

Ирина Евдокимова

# ПРОСТИ, ОТПУСТИ и ЛЕТИ

Как пережить развод  
и расставание



Ирина Евдокимова

**Прости, отпусти и лети. Как  
пережить развод и расставание**

«Издательские решения»

**Евдокимова И.**

Прости, отпусти и лети. Как пережить развод и расставание /  
И. Евдокимова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-591280-0

Однажды это происходит: ваши пути с ним разошлись. И неважно, что привело к расставанию, кто кого бросил и кто виноват. Важно, как, пройдя через развод, жить дальше, оставаясь цельной личностью и счастливым человеком. Как не остаться на осколках рухнувшего мира с огромной черной дырой в груди, которая выжгла все чувства и волю к жизни. В этой книге описаны стадии проживания развода и работающие техники, которые помогут вынести уроки из прошлого брака и войти в новые счастливые отношения.

ISBN 978-5-00-591280-0

© Евдокимова И.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Как читать книгу                  | 8  |
| Шок и отрицание                   | 9  |
| Гнев                              | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# Прости, отпусти и лети

## Как пережить развод и расставание

**Ирина Евдокимова**

*Дыханием моей кожи чуть касаясь,  
Губами к моей шее наклоняясь,  
Энергией своей с моей сплетаясь,  
Ты разжигашь во мне страсть.*

*Твой поцелуй, горячий, жадный...  
Касанием рук моей спины,  
Губами в плоть мою впиваясь,  
Лишаешь связи с внешним миром,  
Теперь мы в нем с тобой одни.*

*Я чувствую, как в твоём теле  
Горит пожар, ты на пределе.  
И как дрожат мои колени...  
Дыханье участилось вмиг,  
И чувствую, вот-вот, что вскоре  
Оно сорвется вдруг на крик.*

*Кричит душа в экстазе сладком,  
Она смела в своём стремлении.  
И через взрывы двух вулканов  
Получит вновь освобождение.*

*Утихнет стон и жар внутри,  
Ты поцелуешь меня в губы,  
Обнимешь, рядом полежишь,  
Но через миг мы побежим в реальный мир.*

*И вновь душа застынет в клетке ожидания.  
В груди защемят осознание,  
Что мир тебя вновь поглотил,  
Ты не писал и не звонил...*

© Ирина Евдокимова, 2022

ISBN 978-5-0059-1280-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуй, моя хорошая! Ты читаешь эти строки, и, видимо, ваши пути с ним разошлись. И неважно, какая причина: он ушел, встретил другую, ударил. Как бы то ни было, сейчас тебе очень больно. Ведь ты так сильно привыкла к нему. Настолько привыкла, что теперь не можешь представить, как жить дальше. Без него. Одной. Тебе сейчас тяжело, хочется кричать или, наоборот, молча завернуться в одеяло и никого не видеть. Может казаться, что ты и мир вокруг разрушены (особенно если прежде вся твоя жизнь выстраивалась исключительно вокруг него), что лучшее, что было в твоей жизни, уже прошло.

А может, ты сама решила, что вам пора расстаться, и теперь думаешь, что зря, или терзаешь себя чувством вины за разрушенную семью?

Я понимаю тебя и разделяю твои чувства. Я сама прошла через тяжелый развод, оставшись с двумя детьми, двумя собаками, несметным количеством домашних обязанностей, работой. А еще с огромной черной дырой в груди, которая прожигала изнутри так, что я просыпалась ночью в диком ужасе, думая, что умираю.

Мне предстоял долгий и сложный путь от этой огромной боли внутри до чистой и светлой благодарности бывшему мужу. Мой путь занял три года.

В этой книге я расскажу тебе об этапах проживания развода. Расскажу, как помочь себе на каждом этапе, а каких шагов желательно избегать. Как поступить, решать только тебе.

Я искренне желаю тебе счастья и скорейшего восстановления! Ты пришла в этот мир без него и как-то жила до встречи с ним. Возможно, даже счастливо. Ну а если нет, то тебе тем более нужно научиться жить одной. Научиться быть счастливой одной. Только так ты сможешь «притянуть» такого же счастливого мужчину для здоровых отношений.

Кто я и почему могу тебе помочь?

Меня зовут Ирина Евдокимова. Я дипломированный Коуч-консультант. Специализируюсь на сфере отношений с собой, с мужчиной, с детьми, родителями и деньгами. Любая сфера жизни – это отношения. И все начинается с отношений с собой и отношения к себе.

✓ Училась медитации и практике изобилия у настоятеля монастыря Менри древнейшей традиции Бон По в Гималаях в Индии.

✓ Проходила учения Далай-ламы в августе 2019 года в Гималаях в Индии.

✓ Дипломированный коуч-консультант.

✓ Работаю оффлайн и онлайн с женщинами из России, стран СНГ и Европы.

