

Светлана Иванова

12+



# Как не сделать себя несчастной

Практическое руководство для женщин

# Светлана Николаевна Иванова

## Как не сделать себя несчастной

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48775298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48775298)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Тебя предали и изменили? Не знаешь, что делать дальше? Мучает одиночество и страх старости? Бесмысленность и неопределенность в жизни? Не знаешь, как относиться к тебе мужчина и что ждать от отношений? На твои вопросы есть ответы. Находясь вовлеченной эмоционально, ты можешь не видеть выхода. А выход всегда есть. Любую ситуацию можно сделать понятной, а жизнь легкой и гармоничной. Это руководство для женщин. Ответы на вопросы. «Наши поступки определяют нашу жизнь, а эмоциями можно управлять, как хочешь этого только ТЫ».

# Содержание

Часть 1. Разбираемся с личной жизнью	4
Несвободный возлюбленный. Истинные мотивы этой связи с обеих сторон	5
Зачем? Строим своими руками ловушку из эмоций	5
Комплексы и страхи	8
Кто я и кто он в отношениях?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Часть 1. Разбираемся с личной жизнью



# **Несвободный возлюбленный. Истинные мотивы этой связи с обеих сторон**

## **Зачем? Строим своими руками ловушку из эмоций**

### **Типичная история:**

Молодая девушка фаворитка несвободного человека. Мужчина обеспеченный, обладающий умом, харизмой и властью. Закончив с ним отношения, она столкнулась с тем, что его образ продолжает доминировать в голове и влиять на взаимоотношение с другими мужчинами. Фактически, этот бывший роман продолжает мешать ей строить отношения.

Почему? Все просто. Сравнил других, она видит, как все мужчины не такие умные, харизматичные и властные.

Несвободный возлюбленный воспринимается как истинный мужчина, все остальные – просто обычные, без особых плюсов.

Это значит только одно, что он продолжает доминировать в ее голове. И она в зависимом положении, которая, между прочим, создала себе сама. Свою собственную эмоциональную ловушку.

## Одна во всем мире

Остаться недоступной или сдаться? Любит по-настоящему или просто играет моими переживаниями? С моей стороны – это настоящая любовь или влюбленность?

Когда возникают вопросы такого рода, возрастают шансы запутаться в своих собственных мыслях.

Да, есть убеждения жизни, но как понять, что вот прямо сейчас они касаются лично тебя, когда на кону твоя любовь и ощущения, и эмоции очень сильно захлестнули тебя?

Этические убеждения нужно не только знать, нужно уметь их принять в своей жизни.

Девушку упорно преследовал несвободный мужчина. Писал, звонил, умолял с ним встретиться. Она сопротивлялась, но он был крайне настойчив. В голове девушки все смешалось. И желание настоящей любви, страх перед запретами, страх потерять свою любовь, страх разрушить семью, жалость к себе и жалость к нему..., и она пошла за советом к подруге. У той тоже в голове на эту тему было не все в порядке. В результате они выпили вина и решили: «будь что будет» и «судьба сама лучше знает». На следующий день она ответила ему взаимностью, и отношения стали развиваться стремительно и в драматическом ключе. Пострадали в итоге все.

А если бы при принятии решения она могла проанализировать всю свою ситуацию под призмой не своих чувств и эмоций, а с точки зрения морали, этики и запретов? Если бы

она четко поняла, что ее ждет в будущем? Все могло быть по-другому.

Если ты растерян, не можешь принять решение, значит тебе не хватает ресурсов для решения проблемы. Не хватает опыта, знаний, принципов, примеров и собственной воли.

### **Убеждения и нормы бессильны**

В социуме существуют убеждения, моральные запреты на союз с несвободным. Почему они нивелированы?

Есть представления о душевном равновесии. Почему они не соблюдаются?

Существует печальный опыт других женщин, которые всю жизнь были в связи с несвободным мужчиной и не построили свои гармоничные отношения. Неужели и это бессильно?

Почему все это – лишь пустой звук для влюбленной женщины?

Существует несколько причин такого положения вещей.

Главный принцип здесь – будь что будет. Главное переживания. Ощущение опьяняющей, любви, страсти и собственной неопределенности.

Давайте попробуем понять механизм саморазрушения и причины толкающую к нему. Наши действия и поступки делятся на два типа: импульсивные и волевые.

Если цель неясна, неосознанная и туманна – значит поступок имеет импульсивную природу. Самоощущения в рамках: «сама не знаю, что хочу», «не знаю, что со мной, душа тянется к нему».

Если цели и устремления ясны и осознанны – это проявление воли.

Путь к волевым действиям начинается с ответов на вопросы типа «что я делаю?» и «зачем мне это?», а продолжается через формирование внутренней цели.

Люди импульсивные (или проще говоря подверженные эмоциям), в отличие от волевых, чаще всего игнорируют эти убеждения и запреты. Импульсивные люди неожиданно для себя попадают в сложные эмоциональные ситуации поскольку игнорируют этические убеждения и запреты.

## **Комплексы и страхи**

### **Его величество страх**

Страх одиночества стирает все, в том числе любые нормы и убеждения. Страх одиночества... Страх, что ты теряешь свой шанс на любовь... Страх, что больше шанса не будет...

