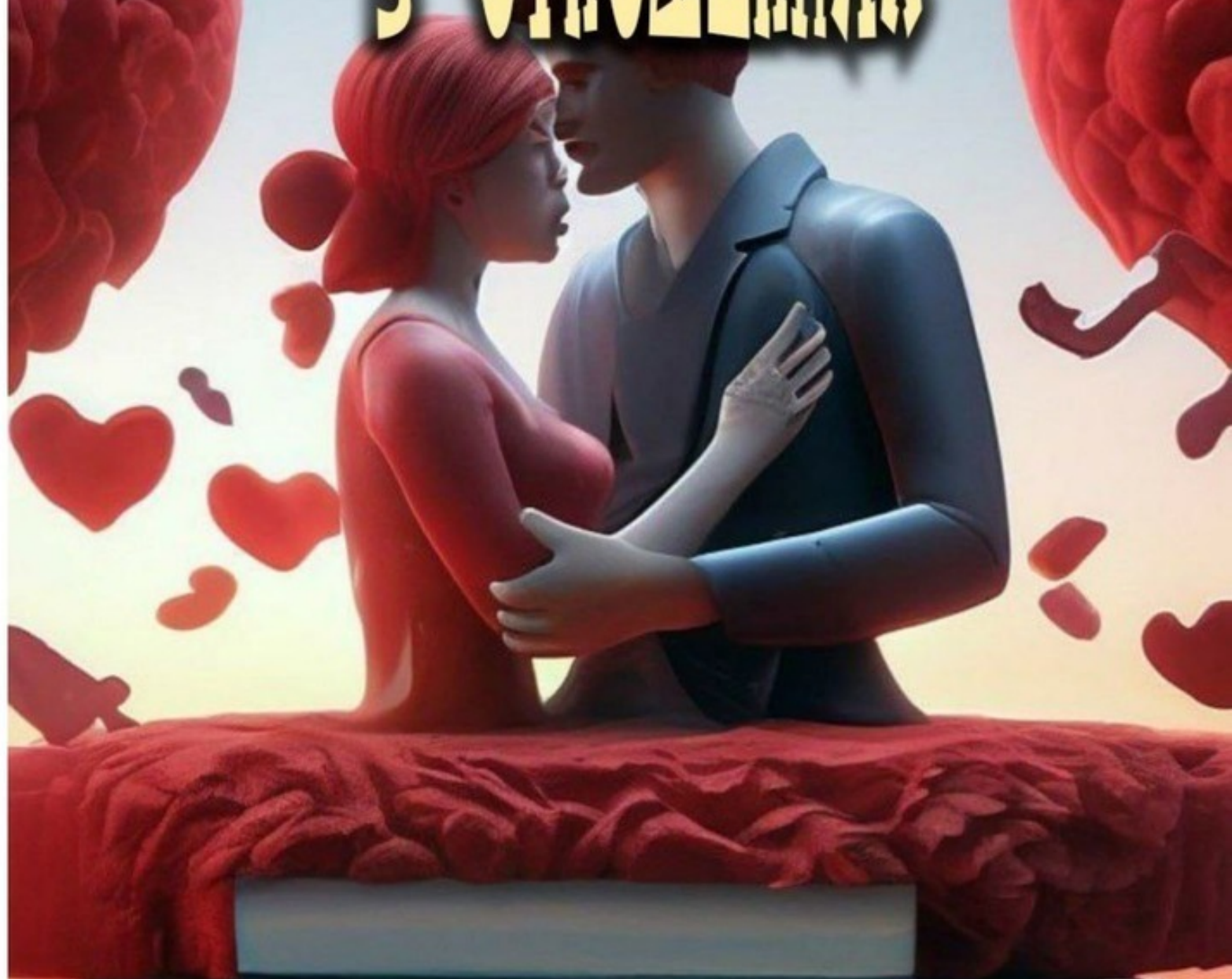


ЛЮБОВЬ, РЕВНОСТЬ И ИЗМЕНА В ОТНОШЕНИЯХ



Данила Толмазов

Данила Толмачев

**Любовь, ревность
и измена в отношениях**

«Издательские решения»

Толмачев Д. В.