С 17 лет я начала встречаться с парнями. И это была череда встреч и расставаний. Больше трех месяцев я не могла оставаться одна. Я чувствовала себя очень несчастной и никому не нужной, если рядом не было парня. Но и с парнями в отношениях счастье длилось недолго. Мне постоянно хотелось драм, и я их притягивала.

Я выросла, но мое поведение не менялось. Мне что-то не нравилось в том или ином мужчине, и я сбегала, очень быстро найдя замену. Тогда я вообще не понимала, что мне нужно от партнера и каким он должен быть. После очередного разочарования я встретила мужчину, который через месяц знакомства позвал меня жить в другой город, и я после недолгих раздумий согласилась. Я вышла замуж, потому что было «уже пора», потому что я хотела детей. Проблемы, недопонимание, ссоры и желание уйти, желание его изменить были сразу. Однако я оставалась с ним, я хотела БЫТЬ ЗАМУЖЕМ. Я очень хотела детей. В нашем союзе родились двое замечательных сыновей. Конечно, в нашей жизни были и счастливые моменты, но в основном наша семья была скорее витриной, искусственной картинкой, которую я с удовольствием демонстрировала родным и окружающим.

Но в один прекрасный день муж разрушил этот карточный домик, который я так усердно склеивала. Он ударил меня и ушел. Это было больно, страшно, как гром среди ясного неба. Я не знала, как жить дальше. Ведь я так привыкла к этой ненастоящей картинке, что уже не видела за ней реального мира.

И все-таки этот день был прекрасным. Спросишь почему? Да потому что с него начались мои кардинальные изменения, начался мой путь от отчаяния и нежелания жить к внутренней гармонии. От комплекса неполноценности к полному принятию себя и безусловной любви к себе. От женщины, которая всегда жила по принципу «ты мне – я тебе», к женщине, которая стремилась отдавать из внутреннего изобилия, ничего не требуя взамен. От женщины, которая подавляла мужчин, к женщине, которую мужчина называет Музой.

Мой путь привел меня в индийские Гималаи спустя два года после развода. И по приезду оттуда я начала вести за собой прекрасных женщин, через свои консультации и трансформационные программы.

И я решила написать эту книгу – чтобы помочь тебе пройти весь этот путь, а может, и немного его сократить.

Ну что, моя хорошая, давай руку и пойдем вместе навстречу новой, счастливой, наполненной гармонией и ощущением своей полноценности (безо всяких «половинок») жизни.

## Как читать книгу

Эта книга создана не для того, чтобы скрасить вечер, почитать и отложить. Она практическая. В ней я привела работающие техники, которые помогут проживать развод и расставание более осознанно и быстро. Поэтому важно читать и сразу делать. В противном случае это будет пустая информация, которая никак не повлияет на твое состояние. А твое гармоничное, спокойное и наполненное состояние – это то, ради чего эта книга.

Пережить расставание – значит, осознанно пройти все этапы, не застревать в них, оставить бывшего и все чувства, связанные с ним, не нести их в дальнейшую жизнь и в новые отношения.

Дело в том, что, если женщина застревает на одном из этапов расставания, не прожив его до конца, она так и остается как будто бы немного замужем. Она может находиться в состоянии фоновой депрессии. Она может находиться в каких-то сложных отношениях или хотеть построить новую любовную связь, но это у нее никак не получается.

Пережить расставание – значит, простить его и себя, отпустить его и идти дальше, став полноценной и уверенной в себе. Ты можешь последовательно читать книгу и по этапам пройти свой собственный тренинг. А можешь определить из описания ниже, на какой стадии сейчас находишься, и начать именно с этой главы.

Нет правильного способа пережить расставание. Но знание того, чего ожидать на этом пути, может помочь тебе понять свои эмоции и справиться с ними на каждом этапе восстановления после разрыва отношений.

Выделяют несколько стадий проживания развода:

1. шок и отрицание;
2. гнев;
3. торг;
4. вина;
5. печаль / депрессия;
6. принятие.

Эти стадии не носят абсолютный характер. У всех все проходит по-разному, потому что все мы разные. Вы можете переживать этапы в другом порядке. Вы можете переживать некоторые стадии более одного раза, а некоторые можете полностью пропустить. У кого-то какой-то этап может затянуться на годы. А кто-то быстро и безболезненно проходит весь путь.

Ты можешь не заметить какие-то из этапов, но все равно прочитай, чтобы вовремя отследить и «обезвредить» возможные последствия. В книге даны упражнения и техники или мои рекомендации.

Самое важное в процессе переживания развода – не судить о том, что, по твоему мнению, ты должна или не должна чувствовать.

Положительная сторона того, что ты позволяешь себе пройти через каждую стадию, даже когда это кажется слишком болезненным, заключается в том, что однажды ты поймешь, что преодолела это.

