

18+

АЛЁНА РАЙХЕРТ

Твой путь к здоровой любви

ДЛЯ ДЕВУШЕК В ПОИСКЕ
СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ



Алёна Райхерт
Твой путь к здоровой
любви. Для девушек
в поиске счастливой любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35735457

ISBN 9785449314086

Аннотация

В книге собраны лучшие статьи популярного блогера и эксперта здоровых отношений, раскрывающие общие представления о здоровой и нездоровой любви. А также некоторые практики, помогающие начать свой путь к исцелению любовной сферы. И как итог – создание счастливого замужества в своей жизни.

Содержание

Предисловие	6
Новый подход к ЛЮБВИ...	11
Моя история «Путь к здоровой любви»	14
8 ключевых моментов здоровых отношений в паре	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Твой путь
к здоровой любви
Для девушек в поиске
счастливой любви**

Алёна Райхерт

© Алёна Райхерт, 2018

ISBN 978-5-4493-1408-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Предисловие

Приветствую тебя дорогая читательница. Я – Алена Райхерт, дипломированный психолог, коуч здоровых отношений, женский тренер и наставница в воплощении мечт.

Как ты уже поняла, я помогаю девушкам создавать здоровые отношения, выходить счастливо замуж и улучшать отношения в семье.

Как я стала успешным коучем в этой теме?

Начиная с детства, я перечитала дома, а потом и в библиотеке все книги по психологии, про отношения и семью, а так же про ресурсы и потенциал человека. Я читала книги, и часами пила чай со вкусными печенками. Уже тогда проявился мой талант и моя миссия. А в дальнейшем – институт, свой психологический центр, МИГИП, Международное брачное агенство, Проекты Вечера Знакомств и в итоге: онлайн помощь девушкам (и мужчинам)) всего мира.

А теперь моя история...

Почти всю мою жизнь я была Королевой Женственности и Флирта, я сводила с ума многих мужчин, в меня влюбля-

лись миллионеры и известные личности, начиная с детства, в меня влюблялись мальчишки всего двора, дрались за право быть моим парнем, в меня влюблялись и посвящали стихи все юноши из группы в институте. Мужчины дарили мне подарки, добивались меня и совершали ради меня подвиги. Но...

От многих подарков я отказывалась, для отношений я выбирала НЕ ТЕХ мужчин, и к 30 годам была полностью разрушена. Я была в депрессии, я достигла эмоционального дна, острого чувства покинутости и пустоты и потери смысла жизни, и мне казалось, что я могу просто не выжить. Было такое чувство полного бессилия выбраться из моей ситуации, что я погрузилась в депрессию, но я отчаянно искала выход. И наконец, нашла. По последним научным достижениям простым языком, так сказать, я выяснила, что моя проблема называется «Синдром Мерлин Монро». Она прожила всего 36 лет, страдая подобным синдромом. Так и я, вроде бы была владелицей лучшего психологического центра и мастерским психологом. Красивая девушка, УСПЕШНАЯ ВО ВСЕМ, КРОМЕ ЛЮБВИ. Я отвергала тех, кто был хорош для меня и выбирала неподходящих мужчин для отношений, и эти отношения мне было все трудней и трудней завершать. Мое сердце сжималось от боли. И я приняла решение ЖИТЬ и во что бы то ни стало исцелиться от своей драмы!

Я искала ответы, обучаясь у лучших МЭТРОВ ПСИХОТЕРАПИИ мирового уровня, и хотя психотерапевтическим методам они меня обучили мастерски, но ответа у них на мой главный вопрос не было... И мне пришлось проделать нелегкий путь, длиною как минимум в 7 лет. Группы взаимопомощи + литература и исследования в области нормы и патологии в любви + духовная наставница в Канаде + психотерапия точно воздействующая на корни моей проблемы (по зарубежным методикам).

В итоге – на сегодня наконец-то Я ТАК СЧАСТЛИВА, КАК НЕ БЫЛА НИКОГДА РАНЕЕ. В моей душе эмоциональная ясность, трезвость и я чувствую наконец, что мой потенциал, как Женщины и как Личности реализуется в полной мере. Я спокойна, я в безопасности. Я окружена любовью и заботой. Многие мои мечты сбылись и продолжают сбываться! И...