Любовь, ревность и измена в отношениях / Д. В. Толмачев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622202-1

Книга о любви, ревности и изменах в отношениях. Мысли психолога на основе опыта профессиональной деятельности. Советы о том, как меньше ревновать, пережить расставание, простить или пережить измену. Возведите отношения на новый уровень или избавьте себя от проблем и навязчивых мыслей

ISBN 978-5-00-622202-1

© Толмачев Д. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
I. Любовь	7
Любовь – это то, что делает нас счастливыми	7
Кто должен любить, а кто принимать эту любовь?	9
Кто должен делать приятные вещи: мужчина или женщина?	11
Любовь – цепочка условных триггеров	12
Разница между проблемами и трудностями в отношениях	15
Хочу вернуть любимого человека после расставания	16
Как вернуть любовь	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Любовь, ревность и измена в отношениях

Данила Валерьевич Толмачев

© Данила Валерьевич Толмачев, 2024

ISBN 978-5-0062-2202-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуй мой дорогой читатель. Я не знаю в каком Вы сейчас настроении, чем занимались до того, как открыли эту книгу и что хотите делать после ее прочтения. Наверняка сейчас сидите или стоите, а может и вовсе решили почитать лежа. Прежде, чем продолжите чтение и окунете свой внутренний взор в размышления по поводу любви, ревности, измен и отношений в целом, устраивайтесь поудобнее.

Все мы так или иначе находились в отношениях. Может быть они были полны любви, безудержной энергии, а может отношения принесли боль и страдания, разочарование и негативные эмоции.

Все люди рано или поздно испытывали чувство любви и разочарования, а если еще не испытывали, то когда-то такие эмоции обязательно будут.

В этой книге поразмышляем о любви, ревности, изменах. Поговорим об этих чувствах под разными углами, рассмотрим с совершенно иной точки зрения. Зачем люди обманывают, зачем изменяют, как простить измену, что такое любовь, как совладать с ревностью?

Отношения между людьми, особенно чувственные, любовные – это нечто такое, что ценно всегда и везде для каждого человека даже в том случае, если такая ценность отрицается. Раз эта ценность отрицается, значит в жизни произошло что-то такое, после чего стало на столько тягостно. Может ревность или измена, предательство?

Так давайте же сделаем для себя подарок и облегчим эмоции от подобных ситуаций при прочтении книги.

I. Любовь

Любовь – это то, что делает нас счастливыми

Я немного поразмышляю и поромантизирую на тему любви и влюбленности.

Любовь – это поистине одно из самых загадочных и невероятных чувств, которые испытывает в своей жизни человек. Ее не сравнить ни с чем другим. Конечно же любовь бывает разной: нежной, страстной, сжигающей все вокруг, скромной и трогательной.

Сейчас я скорее затрону чувство влюбленности, нежели саму любовь. Это, знаете, как говорят когда «бабочки в животе». У кого-то это не только «бабочки», но и нечто большее, а может и вообще огонь.

Любовь, даже **больше** именно **влюбленность** – это глубочайшее эмоциональное состояние. Да, это далеко не только сильнейшее физическое влечение, а еще и желание заботиться, быть рядом, чтобы был (а) рядом, поддержка. **Самое главное** – это, думаю, взаимность в подобных чувствах. Ведь как же здорово, когда искренне любят тебя, в тоже время искренне любишь и ты.

Еще это **доверие**, ведь без доверия будет совсем не то чувство, о котором я говорил выше. Без доверия мы можем сильно ранить как сами себя, так и своего партнера окунувшись в глубочайшую ревность.

Взаимное уважение также касается любви, как и доверие. Ведь какая может быть забота, желание и поддержка без уважения друг к другу. В отсутствии взаимного уважения можно говорить не о любви, а о эгоизме одного из партнеров.