## Шок и отрицание

Шок – это первая реакция на его слова, поступок, действие или бездействие.

Возможно, он сказал, что хочет развестись, изменил, ударил, обманул твое доверие, предал. Шок – это понимание, что мир рушится, что так, как было, уже не будет. Ты можешь войти в оцепенение и нежелание что-то делать. Ты не веришь, что это происходит на самом деле, не веришь, что все это происходит с тобой. Думаешь, что все еще можно вернуть, что он вернется.

«Я не верю, что он мог так со мной поступить!», «Я все равно верю в то, что он будет со мной», «Он не такой», «Он хороший», «Он самый лучший», «Это он так сгоряча», «Это он не подумал»...

Этот этап может затянуться, поэтому твоя цель – прожить его как можно скорее, чтобы не застрять в мире иллюзий.

Ты можешь пытаться выяснять, звонить, терзаться... «Вернись, я все прощу»...

Возможно, тебя настигла волна слез и истерика. Дай себе время, дай себе выплакать боль, не оставляй ее в себе.

После истерики, когда слезы высохли, у тебя может быть несколько состояний: ты либо опустошена и ничего не хочешь делать, находишься в апатии, либо у тебя много энергии и хочется крушить все вокруг, либо тебе очень жалко себя и хочется, чтобы кто-то пожалел.

Любое твоё состояние нормальное. Важно его проживать.

Если тебе хочется пострадать какое-то время и ничего не делать, поедая чипсы и шоколадки перед телевизором, сделай это.

Но! Отметь в календаре дату, когда ты встанешь с дивана и начнешь двигаться дальше. Уверена, что ты сделаешь это совсем скоро. Если ты сейчас лежишь на диване, читая эту книгу, прямо сейчас, определи, сколько ты еще хочешь пострадать, и отметь дату в календаре. Сделала? Читай дальше.

Если у тебя много энергии и хочется выяснять отношения с бывшим, звонить ему, писать или реализовывать планы мести, рекомендую заняться вот чем:

1. Разберись дома и выкинь весь хлам, все ненужные вещи. Убирая пространство вокруг себя, мы чистим сознание. Если он переехал от тебя и остались какие-то его вещи, собери их в коробку и отправь ему. Не делай это поводом увидеться, если тебе очень тяжело.

2. Три и мой, мой и три. Лучше протереть все дома, включая зеркала, водой с солью, так дом быстрее очистится от его энергетики.

3. При уборке дома включи музыку, очищающую пространство. Я люблю слушать эту:

ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=tssPJI51FBk>

QR-код:



4. Купи себе наконец-то платье, которое он не разрешал носить, или ту «уродливую» вазу, которая ему не нравилась.

5. Займись спортом, если не занималась ранее. Физическая активность дает хороший выброс гормонов счастья. И фигуру приведешь в порядок. Мой девиз: в любой непонятной ситуации приседай!

6. Начни заниматься тем, что давно хотела, но у тебя не было времени или он «не разрешал».

7. По возможности гуляй каждый день на свежем воздухе.

Если тебе хочется жалеть себя и жаловаться на него, выговорись и проревись как следует. ВАЖНО! Сделать это либо в кабинете психолога, либо с хорошей подругой. Но никак не с мамой или другими родственниками. Если вы вдруг решите снова быть вместе, ты его простишь, но твои родственники – НИКОГДА!

Чего нежелательно делать в этом состоянии?

– Рвать и резать его вещи. Хотя... выкидывание его вещей из окна тоже можно назвать уборкой. Главное, не нарушай закон и помни, что он или кто-то другой потом могут сделать то же самое с твоими вещами... Все возвращается нам обратно бумерангом.

– Строить планы мести ему и возможной новой пассии.

– Бросаться во все тяжкие (беспорядочный секс, много алкоголя, сигарет и прочая дурь).

– Думать, что это конец света.

– Думать, что теперь ты будешь до старости одна и пора уже заводить кошек (если нет).

– Делать так, чтобы «случайно» с ним встретиться.

– Звонить ему под какими-то предлогами.

Если у тебя что-то не получается или ты делаешь что-то из списка «запрещенки», не ругай себя. Просто начинай новый день по новым правилам.

## Гнев

Гнев может сопровождать тебя на всех стадиях проживания развода и расставания, но на «своей» стадии он является доминирующим. Это стадия, когда ты направляешь гнев на бывшего партнера / супруга.

Ты можешь злиться на него по разным причинам: предал, обманул, задел твои чувства, оскорбил, задел твою самооценку, не делает того, что тебе нужно. Возможно, у тебя даже возникает желание отомстить. Но это тебе точно не поможет. Сейчас важно все свое внимание и энергию направить на себя и работать над своим состоянием.