Теперь я помогаю другим девушкам исцелить корни их несчастливой личной жизни, научиться здоровому женскому поведению, научиться секретам женского природного флирта и обаяния, ходить на свидания, получать подарки и ухаживания достойных мужчин, и в итоге обрести любовь, сделать правильный выбор и выйти замуж за мужчину мечты, и СОЗДАТЬ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ и од-

нажды осознать себя самой счастливой женщиной на свете. Я вела группы в скайпе, я работала в Международном Брачном Агентстве, и уже год я помогаю через онлайн коучинг девушкам всего мира (Америка, Европа, Россия, Украина, Казахстан).

И не только обретаю любовь мои девушки (выходят замуж, улучшают отношения с мужьями и детьми), в процессе нашей работы, они воплощают все свои мечты по еще одной моей авторской системе «8 шагов к мечте» (Помнишь, ресурсы человека-то я тоже изучаю уже с детства)!

И еще парочка фактов обо мне или почему тебе стоит прочесть эту мини-книгу до конца?

– Я создала счастливые пары, я сохранила браки, я помогла девушкам создать отношения их мечты, я одна из лучших экспертов в рунете по созданию здоровых отношений в паре и семье

– 2) Моя практика 20 лет, в свое обучение психотерапевтическим направлениям я вложила 20 000 \$, 13 сертификатов и 2 диплома, свой успешный бизнес

– 3) У меня лично и у моих детей здоровые отношения, клиенты называют меня шутя «монстр психотерапии», по их ощущениям результата исцеления эмоциональных болей и проблем.

Итак, эта мини-книга собрала в себя мои лучшие статьи для девушек про любовь и отношения, а также, небольшой

бонус – пару глав из моей книги, которая еще готовится к изданию. И ты узнаешь эту информацию одной из первых!

Надеюсь тебя вдохновят скрины моих клиенток, которые я поместила в каждой главе на **ЗДОРОВУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЛЮБОВЬ...**

Новый подход к ЛЮБВИ...

Женское превращение из гусеницы в бабочку – это путь к выходу из Любовной драмы к Здоровым Отношениям с мужчиной мечты.

Этап подготовки к счастливым отношениям после любовной драмы – одно из самых важных!

1 – гусеница исцеляет раненую часть души, впитывает новые схемы поведения, новые ценности и новую философию отношений и жизни в целом. Меняет окружение. И вот...

2 – превращение в куколку. Созревание, наполнение любовью, здравомыслием, эмоциональной трезвостью. Жизнь внутри своего кокона жизни. Самоценность. Самодостаточность. Самостоятельность. Создание жизни своей мечты. Аскеза. Воздержание. Никаких контактов с мужчинами.

3. Бабочка. Перерождение. Внутренняя красота в сочетании с внешней. Порхание с цветка на цветок, от поклонника к поклоннику, миллион цветов, миллион восхищенных мужчин вокруг. Свобода, незави-

симость, непривязанность, благоденствие. Свидания. Практика отношений.

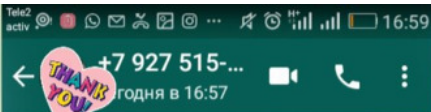
Выбор. Сотворение прекрасных отношений по высшим законам Природы.

P.S. И помните, если в вашей жизни есть любовная драма, со страданиями и болью, да ещё и не одна, то Прекрасный принц внезапно не появится и не спасёт вас.

Такие советы, как просто принять себя, перестать работать над собой, хватит изменять себя – ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ!!! Вам нужно не просто работать над собой, а полная, глубинная трансформация. Иначе, как утверждал Эрик Берн, вы останетесь все с теми же несчастливыми больными сценариям любви, по которым вы жили раньше, всего лишь сменив один на другой.

ВАШ ПУТЬ – ЭТО ВОЛШЕБНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ ИЗ НЕСЧАСТЛИВОЙ, ЛИШЕННОЙ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ И ВОСХИЩЕНИЯ ГУСЕНИЦЫ В ПРЕКРАСНУЮ БАБОЧКУ, ЧТО СЧАСТЛИВО ПАРИТ В ЗДОРОВОЙ ЛЮБВИ И НАСЛАЖДАЕТСЯ ЖИЗНЬЮ.

В ТРИ ЭТАПА. Шаг за шагом.



Сделали сессию на
исцеление страха
близости и через неделю
ты получила
предложение руки и
сердца 🙏

Я так рада за тебя, ты
даже не представляешь

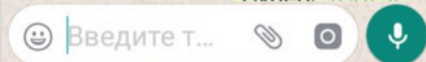


16:53 ✓✓

Ооооо))) это еще не всё 😍
мне стало как-то легче
общаться с людьми 🙏
посетила группу Вда в
онлайне, на работе с
коллегой принятие какое-
то и сестрой

16:57

Супер!