К большому сожалению любовь **не всегда** легкое и безоблачное ощущение. Помимо внутреннего счастья и ни с чем не сравнимой радости она порой может принести в жизнь горе и страдания. Особенно тогда, когда возникает «трещина» в отношениях, ревность, конфликты, предательство или измена.

Поэтому **очень важно** находить между собой компромисс в спорах, иногда уступить, поставить себя на место партнера и понять его чувства и эмоции. Не мало важно и в некоторых случаях сдерживать себя для того, чтобы как можно меньше навредить близкому человеку. **Конфликты решаемы** если идти друг другу на определенные уступки и при этом сохранять самого себя. Если желать не разрушения, а пользы для отношений от каждого в паре, то тогда будет легче находить «общий язык» между собой.

В заключении хочу сказать о том, что любовь является одним из важнейших чувств и ощущений в жизни человека. Она может вдохновить на определенные поступки, развитие, а может и наоборот заставить остановиться и предаться апатии. Но главное, что все это делает ни тот другой человек, а мы сами. Да, мы влюбляемся сами и никто нас не заставляет это делать.

Любовь может вдохновить, помочь найти смысл в жизни, а может сделать и наоборот. Возможно, прошлая любовь, которая таковой казалась была и не любовь вовсе. Зато новая любовь будет достойна именно взаимности.

Цените свою взаимную, настоящую любовь, которая между двумя людьми. Уважайте и поддерживайте друг друга.

Кто должен любить, а кто принимать эту любовь?

Часто встречаются пары с мнением о том, что один должен любить, а второй принимать эту любовь.

Диалог мужа и жены в такой паре:

– «Что ты хочешь на Новый год?»

– «Тебя»

– «Что ты будешь с этим делать?»

– «Любить»

Получается, что один свою любовь отдает, а второй ее принимает. В этот момент обоим устраивает такое положение дел. Первому нравится дарить, второму нравится получать гармонию.

Так может продолжаться всю жизнь существования пары. Позиция восприятия того, кто любовь **дарит** скорее всего будет «Я могу почувствовать себя на месте другого человека». Позиция того, кто любовь **получает** – «Я сам в себе».

Зачем человеку, дарящему любовь, ее дарить.

Этот, казалось бы, философский вопрос, можно подвести к точно такой же позиции «Я сам в себе». Тот, кто предлагает свою любовь **получает взамен** что-то свое, понятное только ему. Он получает от этого собственное удовольствие.

Получается, что он находится одновременно в двух позициях восприятия по отношению к другому человеку в паре. **Дал любовь и заботу** – ему **сказали «спасибо»**. Любым способом, не важно каким, он получил благодарность, которая доставила ему свои положительные эмоции и удовлетворение.

Из этого **можно сделать вывод** о том, что оба человека: дарящий и принимающий, получают свои собственные эмоции и оба находятся в позиции «Я сам в себе», только намерение такой позиции для каждого человека из этой пары разное. Вместе с тем, для обоих, поведение дарить и принимать будет приносить положительные эмоции. В данном случае более гибким в своем поведении и в отношениях будет тот, кто дает любовь.

Рассмотрим предположение с иной стороны.

Может произойти так, что тому, кто дарит эту любовь тоже понадобится любовь своей «второй половинки». Что же делать в этот момент, ведь тот второй человек привык именно получать, а не давать.

Тот, кто **хочет только получать** любовь, но не хочет давать ее в какой-то необходимый момент так и останется в позиции «Я сам в себе» вместо того, чтобы на время переключиться на позицию «Я могу почувствовать себя на месте другого человека».

При этом дарящий свою любовь и заботу **останется без** необходимой ему **поддержки** в сложной для него ситуации: *он заболел, проблемы на работе, стресс и т. д.*

Будет ли заботить о нем тот, кто постоянно получал любовь и заботу? Скорее всего – нет. В редких случаях будет напрягаться и помогать, но с раздражением.

Нередко в таких ситуациях возникают ссоры и скандалы т.к. дающий любовь в какой-то момент не может ее дать, ему она нужна самому. Тот, кто принимает – требует прежнего отношения к себе без понимания реальной ситуации.

