потому-что это действительно работает.

Возможно, Вы испытываете чувство одиночества и у вас не хватает духу все это сделать. Чувство чего, простите? Одиночества? Не придумывайте. Это очередная уловка Вашего подсознания. Нет никакого чувства одиночества. С чего Вы решили, что Вы одиноки? Т.е. раньше Вы не были одиноки, а сейчас одиноки? Что за бред? Такого не бывает. Это Вы сами опять придумали. Вы придумали чувство одиночества, чтобы подпитать «комплекс жертвы». Но у Вас уже нет этого комплекса, Вы за ненужностью избавились от него. Это означает, что и чувства одиночества просто нет, это миф. Вы должны это понимать. Подумайте над тем, кто действительно одинок, а такие люди есть. И Им действительно худо. Так что не выдумывайте. Вы уже возобладали над Вашим подсознанием и теперь подсознание Ваш верный товарищ! Теперь Вы готовы свернуть горы!

Глава 14

Наверняка Вас иногда будут посещать мысли, типа: «а может мне вернуться к...»? Или: «А что, если...».

Запомните! Категорически нет! Вы решили начать новую жизнь, заняться тем, чем Вы давно мечтали, и чтобы это приносило Вам хорошие деньги. Вы решили попутешествовать по миру, найти много новых знакомых и друзей. Со временем Вы решили найти ту свою половинку, которая действительно будет достойна Вас. В общем, Вы решили без страха, сомнений и с позитивом начать жить по полной!

А те самые мысли, оставьте в прошлом, они Вам больше не нужны, Вы теперь другой человек: хладнокровный, логичный, творческий, обладающий острым умом. Человек, который способен на все, человеку, который не знает слова «страх». Отныне Вы начали развивать себя во всех направлениях. Вы начали раскрывать свой потенциал. Мысли о прошлом будут Вам мешать. **«КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ПРОШЛОЕ ЭТО НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ИСТОРИЯ, ОНО ПРЕКРАТИТ ВАС КОНТРОЛИРОВАТЬ»**

Отныне, Вы должны думать только о настоящем и о прекрасном будущем, которое Вас ждет. Но не думайте, что все будет даваться легко. В этом весь смысл. Когда Вы преодолеваете себя, свои страхи, вы получаете огромное удовольствие! Не думайте, что жизнь кончена, она только началась! И я уверен, Вы уже ощущаете серьёзный прилив сил!

Хочу дать совет. Мы уже говорили о том, что только Вы контролируете свое сознание. А значит, мы можем контролировать ситуацию, в которую попали. В данном случае, вы расстались с человеком. Заметьте, методики, описанные в этой книге, универсальны. Так вот, как только мы поймем эту простую истину, перед нами сразу открываются бескрайние горизонты мыслительно пространства. Сейчас поясню. Но перед этим расскажу одну занимательную историю.

Однажды, один знаменитый психолог, на одном из своих тренингов, объяснял присутствующим, как человек способен контролировать ситуацию и как он должен относиться к тем или иным обстоятельствам в которых оказался. Дело вот в чем, например, Одна домохозяйка очень долго работала на одного очень богатого человека. Она работала за гроши пятнадцать лет. Психолог спрашивает у этой домохозяйки: «Вам нравится эта работа?», домохозяйка отвечает: «нет». Затем психолог интересуется, почему она продолжает на него работать. Домохозяйка говорит, что работает на него, потому что ей нужны деньги. Психолог недоумевающе спрашивает: «но если вам не нравится, вы можете просто перестать делать то, что Вам не нравится». Дальше он ей объясняет, что она сама выбрала такое отношение к данной ситуации. Ей совсем не обязательно мучиться и делать то, что ей не нравится. Теперь домохозяйка недоуменно посмотрела на него и сказала, что она не думала об этом. Пятнадцать лет она об этом не думала. Да уж, это как минимум странно. В итоге домохозяйка все же поняла, что ей ненужно делать то, что она делала пятнадцать лет и она ушла с этой работы. Теперь у нее свой бизнес и ей наконец то нравится то что она делает.

Вы сами выбираете как относиться к ситуации. Вы можете и дальше продолжать себя мучать и делать то, что Вам не нравится. А можете просто перестать это делать. Взять и перестать. Зачем Вы делаете то, что Вам не нравится? Задумайтесь на этом. Можно либо печалиться, либо радоваться той ситуации в которой оказались. В данном случае, Вы должны радоваться, что расстались с тем или иным человеком! Потому что это шанс, который Вы так давно ждали. Просто запомните, что только Вам решать, как относиться к той или иной ситуации. Либо радоваться, либо печалиться. Выбирать Вам. Но как по мне, то ответ очевиден. Пусть бывшая или бывший идет своей дорогой, и бог им в помощь. А вы идите своей.