Моя история «Путь к здоровой любви»

Сам человек, любовь, отношения с детьми, потенциал и ресурсы – меня интересовали еще с детства. Моя мама была психологом. Я помню, как я еще с начальной школы любила сидеть за чаем с печеньками и зачитываться журналами и книгами по психологии.

Я писала много стихов и рассказов о любви и человеке, переосмысливая мои знания через интуитивный поиск ответов на вопросы, которые мучили все человечество. Почему бывают разводы и несчастливые браки? Почему бывает безответная любовь и нас любит тот, кого мы не любим и наоборот? В чем возможности и сверхвозможности человека? Как мы можем преодолевать свои слабости и становиться великими и просто счастливыми насколько это возможно ими быть? Почему взрослые не умеют любить детей? Почему они не понимают их и то, какое они великое чудо вселенной?

К сожалению, я читала и художественные книги о несчастливой любви и драмах, как и любая девушка моего возраста. А может к счастью, ибо мой путь привел меня сегодня именно туда, где я есть, и я счастлива быть в этом месте. В мое

призвание и дело, одно из которых – помогать другим исцелиться от больной любви и научиться здоровой.

Первый раз мальчик мне предложил дружбу в 14 лет. И с тех пор, я почти никогда не была одна. Я всегда пользовалась популярностью у людей противоположного пола, но с самого начала моего пути, как девушки, как женщины, я понимала: все же что-то не так с этим в моей жизни, в моей душе и в жизнях всех моих подруг, как и моих родных. Я решила стать психологом лет в 15 (думаю, чтобы помочь другим ТАК, КАК ни мне, ни окружающим меня людям, ни людям из всех этих книг и журналов – никто не мог помочь) и изучила много книг и тренингов и всего, что возможно по теме любви и отношений за 25 лет. И каждый раз я убеждалась, что все равно чего-то не хватает в этой информации. Не полная она и не решает многих проблем. Много разводов, много одиноких и несчастливых людей, много несчастливых браков, много страдающих от этого детей. Все об этом пишут, но существенно ничего не меняется.

В 16 лет я тщательно освоила пособие по искусству флирта.

Да, мальчики всего района влюбились в меня, дрались за меня – за мою руку и сердце)), провожали меня, защищали и оберегали меня. Но почему-то на одном из тех, с кем я

дружила, и кто мне был симпатичен – этот методы не работали. И это первый минус всех пособий по женскому пикапу, книгам по искусству соблазнения. Не верьте, что вы влюбите в себя любого.

Итак, секрет №1. Техники флирта надо применять только на правильных мужчинах:

Он не должен быть мужчиной из черного списка (плохой мальчик, хулиган, пьяница, наркоман, патологический гуляка и бабник, альфонс, лжец,, тиран, жестокий и холодный, ревнивец и скупердяй, трудоголик, помешанный на религии, спорте и с пр. зависимостями и ложками дегтя)

Он должен первый влюбиться в тебя. Ты должна быть его типажом и девушкой его мечты.

Его сердце должно быть свободно

Он должен быть свободен

Тогда зачем нужен флирт, если он тебя и так полюбит скорее всего? Во-первых, чтобы он тебя заметил и выделил из толпы нависших на него девчонок. Во-вторых, чтобы он первый проявил инициативу к знакомству и романтическим отношениям. В-третьих, чтобы в процессе зарождения и развития отношений он утвердился в том, что ты – девушка его мечты. В-четвертых – сохранять, укреплять и углублять счастье в вашей семье (а это, очевидный итог, ведь если

все правильно применить «искусство флирта к правильному мужчине»)

Но тогда, в книгах по флирту этого не было написано. И я не понимала, что же все-таки не так. Причем, я уже тогда давала рекомендации всем подругам по поводу их любви. И у них тоже не все работало. Вот сработает, а потом – хоп и проблема какая-нибудь ядовитой гадюкой выползет и все испортит.