В этом случае пара имеет все шансы распасться. **Чтобы этого не произошло** вставайте иногда на место другого человека. Дарите ему свою любовь тогда, когда это необходимо. Когда все наладится – спокойно возвращайтесь обратно в дающего и принимающего.

По моему мнению, **самое лучшее** в отношениях то, что каждый человек из пары может как дарить, так и принимать любовь и заботу. Тем самым достигается взаимоуважение между двумя людьми, которые идут по жизни рядом. **Любовь** – это не только чувства, но и действия: *умение слушать и понимать, прощать, поддерживать друг друга в трудные моменты, когда надо – давать, когда надо – принимать.*

Закончу свое повествование следующим диалогом мужчины и женщины.

В одной паре мужчина и женщина решили пожениться.

Молодой человек говорит: – «А давай я тебе подарю любовь».

Девушка отвечает: – «Давай, я не против».

Все, как и планировалось, мужчина подарил ей любовь, а она ее приняла. Через какое-то время они вновь общаются.

Мужчина спрашивает: – «Ну что, тебе понравилась моя любовь?»

Женщина отвечает: – «Да, все хорошо, спасибо, но и я тоже хочу подарить тебе любовь»

Молодой человек в ответ: «А мне так-то и не надо, у меня уже есть».

Будьте более гибкими в своем поведении в отношениях. Не будьте только лишь «в себе, для себя», а будьте и «от себя, для другого». Используйте эти возможности для расширения своих возможностей. Для этого иногда можно посмотреть со стороны абсолютно стороннего наблюдателя, а потом уже возвращаться в привычную позицию восприятия действительности.

Кто должен делать приятные вещи: мужчина или женщина?

Сегодня обычная среда, ничего не предвещало... ничего, кроме обычного вечернего дня, где я прихожу домой. Супруга при этом еще работает (из дома). В общем то в моих мыслях все как обычно за исключением желания каким-то образом разнообразить вечерний отдых.

По крайней мере в моих мыслях именно сегодня был обычный день. Как говорится: «Среда подошла – неделя прошла».

И тут **приходит сообщение от супруги**: «*Жду тебя в кафе*». Неправда ли приятно

Я, как мужчина всегда думал, что такое делать должен именно я, а не супруга. Т.е. по идее я должен был организовать при желании и сказать также ей. Нет, я конечно это делаю, но не сегодня.

Вроде ничего удивительного и сверхъестественного, но столь неожиданно приятно. Не спрашивал причину. Может просто захотелось, а может что-то хорошее произошло. Да это и не важно...

Резюмирую: *Дарите друг другу маленькие, пусть совершенно пустяковые, но приятности. И не важно кто чего кому должен. Захотелось – сделай, всем будет приятно и тепло*

Любовь – цепочка условных триггеров

Ни один человек никогда не любил на столько, что нельзя было бы в своей голове от этой любви уйти.

Единственное отличие – это проработанность или не проработанность наших воспоминаний и эмоций прошлых, ярко окрашенных эмоциональных событий.

Каждый человек любовь понимает по-своему. Вы читаете этот материал, а понимание любви у Вас однозначно свое собственное. Дальше по статье мы от этого будем уходить и рассмотрим любовь с другой точки зрения.

Возьмем за постулат то, что любовь – это цепочка условных триггеров.

Да, с этим **можно согласиться, а можно не согласиться.** Эти выводы я сделал на основе собственных наблюдений и опыта в психологическом консультировании. Чем и хочу с Вами поделиться.

С чего начинается цепочка.

Вернемся в прошлое и посмотрим, как зарождалась любовь у Вас, у меня и у любого другого мыслящего человека, испытывающего определенные эмоции в какой-то момент времени.

Все мы так или иначе хотим любить и быть любимыми. Как Вы влюбились первый раз, помните? А второй?

Что происходило в тот самый момент, когда зарождалась влюбленность:

– Где Вы находились в тот момент (*может гуляли где-то или были в помещении*)?