Дело в том, что любые наши решения влияют на наше будущее. Это аксиома. Чем чище решение, тем больше шансов идти прямой дорогой и получить то, что соответствует истинным потребностям души. Не надо соглашаться на суррогаты, даже из-за страха. Союз с несвободным мужчиной – это всегда суррогат счастья в личной жизни. Подмена настоящей любви дешевыми наполнителями, состоящими из страсти, похоти и неуверенности в себе.

**Опасная иллюзия: «Я самая...»**

Мы игнорируем нормы и убеждения, когда у нас есть надежда на свою исключительность.

Влюбленной, увлеченной женщине очень свойственно романтизировать свою любовь и свои отношения.

Работать над своими внутренними комплексами скучно, непросто, а легче прыгнуть в пучину страсти с несвободным мужчиной, подменив любовь суррогатом.

Если ее избранник имеет какие-то недостатки, на них приходится закрыть глаза. Иначе невозможно решить свои внутренние проблемы. Обижает? Придется простить. Настоящая любовь невозможна без прощения. Он не свободен? Ну и что? Зато я ему нужна. Не просто нужна, а любит по-настоящему.

Потому что это я хочу быть кому-то нужной, привлекательной и любимой. Внутри меня пустота и ее надо заполнить, пусть даже так, через отношения с несвободным мужчиной.

У всех – так, а у меня – будет иначе. Я буду счастлива, он любит только меня. Именно от меня он потерял свою голову, потому что встретил настоящую любовь.

Очень опасно ставить свое хотелки в этой ситуации в ведущую позицию в жизни. Потому что это ведет к созданию иллюзий. В будущем очень трудно будет избавиться от них.

Образ гармонии в своей собственной семье со свободным мужчиной – неубедителен. Он будет бледным, так как все силы брошены на страсти, собственную значимость и легких

(пока еще) фееричных отношениях.

Образ собственной свободы выбора – так себе. Так как свобода в 90 % случаях покажется пустотой. Без него и любви. Чем ее заполнять? Работой над собой? Зачем? Когда есть любовь здесь и сейчас, реальна и осязаема и так желанна.

Образ себя, гармоничной, спокойной и уверенной личности – как правило, непонятен.

Будем объективны: реально меняться очень трудно. Расти над своими комплексами, прорабатывать свои недостатки – это очень сложно, проще жить в иллюзиях. До определенного времени, когда не настал час расплаты.

## **Кто я и кто он в отношениях?**

Несвободен, но очень привлекателен, успешен, харизматичен и умен. Однако, большинство этих мужских качеств лишь миражи в вашей влюбленной голове.

Для того, чтобы это проверить, на предмет реального и истинного положения вещей выполним небольшой анализ, состоящий из трех простых шагов.

Первое – адекватная оценка ПЕРСПЕКТИВЫ. Куда ведут вас эти отношения? Возможен ли брак между вами? К чему он стремиться с вами в этих отношениях? А вы?

Второе – объективная оценка НЕ СЛОВ, А ЕГО реальных ДЕЛ.

Третье – объективная оценка ПАРТНЕРА. Так ли он за-

мечателен?

1. он врёт, и дома и вам.

2. он предаёт всех.

3. его переживания поверхностны. Не имеет желания оценить вашу любовь, ни любовь его семьи.

4. он жестокий человек. Потому что он разрушил не только себя, он разрушил вас и свою семью. И думает исключительно лишь о себе. О своем минутном удовольствии.

5. он слабый. Он победил влюбленную в него и доверчивую женщину, но сластолюбие победило его. Это атрибут слабости или нечеткости жизненных позиций, слабости характера. Измена – это всегда проигрыш.

Однако скорее всего сейчас у вас в голове мысли подобного рода:

– Это не про нашу любовь.

– Он не такой плохой.

– Наши отношения построены на истинной любви, быть вместе нам мешают только временные обстоятельства.

**Кто я для него?**

**Я, превосходная...**

Знаете, что думает фаворитка, которая живет в мыслях о женатом мужчине?

Большинство ее мыслей подобного рода: «Это я такая неповторимая, он не смог устоят перед мной». Но не смог, но разве дело исключительно в вас? Или его распушенности?

Причиной подобных мыслей является то, что женщина не

уверена в себе, недовольна собой, и подсознательно переживает за свое будущее. Ей катастрофически нужны поддержка и оправдание за свои поступки и такую несвободную любовь.

Позиция любовницы вызвана нелюбовью к себе. И внутренним желанием ИСПЫТАТЬ ощущение ПРЕВОСХОДСТВА над другим человеком, желательно мужского пола. Над ним, над жизнью и окружающими. Эгоизм и высокомерие – вот основные мотивы этой связи.

Очень важно осознавать, что именно нами движет. Просто отдавать себе в этом отчет. Называть вещи своими именами.

Он у моих ног!.. – НЕТ. Просто вы заполнили вакуум в своей душе, и теперь у него «все хорошо», но не у вас.

### **Я, околдованная...**

Иногда складывается впечатление, что фаворитка находится во власти судьбы-злодейки.

Вы отнюдь не околдованная, у вас просто не сформировался жизненный стержень. Как правило, этот изъян кроется в самооценке или отсутствии четких этических норм. Над этим надо работать.

Миловидная молодая женщина влюбляется в несвободного мужчину. То, что он ее использует, очевидно для всех, кроме нее. Это наваждение длится в течение года. Все попытки остановить ее, и воззвать к здравому смыслу она пресекает на корню. Она в восторге от отношений и хочет от

него детей.

# 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.