

18+

# АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС



**Код  
Осознанного  
Родителя:**

# Развод

# Архитектор Антикризис Код осознанного родителя: развод

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73407963](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73407963)*

*ISBN 9785006927285*

## **Аннотация**

Когда привычный мир рушится, легко поддаться хаосу деструктивных эмоций, превращая поле боя в руины, под которыми могут оказаться самые беззащитные – ваши дети. Но что, если взглянуть на этот кризис глазами Архитектора?

# Содержание

Введение: Право на созидание среди обломков	6
Глава 1: Стабилизация фундамента. Как вернуть контроль в эпицентре шторма	8
1.1. Эмоциональный детокс: отключение от внешнего управления	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Код осознанного родителя: развод

## Архитектор Антикризис

*Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер. Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста. Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь – это ваш проект и ваша ответственность.*

ISBN 978-5-0069-2728-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение: Право на созидание среди обломков

Мир, который вы строили годами, дал трещину.

Для большинства людей развод – это катастрофа, сопоставимая со стихийным бедствием. Это момент, когда эмоции – гнев, обида, вина и страх – берут управление на себя, превращая некогда общий дом в зону отчуждения. **В этом хаосе первыми под удар попадают дети.** Они не просто наблюдают за вашим крушением – они живут внутри него.

Но я предлагаю вам посмотреть на ситуацию иначе.

Развод – это не гибель здания. Это его вынужденная и глубокая реконструкция. Как Архитектор своей реальности, я знаю: ни одна структура не вечна, если она перестала служить развитию тех, кто в ней находится. Если фундамент отношений просел, у вас есть два пути: позволить обломкам погresti под собой ваше будущее и психику ваших детей, или взять в руки инструменты и начать осознанный демонтаж, чтобы на освободившемся месте построить нечто более совершенное.

Эта книга написана не для того, чтобы утешать. Она написана для того, чтобы вернуть вам ясность разума в эпицентре шторма.

Мой подход базируется на трех несокрушимых столпах:

\* **Автономия:** Ваше внутреннее состояние не должно зависеть от действий «бывшей стороны». Вы – единственный хозяин своей судьбы.

\* **Экологичность:** Дети – это не инструмент манипуляции и не щит. Это новая жизнь, за архитектуру которой вы несете полную ответственность.

\* **Результат:** Мы не будем бесконечно копать в причинах краха. Мы спроектируем систему, в которой вы и ваши дети будете чувствовать себя в безопасности, даже живя в разных домах.

На страницах этой книги я помогу вам выстроить внутренний стержень, который не согнётся под тяжестью юридических споров или бытовых обид. Мы трансформируем вашу боль в осознанную силу. Мы создадим «протокол мира» там, где раньше была война.

Вы здесь не для того, чтобы выживать. Вы здесь для того, чтобы созидать гармонию даже в моменты распада.

Добро пожаловать на стройплощадку вашей новой жизни. Приступим к работе.

# **Глава 1: Стабилизация фундамента. Как вернуть контроль в эпицентре шторма**

Когда объявляется решение о разводе, реальность вокруг начинает вибрировать. Это похоже на землетрясение: стены вашей привычной жизни трещат, а почва уходит из-под ног. Первое желание любого человека в такой момент – либо бежать, либо в ярости крушить всё вокруг.

Но вы – Архитектор. А первый закон архитектуры в зоне бедствия гласит: прежде чем восстанавливать, нужно остановить обрушение.

# 1.1. Эмоциональный детокс: отключение от внешнего управления

Ваш гнев, обида на партнера или парализующая вина – это не «ваши» чувства. Это внешние шумы, которые крадут ваш ресурс. В состоянии деструктивных эмоций ваш разум затуманен, а значит, вы не способны принимать решения, которые защитят вас и ваших детей.

Закон Творца: Ваш внутренний стержень несокрушим только тогда, когда вы сами даете разрешение на ту или иную реакцию.

Техника «Изоляция кабеля»:

Представьте, что ваши отношения с бывшим партнером – это оголенные провода. Раньше по ним текла энергия любви или быта, теперь – только искры боли.

\* Задача: Перестаньте быть проводником.

\* Действие: На этом этапе сведите общение исключительно к информационному обмену. Никаких обсуждений «почему так вышло». Только факты, только логистика. Вы восстанавливаете свою автономность, обрывая каналы, через которые из вас выкачивают осознанность.

# 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.