– Что видели вокруг себя (*желтый песок, море, скамейки парка, здания*)?

– Что чувствовали в тот самый момент (*дуновение ветра, легкие прикосновения, капли дождя*

– и т.д.)?

– Что слышали в тот самый день, тот самый час, тот особенный для Вас момент (*играла музыка, шум листвы деревьев или проезжающих мимо автомобилей*)?

Конечно же рядом (бывает и дистанционно) находился тот самый человек, в которого влюбились. То есть каким-то образом присутствие этого человека было обозначено.

Эти ощущения – только Ваши собственные. Вы их сами себе создали в тот яркий момент. Вам не мог их создать другой человек, ведь они были только в Вашей голове и никак иначе быть не может. Да, Вы могли поддаться внешнему воздействию обстоятельств или действий другого человека. Но, так или иначе эти ощущения и чувства исключительно Ваши и ничьи другие.

Это событие и стало условным триггером для влюбленности. В своей голове Вы связали все свои ощущения с тем самым человеком, в которого влюбились. В дальнейшем он стал тем, что запускает эти ощущения. Т.е. вместе с триггерным событием запускать ощущения стал тот конкретный человек, т. к. Ваше подсознание связало не только само событие, но его с невероятно приятными в тот момент ощущениями.

Триггер разделится на две части, которые запускают Ваши ощущения:

– На само событие, условное место, где зарождались и появились Ваши ощущения и эмоции.

– На того самого человека рядом, в которого Вы, как Вам показалось, влюбились.

В дальнейшем, новыми яркими событиями, похожим эмоциональным состоянием (или не похожим, но тоже дающим приятные ощущения) Вы сами для себя закрепляли этот триггер в образе того самого человека. Т.к. он обязательно при этом присутствовал лично или в Ваших мыслях.

Так зародилась цепочка условных триггеров вокруг одного объекта влюбленности (любви).

Развернем цепочку условных триггеров несколько больше.

Первое событие всегда запоминается ярко, эмоционально, ощутимо для Вас. Но дальше, как я уже говорил несомненно будут появляться все новые и новые эмоционально окрашенные события.

Все эти события будут также триггерами. Они будут формироваться вокруг одного триггера (того самого человека), что будет запускать или запускает сейчас в Вас те самые ощущения.

Таких **важных событий**, которые явно формировали влюбленность, а в дальнейшем и любовь за жизнь в отношениях может быть от 1-2-х до 7—10 максимум. Остальные будут не столь важны и запускать примерно одинаковые ощущения.

Прим: исходя из концепции статьи, считаю, что **любовь – это** уже вхождение в привычку быть рядом с этим человеком лично или мысленно, она идет более спокойно, и, запуская триггер превращается обратно во влюбленность на некоторое время. Далее входит снова в спокойное состояние. Такие «качели» поддерживают любовь на уровне ощущений. Если периодического «всплеска» собственных эмоций не будет, то постепенно любовь может сойти на «нет», т.к. те ранние триггеры так или иначе могут со временем «затираться» в отсутствии обновления своих же ощущений.

Развернув эту цепочку триггеров с одним, постоянно присутствовавшим там объектом любви, на условной линии Вашей жизни, можно проследить взаимосвязь событий, ощущений любви и конкретно взятого человека от зарождения эмоций до настоящего момента.

Получается так:

- Есть моменты, в которых зарождались чувства.
- Есть человек, который присутствовал каким-то образом в тех моментах, и Вы переложили на него точку запуска этих ощущений.
- Есть определенная цепочка триггеров (множество эмоционально окрашенных событий), которая крутится вокруг одного большого триггера.

И все это – только Ваши ощущения, только Ваши чувства, только Ваши триггеры, только Ваши эмоции по отношению только к себе. Да, через другие окружающие события и через других окружающих Вас людей. Но, все это только **Ваше собственное**.

Что можно делать дальше с этой цепочкой триггеров.