Наверняка у Вас с ней было много хороших моментов. И это хорошо, у Вас теперь есть опыт и Вы знаете, над чем поработать, чтобы в будущем не совершать ошибок. Поблагодарите того человека мысленно за то хорошее, что было между Вами и отпустите ее в добрый путь. Теперь он Вам никто. Просто поймите это и радуйтесь тому шансу, который Вам подвернулся. Отныне вы готовы, так сказать, к приключениям. Так что, дорогой друг, возьмите и порадитесь той ситуации в которой оказались. Ваши мысли теперь в порядке, и Вы с легкостью осознаете, что надо с позитивом относиться ко всему. Грустят пусть те, кому это доставляет удовольствие. Если Вы это читаете, то, определенно, Вы не из тех, кто хочет печалиться по пустяковому поводу. Да-да, Вы не ошиблись, повод что ни на есть пустяковый. Думайте я слишком категоричен? Не думаю. Вы всего-навсего расстались с человеком. Подумайте сами, сколько других, более лучших людей вокруг. Поймите, расставание поможет Вам найти именно того самого человека! Расставание – это промежуточный этап в Вашей жизни, который позволит добиться всего чего Вы хотели! И конечно же, найти идеальную вторую половинку. Поверьте, ваши прошлые отношения не были идеальными для Вас. Теперь у Вас есть все необходимое, чтобы начать поиск идеальных отношений! Конечно, Вы еще не полностью осознали все плюсы, которые Вам предоставила эта ситуация, но совсем скоро Вы все поймете. Напомню, что методик и советов в этой книге достаточно приличное количество, так что если Вы что-то забыли, то перечитайте определенные главы. Это лишним не будет, а наоборот, это еще лучше Вам поможет. Я уже говорил, что при помощи этих методик я помог уже многим людям. И, Вы, мой друг, не исключение. Так что вперед и только вперед! Мы смотрим только в будущее! И я помогу Вам правильно настроится и дам пару советов, как действовать в настоящем, чтобы правильно вступить в будущее!

Глава 15

Все люди разные. Да, с этим не поспорить. Каждый может сказать, что ситуация у него уникальная, что только его ситуация имеет право назваться неразрешимой. Бывают разные случаи, иногда девушка бросает парня, иногда парень бросает девушку и потом начинает жалеть о своем поступке, но ничего уже не вернуть. Бывает, что двое людей настолько надоели друг другу, что решили просто расстаться и навсегда забыть друг друга. Не будем и забывать про измены, здесь все понятно. В общем то случаи бывают разные, но объединяет их одно – это конец отношений, и человек делает выбор, он хочет навсегда забыть о прошлом и начать двигаться вперед. Итог таков, что все ситуации сводятся к одному, так что хочу повториться и сказать – большинство ситуаций не уникальны, итог всегда один. А значит, если проблема такая популярная, то и решение найдется. Но зачастую люди начинают бояться, они не знают, что же теперь делать, мы уже говорили об этом. Эмоции начинают одерживать верх над здравым смыслом и именно мужчины сильнее подвергнуты власти эмоций.

Эмоции могут стать толчком к необдуманному. Я сейчас рассказываю, с точки зрения человека, который, как он считает, поддался эмоциям и совершил кучу необдуманных поступков. Лично моя позиция иная, но об этом позже. И так, над человеком возобладали чувства и эмоции, и он натворил дел. Волна от эмоционального взрыва захлестнула его полностью. Да уж, самому стало немного страшно от всего этого. На мой взгляд, человек просто забыл подумать... Как бы это смешно не звучало, но дела обстоят именно так. Вдумайтесь, одно – это простое словосочетание говорит о многом: «необдуманный поступок». Ответ, как Вы видите, лежит на поверхности. Поступок на то и необдуманный, что над ним просто забыли подумать. Согласитесь, очевидные вещи. Но на деле, оказывается, все немного сложнее, люди уж очень любят придумывать себе лишние проблемы и любят сами себе создавать сложности.

