

A woman with long brown hair tied in a ponytail is sitting on a wooden director's chair. She is wearing a white long-sleeved blouse with a ruffled collar and blue jeans. She is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is a plain, light-colored wall.

Лекарство от развода

Пособие, которое
поможет тебе обрести себя

ВЕНЕРА МИРСКАЯ

18+

Венера Мирская

Лекарство от развода.

Пособие, которое поможет тебе обрести себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58545878

SelfPub; 2021

Аннотация

Я бы назвала эту книгу «Поддержка штанов», но тогда бы она не ушла в массы, поэтому название более чем лаконичное: «Лекарство от развода». Эта книга помогла мне не только пережить развод, но и начать жить заново. Это не просто книга. Это исповедь моей души. Я понимаю, как плохо тебе сейчас. Но я знаю точно, что все наладится. Ты будешь счастлива вновь. Это жизнь. Боль случается. Выбирай жить, а не страдать. Слишком драгоценна единственная твоя жизнь. Другой такой не будет. Поэтому бери максимум и проживи ее только так, как хочешь ты. Если эта книга поможет хоть одному человеку, то я буду знать, что все не зря.

Содержание

1. Причина слушать самого себя	5
2. Как сэкономить нервные клетки?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Венера Мирская
Лекарство от развода.
Пособие, которое поможет
тебе обрести себя

Пособие, которое поможет тебе обрести себя.
Книга, которая открывает сердца.

1. Причина слушать самого себя

Однажды утром, это был осенний понедельник, я проснулась с твердой уверенностью, что так больше продолжаться не может. Я взяла документы, нашла в поисковике ближайшего адвоката по бракоразводным процессам и пошла на встречу к новой жизни. Страшно? Безусловно. Но к тому моменту я так устала от происходящего, что в моем решении не было ни тени сомнения. Вся процедура заняла не более получаса, морально готовилась я к ней дольше – 2 года...

В этой книге ты не узнаешь «как начать новые отношения» или «как обновить старые», но я обещаю, ты поменяешь ход своих мыслей, поверишь в себя и начнешь принимать каждый день с благодарностью. А это намного важнее тех негативных мыслей, которые сейчас тебя посещают. Как бы ни сложилась твоя жизнь, главное – понять тот самый урок, из которого тебе надо сделать выводы, отпустить и жить дальше. Чаще всего мы сами все усложняем, вместо того чтобы вздохнуть полной грудью и проживать свои самые счастливые моменты.

Мир движется. Ничего не стоит на месте. Оглянись. Есть ты или нет, мир продолжает существовать.

Только ты ощущаешь, что тебя прожигает чувство оста-

новившегося времени. Чувство, как будто бы тебе крикнули в уши, а гул не проходит.

Что случилось? Конец Света? Смерть?

Нет.

Всего лишь развод. А для кого-то «целый развод». Сегодня тебе это кажется вселенской трагедией. Мир рухнул. Но скоро все поменяется, я тебе обещаю, мой друг. Надо всего лишь немного времени и мозгов, чтобы вернуться «на рельсы».

Мы избегаем боли, не осознавая, что это тот самый толчок к росту и собственному счастью.

Однажды, когда облака на небе будут складываться в причудливые фигуры и солнце будет озарять твое счастливое лицо, – ты будешь вспоминать все это только с теплотой.

Вдох – выдох.

Да, так бывает, представляешь? Ты думаешь, это может коснуться кого угодно, но не тебя. Ты же умный и мудрый человек. Да даже если и приключится – ты выйдешь из этого всего с достоинством.

А что мы имеем по факту?

Разбитое сердце, нежелание жить, рухнувшие мечты, самооценку где-то на уровне ядра земли и вселенскую драму.

Статистика разводов на 2019 год неутешительна. В чем проблема? Ведь еще каких-то пару лет назад вы клялись друг другу в любви, а сейчас даже не готовы начать разговаривать, я уже и не говорю про простить.

Сосредоточься, сейчас будет сенсация: это не он такой плохой, а ты тоже причастна ко всему случившемуся. Я понимаю, это тяжело принять, ведь ты же вся такая белая и пушистая: и готовишь, и убираешь, и дети опрятные и чистые. Но это внешняя картинка. Смотри глубже. Значит, внутри семьи давно уже пошла трещина. А вы старались ее деликатно не замечать. Ты просто стала не интересна сама себе. Возможно, потому что замкнула свой мир на нем и на детях. Может, сейчас это больная правда. Но так и есть. Когда мне впервые сказала об этом психолог, я вскрикнула: «Что? Я, творческая личность, неинтересна?! Как это возможно? Да это он не ценил и не верил в меня».