С таким видом условной цепочки триггеров можно делать все, что угодно в рамках постулата «не навреди»:

Можно оставить только опыт. Извлечь из него пользу. Былые ощущения убрать, затереть, сделать их нейтральными по отношению к прошлым событиям. **Прямая зависимость нейтральных эмоций к тем важным событиям** – снижение или полный «уход» эмоций по отношению к тому самому человеку, объекту любви или влюбленности.

Можно наоборот, добавить к тем событиям (или вернуть), с тем самым человеком, Ваших ярких эмоций и ощущений. Иными словами, вернуть себе ощущение влюбленности или создать новые.

Важный момент. Эти ощущения вернуть можно **только Вам**, а не другому человеку. Поэтому влюбить или убрать любовь можно у Вас лично, но нельзя у другого. **Таким образом, запрос вида:** *«Нужно вернуть чувства моего (ей) мужа/парня/девушки/жены/*

любовника/любвицы ко мне» не представится возможным. **Зато вариант:** «Убрать чувства по отношению к другому человеку» или «Избавиться от любви» вполне себе рабочий, и имеет под собой результат работы конкретно с Вами и Вашими ощущениями, эмоциями.

Наверняка можно уже подходить к заключению высказанного мнения о том, что «любовь – это цепочка триггеров».

В статье я привел отдельную (свою) точку зрения по поводу возникновения влюбленности и любви, основанную на собственных наблюдениях и работе в психологическом консультировании по данной теме.

В тексте постарался уйти от эмоциональной составляющей понимания любви и рассмотреть «под микроскопом фактов» происхождение этих чувств и эмоций.

С моей точкой зрения можно соглашаться или не соглашаться – у каждого она своя собственная и при условии одного восприятия любви или влюбленности, чужое мнение будет хоть чуть-чуть, но отличаться.

Мы все индивидуальны в своих мыслях, в собственном мнении и собственных ощущениях.

Чтобы быть более понятным в возникновении триггеров (давайте назовем это сейчас «якорем»).

Есть визуальные, кинестетические, аудиальные «якоря»:

Визуально: посмотрите на фотографию того события, где у Вас возникали яркие эмоциональные ощущения. Они возобновляются? Вы невольно погружаетесь в те воспоминания?

Аудиально: послушайте музыку. Одна песня не вызывает никаких эмоций, а другая погружает в какое-то событие, какие-то воспоминания. Не так ли?

Кинестетически: к Вам прикоснулись определенным образом. Вы провели по какому-то значимому предмету рукой. Бывает такое?

Тоже самое и с событиями, где возникали чувства влюбленности, любви.

Таким образом можно сделать вывод о том, что любовь – это цепочка триггеров. Это чувство может быть коротким, а может поддерживаться на протяжении длительного времени, а порой любовь можно пронести через всю жизнь...

Спасибо, что Вы дочитали до конца мои мысли, изложенные в этом разделе.

Разница между проблемами и трудностями в отношениях

У всех в отношениях бывают свои трудности, проблемы, недоговоренности и так далее. Чаще всего люди могут договориться между собой и решить трудность совместно. Иногда бывает так, что эта трудность превращается в большую проблему, при которой ставятся ограничения и она кажется совсем нерешаемой.

Так ли оно на самом деле? Сегодня поговорим о различиях восприятия в определении проблемы и трудности. Как думать лучше, а как из-за пустяка можно лишиться своего партнера.

Что если подумать о том, что **проблем не существует, а есть определенные трудности** в какой-то жизненный момент?

В этом случае, именно трудность в определенный момент жизни любовных взаимоотношений в паре, воспринимается как решаемая. Мыслительный процесс больше идет в сторону предприятия каких-либо действий, трудность кажется разрешаемой. Есть возможность договориться.

Иными словами, **заменяем формулировку «проблема» на «временная трудность»**. Таким образом применим рамку результата и заменим формулировку. Слово «проблема» часто в сознании воспринимается как что-то большое, трудно преодолимое или вовсе неразрешаемое. Вместе с тем «временная трудность» воспринимается как преодолимое событие, которое пройдет или его можно изменить.