Многие считают, что расставание это что-то невообразимое, что-то сверхъестественное, считают, что этот эмоциональный взрыв не пережить. Но как показывает моя практика общения с людьми, это не более значимое событие, как например, подорожание проезда в транспорте. Это так же неприятно, но через пару дней, всем становится ясно, что ничего такого не случилось, жить можно, и еще через два дня, человек об этом забывает. Единственная проблема состоит в том, что человек далеко не сразу осознает, что проезд подорожал. Ему требуется время на это. Хотя, лично мне не понятно, что может быть проще, чем понять, что проезд подорожал. Именно в это время, когда человек сам себе начинает устраивать моральную пытку, он и подвержен влиянию избытка негативных чувств и эмоций. Именно эмоции начинают его контролировать. Удивительно конечно, но человек начинает сам себя загонять в ловушку и думать, что он ничего не может с этим поделать, и он пускается в плавание по реке времени периодически делая остановки на островках отчаяния и печали. Он начинает совершать идиотские необдуманные поступки. Да, согласен, звучит печально. Но что поделать, большинство действует именно по такому сценарию. Но мы здесь не для этого, мы здесь для того, чтобы Вам помочь не совершать ошибку, которую многие совершают. Мы не позволим поддаться негативным чувствам и эмоциям. Конечно же многие люди, рано или поздно, выходят на берег той самой реки и уходят от нее подальше, с чувством недоумения. Они недоумевают от того, что им понадобилось столько времени, чтобы понять очевидные вещи. Нам же с Вами время очень дорого, и мы не хотим тратить его на сплав по всякого рода рекам.

Эмоции, как мы знаем бывают двух видов: положительные и отрицательные. Для никого не секрет, что положительные эмоции – это хорошо, а отрицательные это плохо. Я прошу прощение, за то, что иногда приходится писать очевидные вещи, но как показывает практика, люди, иногда, в трех соснах не видят леса. Продолжим. Такое событие как расставание, как могут заметить многие, приносит только отрицательные эмоции. Интересный тезис, не нахо-

дите? Вот бы посмотреть на человека, который однажды щелкнул пальцами и заставил всех думать, что после расставания, в человеке должны преобладать исключительно отрицательные эмоции и эти эмоции должны его контролировать, должны его заставлять совершать глупые поступки. Многие об этом даже не задумываются. Многие автоматически себя настраивают на негатив и просто не хотят от него избавляться. Естественно, если сразу настроить себя на негатив, то сразу начнет бушевать буря отрицательных эмоций и чувств. Но скажите, кому нравится быть плененным отрицательными эмоциями? Мне кажется никому. Выше я привел пример, что многие сравнивают расставание со взрывом отрицательных эмоций. Скажите, вы когда-нибудь слышали о таком инженерном приеме, который используется при прокладке горного тоннеля или при строительстве шахты, который имеет название – направленный взрыв? Думаю, объяснять, что это такое смысла нет, понятно из названия. Я Вам предлагаю использовать этот прием. Если уж всем так нравится использовать терминологию «эмоциональный взрыв», то я готов играть по этим правилам и предлагаю направить этот взрыв куда надо. Для начала, предлагаю направить этот взрыв в то самое русло реки о котором мы говорили выше, что бы эта река перестала существовать. Я конечно люблю природу, но реки не всегда приносят пользу, иногда они приносят не пользу, а только мусор, который впадает в моря и океаны.

И так, я предлагаю сначала преобразовать отрицательные эмоции в положительные, а затем направить этот поток в нужное русло. Русло, забавно получилось. Шутки шутками, но, чтобы это сделать, достаточно просто начать думать. Мозг вроде как присутствует, осталось дело за малым. Во-первых, выбросите из головы эту популярную мысль о том, что расставание отрицательно на Вас повлияет и что расставание – это очень плохое событие в Вашей жизни. Думаю, с этих проблем не будет, мы уже говорили о том, что кругом сплошные плюсы. Мы реалисты, а реальность говорит о том, что действительно, минусов просто нет. Во-вторых, успокойтесь и трезво рассудите о положении, в котором оказались и измените свое отношение к ситуации. Здесь даже менять ничего не надо, нужно просто понять очевидные вещи, нужно понять, что это отлично! Очень хорошо, что все так произошло! Лично я привык считать, что мы сами контролируем судьбу, но вот какое дело, судьба или что-то высшее, подкинуло Вам не плохой шанс стать по-настоящему счастливым! Перестаньте искать какой-то скрытый негатив во всем этом. Его просто нет. Но пока Вы считаете, что он есть, то он будет. Измените свое отношение к этой ситуации. Это просто. Начните относиться ко в него с легкостью, с насмешкой, и Вы поймете, что из ситуации, в которую Вы попали, можно извлечь очень много пользы, ведь это начало чего-то нового и хорошего. Начните думать по-иному, и Вы увидите только плюсы во всем. Когда Вы поймете эти простые истины, то Вы с легкостью преобразуйте отрицательные эмоции в положительные! Думаю, у Вас уже получается. **ЗАТЕМ ВЫПЛЕСНИТЕ ИХ И НАПРАВЬТЕ В НУЖНОЕ РУСЛО!** Направьте этот поток на ту самую реку! Разружьте те самые острова печали и уныния! У Вас есть на это полное право! У Вас несомненно есть куда направить поток появившейся положительной энергии! Вас ждет много интересного! Вы начали новую жизнь! Вас ждет множество новых свершений! Начните дышать глубоко и с удовольствием! Теперь нет никаких отрицательных эмоций! Вы заставили их работать Вам во благо! Начните излучать позитив! Вам понравится, я Вас уверяю! Я раньше скептически к этому относился, но на практике выяснилось, что если человек несет в себе исключительно положительный заряд эмоций, то у него, чем бы он не начал заниматься, всегда все получается! Не знаю, как это работает, но получается именно так. Видите, стоило подключить не много воображения и подумать, как ситуация изменилась в лучшую для Вас сторону. Отрицательным эмоциям теперь места нет. Думаю, что Вы поняли, что нет никакого смысла считать данную ситуацию чем-то невероятным и отрицательным. Она просто таковой не является. И, по-моему, это очевидно. Теперь только Вы контролируете все вокруг, а не какие-то эмоции. Эмоции теперь работают на Вас.