Зачем нам вообще гнев и злость? Все эмоции очень важны. Эти позволяют нам выстроить границы. А так как нас этому в детстве не учили, просто потому что не знали, как это делать, мы этими эмоциями пользоваться не умеем.

Гнев – это эмоция, которая дает наибольший выброс адреналина и дает нам очень много сил, чтобы менять то, что нам не нравится. Например, сказать человеку «не делай так, пожалуйста» или «мне это не нравится», «я не хочу этого делать». И та доля гнева, которая дается на каждую ситуацию, дает ровно столько сил, сколько нужно для решения этой конкретной ситуации. Если мы не использовали эту энергию и промолчали, то она отложилась в резервуар, дальше промолчали – снова отложилась. Таким образом, любая маленькая ситуация, которую нужно изменить, может дать выброс большого количества гнева, накопленного ранее. Произойдет взрыв.

Если ты копишь свой гнев, то можешь сорваться на случайных людей, продавщицу в магазине, сотрудницу или детей.

Когда гнева накапливается много, он перерастает в хроническую ненависть. И может распространяться на всех мужчин. Все мужики вдруг становятся одинаковыми, зачастую козлами.

Ненависть – это невыраженный гнев, который перерастает в душащего и разрушающего все на своем пути зверя. В первую очередь она разрушает тебя изнутри. А когда вырывается наружу, разрушает все и всех вокруг.

Ужасное чувство. Знаю по себе. Когда хочется сказать: «Чтоб ты сдох!» И неважно кого вы ненавидите, себя или окружающих. Все это выражает ваше отношение к себе. Если человек любит и уважает себя, то он любит и уважает окружающих. Если он ненавидит себя, он выражает это чувство вовне. Поэтому крайне важно научиться избавляться от гнева и ненависти. Потому что это в конечном итоге разрушит и тебя, и окружающих.

В этом состоянии женщины часто начинают мстить или делать вид, что у них все хорошо. В общем, начинают казаться, а не быть. Назло... Так не пойдет.

Чего делать нежелательно?

- Наносить кому-либо материальный и моральный ущерб. Это, конечно, выглядит эффектно. Краска на его капоте, проколотые шины. Но это все вернется обратно. У тебя заберут другими вещами...

- Выговаривать тоже нет смысла. СМЫСЛА НЕТ И РЕЗУЛЬТАТА. Я тебе это точно говорю. Проверяла на собственном опыте. Только энергию сливаешь в никуда.

- Не стоит отвечать на провокации.

- Нельзя игнорировать свое состояние, нужно его обязательно проработать, чтобы ненависть не начала разрушать тебя изнутри в виде болезни. Скажу больше. Потом эти невыраженные и непроработанные чувства и эмоции уйдут дальше в род писать жизненные сценарии твоих предков. Слышала про родовые проклятия? Так вот, их прописываем мы сами.

- Реализовывать планы мести. Искать способы навредить морально (сделать так, чтобы жизнь сказкой не казалась). Что излучаем, то и получаем. Если тебе сейчас плохо, то это УЖЕ вернулось ТЕБЕ за то, что ранее сделала ты, и не обязательно этому человеку. Или ты отрабо-

тываешь программу, которую тебе прописал твой родственник, бабушка и прабабушка. И если сейчас ты начнешь мстить, то человеку будет не настолько плохо, как потом тебе прилетит или твоим потомкам. Слышала про то, что дети страдают за грехи родителей? Вот это как раз об этом.

– В гневе посылать проклятия, даже мысленно, «Чтоб ты сдох!» и т. д. Особенно если у вас есть дети.

Так что же делать в таком состоянии?

Важно вытащить из себя все негативные эмоции и чувства.

Если чувства такие яркие, что трудно контролировать себя, хочется кричать, то важно сначала поработать с телом:

1. Включить громко музыку и просто потрястись как следует. Не танцевать «красиво», а прыгать, трястись, вибрировать всем телом до тех пор, пока не закончатся силы.

2. Бей подушку, можно при этом говорить или кричать что хочешь, достань из себя все претензии, обиды, все несказанное, правил нет, делай что хочешь. Конечно, важно быть в этот момент одной.

3. Очень хорошо, если у тебя есть возможность прокричаться. В первый год после развода мы с детьми выезжали в лес, где вместе кричали и просто били веткой все вокруг. Помогает.

4. Ляг, закрой глаза, ощути, где эта эмоция у тебя в теле, на что она похожа, представь, как она выходит из твоего тела, поговори с ней, спроси, зачем она тебе, после того как закончишь, раствори ее в потоке бело-серебристого света любви, который идет из твоего сердца.

## **ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ**

Я очень люблю письменные практики за их простоту, эффективность и доступность каждому. Это отличный инструмент для самостоятельной работы. Письменные практики хороши тем, что, несмотря на простоту выполнения, они отлично работают с подсознанием через моторику руки.

## **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.