Даже в случае, когда трудность действительно очень значима, можно найти выход из положения. В то время как при проблеме этот выход найти будет гораздо сложнее.

Получается, что слово «трудность» более позитивно, чем слово «проблема». Т.е. при ссорах с партнером из-за какой-то совместной проблемы, переформулировав во временную трудность, можно получить более благоприятный исход в выборе решения.

При таком подходе практически все проблемы в отношениях предполагают благоприятный исход.

Приятнее считать, что проблем в отношениях не существует, а бывают лишь временные трудности. Они обязательно преодолимы. Да, разными способами. С какими-то вариантами решения можно внутренне не соглашаться, но они есть. Их можно для себя принять. **В случае «проблем» мы ставим себе ограничения** и видим гораздо меньше выходов из сложившихся обстоятельств.

Во многом, некоторые как проблемы, так и временные трудности, находятся лишь в нашем восприятии окружающей действительности. Для других людей это может быть ни тем и ни другим.

Если заменить негативное восприятие на нейтральное или позитивное, то можно решить некоторые насущные проблемы просто забыв, что это было проблемой. **А как Вы относитесь к своим проблемам в отношениях с партнером?**

Хочу вернуть любимого человека после расставания

Сейчас поговорим снова о любви, только несколько в ином контексте, чем ранее. **Смысл гипотезы в этой статье таков:** *«Лошадь сдохла – слезь»*. Проверим эту гипотезу на примере былой любви?

Часто при разрыве отношений или распада семьи случается так, что **один из двоих уходит** «отпустив» свои бывшие чувства. Может быть их вовсе не было. Возможно был конкретный повод для разрыва отношений. Они изжили свое по мнению одного человека из пары.

В свою очередь, **второй нередко не понимает этого**. Всячески пытается «вернуть» любимого человека. Иногда это может получиться, если у того, второго, кто ушел, остались хоть какие-то чувства. К сожалению, такое бывает гораздо реже.

Зачастую «прошла любовь – завяли помидоры». Другая метафора в этом направлении: «Насильно мил не будешь».

Рассмотрим то состояние в бывшей паре, когда один в действительности хочет начать жизнь без человека, с кем ранее состоял в отношениях.

Что же может быть причиной желания вернуть девушку/мужа/жену/любовницу/любовника. Ответу на вопрос «Зачем?»:

– Человек остается исключительно в позиции «Я сам в себе». **Получается так:** *«Я хочу то, что я хочу»; «Я реагирую только на самого себя»*. В данном конкретном случае такая позиция деструктивна как для себя самого, так и для любимого.

– Из этой же позиции человек проявляет **чувство собственности**. *«Я хочу есть – я ем»; «Я хочу эту игрушку – должен ее получить»*. Как маленький ребенок, который только лишь хочет получить свое вне зависимости от других обстоятельств. При этом того другого никто не спрашивает о том, чего хочет именно он.

– Затем, **чтобы было хорошо**. Кому хорошо? Ему конечно. Либо как у алкоголиков: *пьют не для того, чтобы было хорошо, а для того, чтобы не было так плохо*. Также и в желании вернуть себе любимого человека: *«Хочу, чтобы не было так плохо без него (ее)»*. Снова только личное желание.

– Затем, **чтобы оставаться в привычной жизни**. Иными словами, привычка жить именно с этим человеком, т.к. много событий, других людей и дел связано с ним. Ведь в противном случае возникает тревога за то, что нужно будет начинать заново жизнь без привычных обстоятельств вокруг. Туда же можно отнести страх нового.

– Нередко вместо ответа на вопрос «Зачем возвращать, если любовь прошла – живи своей жизнью» человек отвечает на эгоистический вопрос (в данной ситуации) **«Почему»:** *потому, что люблю; потому, что он (она) мне дорог; потому, что без него (нее) моя жизнь не будет прежней; потому, что желаю ему (ей) только хорошего*.