У меня тоже были отношения, свадьба, как и у многих девушек, и даже появилось такое прекрасное чудо вселенной, как моя маленькая принцесса-доченька. Но все как-то не складывалось, хотя мужчина меня безумно любил. И отношения не стали нашим «жили вместе долго и счастливо». Конечно, почти всегда, я первая заканчивала отношения, так как у меня изнутри было сильное намерение идти до конца к созданию счастливой семьи. Если я чувствовала, что я не могу назвать себя счастливой, значит, что-то не так в отношениях. И я поэтому постоянно искала что же не так? Вместе с моими клиентами. Они тоже по моим рекомендациям создавали семьи, выходили замуж, но потом и у них что-то не складывалось. Как жаль, что я тогда не знала того, что знаю теперь, я думаю мы бы уже тогда нашли ответы на все наши вопросы.

Когда небольшой период времени я осталась одна, наступил тот благодатный период, как говорят девушки – когда у меня все есть и мне хорошо без мужчины. счастлива, люблю себя, в восторге от себя. В меня влюбилась вся институтская группа. Они пишут и посылают мне записку-поэтическое послание коллективного признания в любви. По улице я не могу спокойно пройти, все мужчины оборачиваются, и каждый второй, да нет, практически каждый – пытается познакомиться со мной. И вроде все так прекрасно. В чем же дело? Почему же эта находка – хорошо с самой собой не стало выходом и что заставило меня искать ответы дальше?

Это как у меня на программе коучинга. Когда я говорю: «И вот настало время для себя». А человек отвечает: «Да у меня и так уже оно есть. У меня и так и с работой все в порядке, и с финансами. Только любви нет». Этот этап должен последовать за... Вот тут мы приближаемся к тому, куда и я пришла. За личной терапией. Иначе, вроде хорошо без партнера, но он то и не появляется, или появляется, да не тот. Вот, что не так? Почему все пишут – полюби себя и сразу встретишь свою любовь. Так то оно так, но... Это время для себя мы должны организовать себе только после серьезной, не быстрой (как минимум 3 месяца) терапии. Поэтому...

Секрет №2 Не верьте в обещания тренингов «как выйти замуж за 2, 3, и даже 4 месяца»! То, с чем вы жили 30 лет,

не уйдет за 1 день.

И так, теперь я стала искать ответы на вопросы в институтских лекциях, в учебниках по психологии, в консультациях и тренингах, которые проводила я и в конце концов в психотерапевтических тренингах и долгосрочных обучающих программах по гештальттерапии, психодраме, арттерапии, телесной терапии и др.

Я думаю, многие девушки сейчас улыбнулись, так как тоже посещали уже такие виды психотерапии. Ну, про гештальт-то уж точно все слышаны и на себе многие его вкусили. Какие-то мои детские травмы (кои у каждого в багажнике памяти имеются) там прорабатывались. Но это было каплей в море. Даже когда мы спрашивали наших именитых тренеров, сколько времени нужно прорабатываться, они отвечали: «И одной жизни не хватит». Я соглашалась с таким исходом вещей, так как другого выхода тогда не было. Но это было о-о-очень грустно.

В моих отношениях мне тоже становилось грустно и одиноко, так как чувства боли из детства поднимались, и не сразу проходили. И причем я даже применяла рекомендации этих направлений. Таковую, к примеру, как постоянный обмен чувствами с партнером. Но от этого было как ни странно еще хуже. Позже я поняла почему это происходило. Но обо

всем по порядку. Конечно, в комплексе с теперешними моими инструментами – это необходимый источник исцеления. Но в самом по себе методе есть минусы, что мешают прийти к здоровой любви. Итак, секрет №3:

нельзя в паре постоянно обмениваться любыми чувствами. Нужно время, место для них, некоторыми вообще нельзя обмениваться, такими как агрессия, ненависть, злость.

что сказать про искренность в отношениях? Эта рекомендация: «Обсуждайте с партнером все, что вас мучает про ваши отношения с ним». Нельзя своему партнеру все вываливать про себя – свое прошлое, свои страхи, свою боль. Потому что это должен выслушивать и помогать вам справляться с этим – ваш психолог, психотерапевт. Ваша мама, если она эмоционально здорова – может выслушать вас, но не ваш партнер. Позже, я поняла почему это важно. Расскажу и вам об этом, дорогие.