Помимо всего прочего, надо помнить, что в человеке от природы заложено чувство хорошего. Негатив как заноза, и организм всегда пытается избавиться от этой занозы. Просто человек под воздействием некоторых факторов, все сильнее и сильнее вгоняет в себя эту занозу. Но это не про нас, мы хотим избавиться от чужеродного тела. Так давайте поможем сами себе и избавим себя от этой иголки. Давайте поможем нашему организму! Так что давайте относиться положительно к данной ситуации, ибо ничего отрицательного в ней нет.

Глава 16

В фантастическом фильме «Начало», прозвучала очень интересная фраза: «Идея. Она живуча и очень заразна». Замечательная фраза, не могу с ней не согласиться. К Вашей ситуации эта фраза имеет, что ни на есть, прямое отношение. Вы решили больше не переживать из-за прошлых отношений и решили двигаться вперед. После этих верных умозаключений, у Вас появилось много отличных идей. Вы решили поменять образ жизни, решили изменить свое отношение ко всему. Это отлично. Действительно, идея очень заразная и живучая штука. Смысл заключается в том, что Вы должны дать своим идеям шанс, заразить Вас. Звучит конечно не очень приятно, но это единственная, пожалуй, зараза которой Вы просто обязаны дать шанс. Скажу больше, эта живучая сущность будет для Вас другом и верным товарищем. Вы уже впустили в свое сознание несколько идей, теперь дайте им возможность прижиться. Хотя, Вашим идеям не составит труда прижиться, ведь Вы их уже впустили, а если так, то они уже начинают Вас направлять в нужное направление. Идеи тесно взаимодействуют с Вашим подсознанием, и, подсознание незаметно начинает воплощать эти идеи в жизнь. Поэтому, хочу Вас обрадовать, Вам уже не отвертеться от этого. Теперь Вы уже никуда не денетесь от перемен в Вашем сознании и жизни в общем. Идея жить позитивной интересной жизнью уже поселилась в Вас, и от нее не избавиться. Ваше подсознание будет автоматически направлять Вас, но не плохо все-таки помочь ему реализовать Ваши идеи.

Когда Вы испытали на себе расставание, Вы прибывали в унынии, но потом Вы решили, что с Вас хватит и пора бы начать новую яркую жизнь. Когда Вы прибывали в не очень хорошем состоянии, никакие идеи не лезли в голову. Хотелось лежать и ничего не делать. Со мной было так же. Но, как и Вы, я все-таки понял, что это не для меня, и когда я это осознал, то в голове начали возникать весьма неплохие идеи. Их было много. Были идеи глобального характера, были и мелкие, но главное, что они были и есть по сей день. И это очень меня радовало и радует. После того как Вы провели кое-какую работу над собой, Вы уже не чувствуете себя одиноким, Вы не испытываете к себе жалости, Вы поняли, что открыли глаза и весь мир теперь у Ваших ног. Это отлично, это послужило катализатором к созданию новых идей. Вам, скорее всего, трудно контролировать поток идей, которые приходят в Ваше сознание. Но не переживайте, чем больше идей, тем лучше. Главное четко понимать, что такое хорошая идея, а что такое плохая. Вы должны запомнить, что Вашей целью является избавиться навсегда от негатива после расставания. Вы поэтому и читаете эту книгу. Цель Вы себе поставили. Но теперь, для того, чтобы достичь этой цели, Вам нужны идеи. Возможно, это покажется с моей стороны очень грубым высказыванием, но такая цель, как перестать переживать из-за расставания, это не такая уж и глобальная цель. Думаю, Вы теперь уже это понимаете. Более глобальная цель, например, это слетать на своем частном самолете на неделю в Лас-Вегас. Пока что мы будем в качестве первой цели- перестать испытывать негатив. К Лас-Вегасу, в будущих главах мы еще вернемся. Но не будем забегать вперед и вернемся к хорошим и плохим идеям.

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.