

Наталия Алман

КАК

**ВЫЖИТЬ  
ПОСЛЕ  
ИЗМЕНЫ?**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
С ЗАДАНИЯМИ И  
КОММЕНТАРИЯМИ

"Конкретное  
пошаговое руководство.  
Освежает мозги. Must-have.  
При необходимости  
использовать сразу, не тянуть"  
Екатерина Андрусенко

Наталия Алман

**Как выжить после измены?  
Практическое пособие с  
заданиями и комментариями**

«Издательские решения»

**Алман Н. В.**

Как выжить после измены? Практическое пособие с заданиями и комментариями / Н. В. Алман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853283-2

В практическом пособии предлагается методика самовосстановления после супружеской измены, позволяющая изменить себя и свои отношения в активном и позитивном ключе. Методика основана на обширном опыте автора по личному консультированию. Пособие содержит практические задания, самостоятельное выполнение которых позволяет не только восстановиться, но и успешно развиваться, двигаясь дальше и выходя на новый уровень.

ISBN 978-5-44-853283-2

© Алман Н. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Этап 1 – Признай факты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Как выжить после измены? Практическое пособие с заданиями и комментариями**

**Наталья Васильевна Алман**

© Наталья Васильевна Алман, 2017

ISBN 978-5-4485-3283-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В практическом пособии предлагается методика самовосстановления после супружеской измены, позволяющая изменить себя и свои отношения в активном и позитивном ключе.

Методика основана на обширном опыте автора по личному консультированию.

Пособие содержит практические задания, самостоятельное выполнение которых позволяет не только восстановиться, но и успешно развиваться, двигаясь дальше и выходя на новый уровень.

Все права защищены. Не допускается воспроизведение текста любым механическим или электронным способом, включая информационные базы данных и системы, без письменного разрешения издателя.

© *Наталья Алман, 2017*

## **Введение**

### **Вам изменили – что делать?**

Что делать, если измена всё-таки произошла? Ведь надо же как-то пережить измену! И выйти из этой стрессовой ситуации не просто с высоко поднятой головой, а готовым или готовой к новым свершениям и отношениям. Есть несколько этапов, которые Вы должны пройти, чтобы снизить отравляющее влияние предательства на Вас и Вашу жизнь, понять и принять, как Вам жить дальше. Вместе или раздельно? Хотите ли Вы продолжать отношения? Или хотите их тотчас завершить?

Вам знакомо ощущение, когда внутри долгое время идёт борьба: а нужно ли мне все это? Стоит ли мне прощать свою вторую половину? Остаться или бросить все и уйти? Стоит ли терпеть? Как поступить? Как на моем месте поступили бы другие?

Итак, приступим. Главное – не сомневаться, выполнять все задания, и работать в первую очередь над собой. Каждый из нас – целый мир, и без этого мира не будет будущего у любых отношений, поэтому сосредоточьтесь и настройтесь.

## Этап 1 – Признай факты

### Настройка и подготовка – Этап 1

Первое – это надо **признать, что измена произошла, что она есть**. Для некоторых это кажется очевидным. Но на самом деле многие считают, что в неведении (даже скорее, имитации неведения) благо, и можно продолжать жить, делая вид, что ничего не произошло.

Однако эта страусиная стратегия, когда Вы имитируете нормальные отношения, не желая признаваться себе, что измена произошла, означает, что Вы своими руками (в данном случае, мыслями) создаёте немалый стресс для организма и ухудшаете Ваши шансы на успешный выход из ситуации.

Нежелание признать измену ведёт к неопределённости, нестабильности, а естественный ответ организма в такой ситуации – это мобилизация и переход в режим «бежать или драться», в котором спектр внимания сужен до минимума, необходимого для выживания. И если первоначально Вы отказывались признавать измену, чтобы об этом не думать, в результате Вашего отказа от признания Вы больше ни о чем, кроме измены и думать не можете. То есть эффект абсолютно противоположный.

С точки зрения физиологии происходит следующее: различные отделы вашего мозга отдают противоположной команды. То есть сознанием вы пытаетесь отдать команду улыбаться и вести себя как обычно, а подсознание тянет руки заехать по морде лица. Энергетически это чрезвычайно изнурительно сдерживать столь сильные позывы подсознания, к тому же Вы не вполне можете быть уверены в себе, если Ваша воля ослабнет. Ведь гигантские количества гормонов, выбрасываемые в кровь, ведут к отравлению организма, как от химической атаки и ослабляют контроль сознания. Статистику преступлений на бытовой почве в России знаете? Ослабления сознания в результате употребления алкоголя освобождает подсознание от пут, и вот тут происходит что-то не очень хорошее. Но даже если Вам удастся сдержать себя, Ваш организм будет истощён этой борьбой, и устойчивость к любому новому стрессу или заболеванию снижена. Это, кстати, причина того, почему многие люди серьёзно заболевают в результате измены. Дело не в заражении чужой энергией, а в истощении Вашей собственной на борьбу с самими собой.

## **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.