в терапевтической работе, психотерапевт должен поддерживать клиента без навязывания своих норм. Любая потребность клиента – вылезшая наружу из глубин подсознания – одобряется. Даже если это – завести любовника/любовницу, попробовать раскрыть свою сексуальность с сразу несколькими мужчинами/женщинами, встречаться одновременно с несколькими партнерами и скрывать их друг от друга, раскрутить мужчин на дорогие подарки, в конце концов. И... все это уводит человека от здоровых отношений... Вот

он самый существенный минус. Нет обучения человека правилам здоровых отношений. Если бы человек получил четкий инструктаж, то он бы уже не мог изменять, манипулировать, пользоваться, быть нечестным. На все вышеописанное он бы уже поставил границу, запрет, который нужно соблюдать на ежедневной основе.

Когда я увидела, что мои отношения становятся чуть лучше, но я все равно в них несчастна, я все равно чувствую себя порой одиноко, даже, когда все есть и когда меня все любят.

И вот одна из важных книг, о которой я хочу сказать особо. Мое первое серьезное пособие по теме **ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ**. И я готова аплодировать Отто Кернбергу за его «Нормы и патологии в о любви». Я уже начала приближаться к истине. Именно из нее я узнала обо всем том вышеописанном, как обмен чувств иногда разрушает отношения. Что измена – это патология, и она в здоровых отношениях отсутствует со стороны обоих партнеров. Что флирт, треугольники в виде сексуальных игр (но не прямая измена, а невинный флирт) помогает отношения углублять и делать здоровее и качественнее. О, наконец-то я начала понимать, что мои знания, полученные из первого пособия по флирту – пригодятся. Ведь до этого на своих тренингах я полностью отменила его приемы, так как понятие отношений, вынесенное с гештальттерапии – открытость, прямое послание,

открытый обмен чувств. Какой уж тут флирт. Никаких игр и тайн от партнера. Все обсуждаем открыто.

И теперь благодаря многоуважаемому ОТТО К. я поняла, что же такое здоровая сексуальность в паре! И что отношения «долго и счастливо» – это и есть норма. А много краткосрочных союзов – это патология. Ну и, конечно-о-о, мое открытие оформилось, начатое еще с Эрика Берна (как сказки влияют на наши деструктивные жизненные сценарии) – Культура Дисфункциональна. Кернберг подробно объяснил в книге – что происходит с культурой, как это на нас губительно влияет (все эти возведенные в культ любовные сценарии драмы и боли), и почему ничего не меняется до сих пор (книга 1976 года выпуска между прочим, как мы видим все не поменялось и по сей день)

Минусы:

Эта и другие книги по патологии любви, зависимостям проблемам отношений – слишком сложные для прочтения, что подтвердили мои клиенты, люди с не одним высшим образованием.

В этих книгах нет практических пошаговых инструментов, все в общих чертах, все очень расплывчато, теоретично и сильно-научно. Простых рекомендаций: что надеть на свидание, о чем говорить, и даже черного списка то нет.

И вот мы приближаемся к моему переломному моменту. Когда мое чувство одиночества и отчаяния (и они, как ни странно, были и в отношениях!) дошли до пика, а точнее до дна... Я наконец-то взялась за написанные в последнее время самые сильные на сегодняшний день книги «Женщины, которые любят слишком сильно» Робин Норвуд, «Синдром Мерилин Монро» Сьюзен Израэльсон и «Когда любви слишком много» Валентины Москаленко и другие книги. То есть книги по любовной зависимости и об исцелении от любовного невезения. И тут я многое поняла. То, что стало в моих исследованиях поворотным моментом! Или как еще говорят, эта книга/эти книги и группы взаимопомощи изменили всю мою жизнь и больше я уже не была прежней... это было в 2010 году.

И секрет №4: Да, нужно исцелять душу, чтобы прийти к здоровым отношениям, но работать конкретно с исцелением любовной сферы, любовной зависимостью и синдромом Мерилин Монро. Почему это надо делать? Так как огромный процент людей в нашем постсоветском обществе были из дисфункциональных семей (я не удивлюсь, если вы скажете мне, как почти все мои клиенты: «Алена, да все 100% в моем окружении – такие семьи»), но... Нужно брать быка за рога. Нужно называть зверя по имени. Иначе – клиент, если терапевт идет за ним, просто уводит все время в сторону

от этой к другим своим проблемам, в то время, как корень зарыт здесь! И способы исцеления от этого психологического так сказать недуга – зачастую, как в нашем случае, особые или вообще другие, и часто прямопротивоположные. Я и сама это понимала, но и получила подтверждение от других гештальттерапевтов. Что подход и способы работы – их и мои (когда я уже сама стала работать в новом подходе) абсолютно разные. И мои клиентки не могли работать ни с кем другим, кто заменял меня на группе.