Как Вы уже давно заметили – все это из позиции «Я сам в себе». Данная позиция **эгоистична** по отношению к другому человеку. Как я говорил выше по тексту, она в данном конкретном случае **деструктивна**.

Поэтому **частые запросы к психологу:** *«Как мне вернуть любимого человека»* или *«Помогите мне ее (его) вернуть»* и так далее и тому подобное. Возникает резонный **вопрос:** *«Как я могу воздействовать на чувства другого человека, что бы он (она) вернулась к Вам?»*.

Я, как психолог, могу работать конкретно с Вами и избавить Вас от чувства любви. Отсюда «любовь» к гадалкам не в обиду им. Они же «могут помочь» выполнить наши эгоистичные запросы. Но помогут ли? А надежда, то есть на исполнение «хочу».

Желание заполучить то, что уже стало недоступно, но очень хочется **ограничивает нас** в выборе линии поведения, в действиях и поступках, в мыслях.

В связи с тем, что позиция «*Сам в себе*» эгоистична и деструктивна нужно мысленно переключиться на позицию «**Я могу себя почувствовать на месте другого человека**»:

- «Я могу соотносить свое поведение с поведением другого человека».
- «Я могу понять чувства, эмоции и желания другого человека».

Поняв вышесказанное можно начинать делать так, чтобы самому (ой) становилось легче. Отпустить человека, дать ему жить своей жизнью, а себе – своей собственной. Записаться на консультацию психолога или найти другой способ начать жить без этого человека, заняться собой и своими хобби, например.

Наше будущее всегда новое вне зависимости от того, каким было наше прошлое. Иными словами, мы всегда можем менять себя, свою жизнь в будущем через настоящее, с оглядкой на прошлый опыт: он был, мы извлекли из него пользу, идем дальше без человека, который остался именно в том прошлом. Его (ее) нет в настоящем и будущем.

Да, желание заполучить назад любовь другого человека может быть сильно. Вместе с тем это только наше «хочу», а не того самого человека. Чего же хочет он (она)?

Напоследок немного советов:

– Подумайте о том, **как себя будет чувствовать он (она)** без любви к Вам, но с рядом Вами.

– **Переключите свое внимание на другое «хочу»:** развиваться, работать, заняться собой, увлечься новым хобби, найти новую любовь и т. д.

– Представьте себя своими глазами без этого человека в обозримом будущем. Как будет тогда, когда Вы отпустите любовь в деталях: что почувствуете, увидите, услышите. Что хорошего это Вам принесет. Поищите таким способом позитивное намерение.

– Поставьте себя не только на место любимого человека, но и на место абсолютно стороннего наблюдателя, заслужившего Ваш авторитет. **Взгляните на происходящее со стороны** – что бы сказал этот человек, как бы расценил то, что Вы хотите вернуть невозвратимое.

Считаю, что **гипотеза:** «*лошадь сдохла – слезь*» в отношении невзаимной любви имеет место быть, **доказана** и полностью оправдывает себя.

Как вернуть любовь

Надеюсь Вы устроили вновь удобно для прочтения этого раздела книги. Многие приходят с запросом как вернуть любимого (ую), искренне хотят этого. Ну что ж, попробую помочь.

Сегодня рассмотрим достаточно **провокационную тему**, которая для меня лично не является необходимостью и не обязательно станет на 100% успехом на долгое время. Но, если соблюдать моральные и этические нормы, то попытать шанс вполне можно. Возможно, человек тоже этого хочет, но не может сделать выбор.

В конце концов это **один из вариантов доказать себе**, что испробовал (а) все варианты для того, чтобы вернуть расположение любимого человека – успокоиться и жить собственной жизнью: новой, счастливой и нацеленной на будущие свершения во благо себя.

Описанное мною дальше **может сработать в случае**, если этот человек Вас **ранее действительно любил**, у него (нее) были романтические чувства по отношению к Вам. С этической точки зрения вопрос о том, как влюбить в себя человека опущу в небытие и рассматривать не стану.

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.