Итак плюсы этих книг. Они конкретно говорят об этой проблеме. Простым языком. И самое главное: они содержат подробный пошаговый материал как исцелиться от этой проблемы! Они содержат удивительно правдивые описания детских семей и взрослых проблем человека с пораженной любовной сферой. В них есть описание шагов завершения несчастливых отношений и о важности здорового круга поддержки, а так же поэтапная проработка вашего внутреннего мира – прошлые связи, родители, зависимости, и другие побочные эффекты любовных проблем. И так, шаг за шагом можно было бы прекрасно исцелиться всем и создать здоровые отношения. Но... что же не так? Почему я пошла дальше?

Минусы:

В этих книгах нет четкого описания пошаговой подготовки к свиданиям, такие простые, но очень важные детали, как внешний вид, сколько говорить по телефону, сколько быть на свидании, как себя вести на свидании и после него. И многие детали. Как будто бы авторы упустили такую важную деталь, как флирт. И я заметила, что моим клиенткам все равно чего-то не хватает для продвижения.

Как ни странно, в этих книгах все подробно расписано про болезненные отношения. Но нет описания в деталях и конкретных ситуациях – как строить здоровые отношения?

И многие тонкости женского поведения отсутствуют. Ты становишься после пошагового путешествия по книгам – каким то вышколенным персонажем, синим чулком, немножко партнером, но меньше женщиной в природном смысле этого слова, но конечно партнером – цельным, здоровым и с хорошей самооценкой.

Но сами группы, которые я посещаю до сих пор к стати – явились для меня миром новых духовных технологий, которые я синтезировала в свои группы, поэтому они сильно отличаются большим доверием, атмосферой безопасности, любви и принятия, где практически исключаются какие-либо вторичные травматизации участников и движение назад к любовной зависимости и любовному невезению. И главное, инструменты, которые я углубленно изучала 6 лет, являются бесценной находкой для меня, как психолога. Они

исцеляют там, где наука и практические методы психотерапии бессильны.

К этому времени я уже четко осознала, что это моя миссия – одно из направлений: помогать людям исцеляться от любовного невезения, создавать пары и строить здоровые отношения. И мой следующий этап работы в Международном брачном агентстве и проектах романтических туров и вечеров знакомств. Во время моей работы там я изучила поистине огромный материал в этой теме на практике. И изучала все лучшие школы: детального описания как нужно выглядеть на свидании девушке, мужчине, как себя вести, что говорить и прочие тонкости. Что работает, что не работает? Что нравится мужчинам, что нравится женщинам? К нам приходили тысячи мужчин и женщин. Я общалась почти с каждым из них. На самые сокровенные темы.

Секрет №5. Когда вы идете в Брачное агентство – у вас уже есть сильное мощное сопротивление. Например у женщин – выйти замуж, так как смотри выше – нет глубинного исцеления. И вам предлагают хоть сотню прекрасных женихов, но вы не знаете, что с ними делать и поступаете неправильно в отношениях, в итоге теряете прекрасного мужчину либо он вам не нравится (хоть «распрекрасный принц» – по словам одной опытной свахи)

Минусы работы брачных агентств:

Они не имеют арсенала мощных терапевтических средств. Мы имели его и у нас было много положительных случаев в нашей практике.

Они не ставят цель: помощь в создании именно **ЗДОРОВЫХ** отношений, потому что по сути зачастую и сами не знают как такие строить)

Мы почти приближаемся к завершению...

Так получилось, что последние и самые удивительные, потрясающие изменения и мою трансформацию принесли мне последние пару лет. Хотя я была уже прожженным профи в этой теме, но что-то было не завершено в моем внутреннем и внешнем мире. Не хватало последнего пазла. В программе моего личностного роста я встретила свою Наставницу Здоровой Любви. Напишу с большой буквы, так как последний мой полет к следующему пункту назначения был подобен ракете, которая разогналась до скорости света. Я получила такие инструменты, как книга «Правила» Элен Фейн. В которой, к счастью подробно прописано поведение здоровой в любви девушки – подетально в любых ситуациях. Чего существенно не хватало, как вы помните, трем предыдущим прекрасным книгам по выздоровлению в любви.

Минус? Конечно, самый главный – в ней нет описания вашей терапии, всего предыдущего пути. А без него – прекрасные правила соблюдать у вас не хватит силы, воли, вашего здорового Я. Вы их будете знать, но все внутри будет сопротивляться и вам их самой не потянуть. Скорее всего. Я встречала много отзывов, в которых девушки так и пишут, что у них не получается, что-то не работает. Теперь вы понимаете «что»?

А так же я получила от моей Наставницы такие прекрасные инструменты, которые я проходила сама – 90-дневное воздержание, много ежедневных практик, которые наполнили меня бесконечной любовью к себе, научили строить границы здоровыми способами, окружать себя только любящими меня и ценящими меня людьми, исцелили меня до глубины души и помогли стать цельной. И в конце концов, безусловная любовь моей Наставницы ко мне научила меня тому, как я могу работать с моими клиентами по терапии любовной сферы, в какой момент что нужно подсказать, в какой момент вдохновить и в какой задать нужный вопрос. Я до сих пор взаимодействую с моей Наставницей и продолжаю у нее многому учиться.

Подведем итоги. Что я приобрела в моем Пути? Я никогда еще не была так счастлива, наполнена, спокойна, благодарна и умиротворена. Я умею честно видеть и признавать, когда я

была не права в любых отношениях. Я понимаю прекрасно, где мой процент ответственности в отношениях, а где другого человека – и веду себя соответствующим образом.

Я научилась быстро и легко заканчивать те отношения, в которых мои потребности не удовлетворяются, где я не чувствую себя любимой и ценной. Я научилась выбирать для любых моих отношений наиболее подходящих людей. Тех, с кем мне уютно, тепло, спокойно и радостно, как и им со мной. Я умею решать любые конфликты спокойным и мирным путем, не угодничая при этом, а оставаясь с чувством собственного достоинства и чутким вниманием к оппоненту. Я уважаю чужие, как и мои ценности и их разница никак не беспокоит меня. Я умею поддержать себя и другого самыми здоровыми способами. Я могу спокойно признавать свое бессилие и слабость, когда это важно сделать. Я умею заботиться о себе полноценно. Я умею проводить время с теми, кто мне дорог. Отдыхать, развлекаться и веселиться здоровыми способами. Я живу, воплощая свои мечты. Я живу в полном ежедневном контакте и гармонии со своим внутренним голосом и интуицией. Все сферы моей жизни здоровы и в основном сбалансированы. Мое Высшее Я почти каждый день дарит мне какие-нибудь маленькие чудеса. Я открыта им. И каждый мой день – каждое особое чудо.

Я в мельчайших тонкостях знаю: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВО-

ВЫЕ ОТНОШЕНИЯ и применяю эти принципы в моей повседневной жизни. Те знания и навыки, которые я получала раньше, то, что не работало по отдельности, в комплексе и цельной системе – прекрасно работает! Мои изменения продолжаются.

Невозможно описать всю мою трансформацию, между мной той и теперешней – бесконечная пропасть глубоких изменений. Я узнала ответы на все мои вопросы и даже больше. Теперь я могу реально вести людей к самым настоящим здоровым отношениям и все получается, как у меня, так и у моих клиентов.

Вы можете тоже пройти этот путь вместе со мной и стать наполненными и окруженными любовью!

Конечно, вам не нужно проходить этот путь 25 лет, вы можете пройти его гораздо быстрее. Не за один день, но от трех месяцев до года вполне реально.

Секрет №7. Все описанные выше пункты – и этого еще не совсем достаточно, чтобы сделать мощный старт и прийти к заветной цели: созданию здоровых отношений с мужчиной вашей мечты. Я научу вас еще многим уникальным вещам, которые я изобрела сама в моем пути, таким как пункт «работа с рождением в формате исцеления от любов-

ных проблем», «культурное воздержание», некоторые технологии «работы с родом» и другим – тем, которые я исследовала на своем примере и примере многих женщин и они подтвердили их эффективность и ощутимый результат – практически сразу с первого дня применения. И еще вы получите – поддержку других здоровых в любви девушек, ваших единомышленниц, которые станут вашей поддержкой причем в моем профессиональном сопровождении! К сожалению этот компонент отсутствует в группах взаимоподдержки, а иногда в нем очень нуждаются участники (говорю вам как самый опытный участник таких групп, где я бываю именно в качестве участника, а не психолога).

И еще маленький секрет о моем маленьком сыне. В свете всех моих знаний и знаний о том, как воспитывать сына и как он отличается от дочки – я узнала много потрясающих вещей про мужчин. И я об этом обязательно поделюсь. Вот вам пример. Дорогие женщины и мужчины, к стати, знаете ли вы эти три важных вещи? Первое и сразу второе – физиология мужчины такова, что он делает сильный выброс энергии, чтобы поймать мамонта, и потом готов упасть без сил, поэтому, когда мужчина приходит домой, он не может, как женщина порхать бабочкой с цветка на цветок, от ребенка к очагу и обратно. Ему нужно сразу кушать и спать, ну а взрослому – еще и секс (возможно) или просто чуток обняться и погреться перед сном (даже эмоционально, по-

чувствовав восхищение и благодарность близкого человека, его женщины). Это – первое, а после уже разговоры и все остальное. Это нужно для восстановления сил. Мудрые женщины все это знают. Почему-то я не понимала этого так четко и осознанно, пока не увидела, что это происходит с моим малышом с самого рождения, в отличие от дочки. Это заложено в каждого нормального мужчину самой Природой (Создателем, Творцом, Вселенной...). Раздобыл игрушку – все, сразу грудь и спать. И ему важно слышать мое восхищение и благодарность за его труд, тогда он все поможет, и готов свернуть целые горы для меня. Сейчас все мамы сыновей меня поймут и улыбнутся. Уверенна, у них происходило все так же.

Ну а третье – мужчина истинный игрок и охотник от природы. Ему важно исследовать и добывать. Глядя на моего сына – я убедилась, что его мама, самая близко доступная его женщина не особо интересна ему, как бабушка и сестра, которых он видит реже) Но стоит мне уйти на какое-то время – и он успевает соскучиться и радостно встречает меня! Догадываетесь к чему я клоню? Да, мужчине важно, чтобы вы уходили, не были доступной, не были его грудью с молочком, которое всегда под рукой. Иначе он просто перестанет вас замечать.

Конечно в одной статье невозможно поделиться всеми мо-

ими женскими секретами и вообще секретами отношений... Подписывайся на рассылку сайта и мы будем общаться дальше)

Минусы:

Да, они есть.

Количество мест в группе и на мое индивидуальное сопровождение ограничено. Поэтому если вы хотите пройти это путь со мной, то сразу пишите мне и возможно – ваше место вас еще ждет и вы читаете это не случайно) А позже запись может закрыться.

Кому-то я, как проводник маршрута, могу не подойти. Не все женщины (и мужчины) искренне хотят создать в своей жизни здоровые и поистине счастливые отношения. И они выбирают прожить всю жизнь в нездоровых. Их страх сильнее желания стать Чемпионом и Победителем, Королевой своей судьбы. И почему-то для них важно пойти другим путем. По каким-то надеюсь их высшим целям и предназначению. Или какое-то время еще пройти свой, отличный от моего, путь. И я не помогаю людям строить, удерживать больные отношения. Для меня важна 100% готовность человека идти к нашему пункту назначения. Чтобы был 100% результат эмоциональной трезвости и осознанности. Как от алкоголизма не помогают выздоровливать полу-меры, так и в ра-

боте с любовной сферой.

Я надеюсь, что моя история была полезной для тебя и даст тебе опоры твоего маршрута к Счастливой Здоровой Любви.

Спасибо большое 🙏
похоже произошла
трансформация 😍 я стала
говорить))) [REDACTED] не
убегает 😊 сама от себя
моментами в шоке)))
И спокойствие пришло
сегодня. Приняла, что одна
я жить и заботиться о себе
научилась. Но вот в паре
сейчас пришел момент
осознания и энергии.
Готовила я два дня,
чувствую себя лучше

8 ключевых моментов здоровых отношений в паре

Что же такое здоровые отношения или здоровая любовь в паре?

Они включают в себя:

1. Осознанное стремление обоих партнеров создавать и поддерживать здоровые отношения и именно друг с другом (прежде всего здоровые, и возможно это будет на некоторое время усложнять отношения, но в дальнейшем давать здоровье). Поясню: например, иногда паре надо расстаться на время. Это противоречит такому бытовому понятию, что когда люди любят друг друга – им нужно быть вместе. Это противоречит так же такому романтическому понятию, как счастлива, когда мы с ним рядом... когда расстаемся – какое же это счастье? Но вот для здоровья отношений такое воздержание – расставание на 90 дней иногда так же полезно, как пост в еде. А почему? Я раскрою позднее...

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.