Не торопись спускать на себя всех собак. Жена не должна быть клоуном, чтобы развлекать всех вокруг. Есть вещи, на которые ты не в силах повлиять. Просто осознавай свою ценность. Тебя можно любить просто так. Не за то, что ты хорошая жена, мать или дочь, а просто по факту твоего существования.

Значит, твой «бывший» не захотел. Это его выбор. А у нас демократия в стране, как ты помнишь, каждый вправе выбирать. Если возвращать уже нечего, просто прими его выбор. Люди меняются крайне редко. Кто-то ценит семью с первых минут, а кому-то жизни не хватит осознать всю ценность окружения.

Сейчас ты воспримешь это в штыки, но потом обязательно поймешь. Прими это сейчас как данность.

Тебя, скорее всего, часто посещали мысли о разводе, но если раньше это казалось чем-то далеким и сложно осуществимым, то сейчас ты осознала это и решилась. Если однажды эта мысль промелькнула в твоей головешке, значит, так тому и быть. Люди вокруг могут говорить все что угодно:

Что «ты не права».

Что «оставь, подумай».

Что «лучше не будет».

И мое любимое: «Да ты одна останешься». Сейчас это кажется смешным, тогда – не казалось.

Знаешь, дорогая, тебе просто не дают шанса.

Но только где все эти люди будут потом?

Когда ты останешься один на один сама с собой?

Кто, кроме тебя, поможет тебе самой?

То, что решишь ты, будет самым правильным решением, это только твоя ответственность, и она будет с тобой всегда.

Люди поговорят об этом ровно две минуты и забудут. А ты перестанешь думать, что все могло быть по-другому.

Это мир взрослых людей. Тут нет места инфантильности. Это момент, когда ты вырос. И тут тебе придется принять решение. Первый вариант – забыть обо всех недопониманиях с партнером, никогда больше не «вспоминать былое» и жить дальше. Но «не вспоминать» – это основное правило. Если ты его нарушаешь, смотри пункт 2.

Пункт 2. Уходи и не мучай себя.

Нет больше вариантов, милая.

Как бы ты не пыталась — их только два.

2. Как сэкономить нервные клетки?

Самое лучшее, что ты можешь сделать для себя, – это продолжать жить. Можно без конца искать мотивацию, можно безумно долго корить себя, можно искать виноватых, вариться в этом котле без остановки. Это будет твой выбор.

А можно выбрать другой путь – жить. Вот так просто начать жить. Начни с малого – дыши.

Глубокий вдох – выдох.

Не погружайся в свои мысли глубоко, не перетирай это в миллионный раз в своей голове, проблемы и невзгоды – это часть нашей жизни. Можно сопротивляться этому, тратить свою жизнь на нескончаемые беспокойства, а можно принять.

Устрой себе гастрономический вечер, пригласи родных или близких, вспомни свои самые яркие хорошие моменты в жизни. Как говорится «shit happens». Но жизнь от этого не перестает быть прекрасной.

Внутри тебя появится страх – как жить дальше? Но этот страх надуманный. Оглянись вокруг, посмотри за грани своего развода. Жизнь прекрасна, и не пытайся думать иначе. Такая яркая, неповторимая, с людьми, отношениями, эмоциями. Прости себя за все, что сделала или не сделала, это-

го уже не изменить, и живи еще пуще, изо всех сил, с улыбкой, радостью и жаждой к новым знаниям. Мы есть то, что принимаем в свою жизнь, и только ты можешь это контролировать. Внимательно сортируй всю входящую информацию. Выбирай позитив и счастье, точно не ошибешься.

Подумай, кем ты была до этих отношений? Какие у тебя были интересы? А может, у тебя есть мечта, на которую ты не решалась?

Если ты давно хотела начать плести макраме – путь свободен, начинай, запишись прямо сегодня. Изучать языки? Набираешь ближайшие курсы в поисковике интернета и вперед. Грезил танцевать бачату, но не находила на себя времени? Дерзай, у тебя теперь его много. Но только для чего ты будешь его использовать: для самобичевания или своего роста – решать только тебе. Время – наш самый ценный ресурс.

Что говоришь? Я не смогу?

Выключай своего внутреннего критика и просто продолжай делать то, что приносит тебе хоть капельку удовольствия. У каждого свой путь. Но нет такого же человека, как ты. Ты уникален. Просто для того, чтобы был результат, надо работать.

Расскажу на своем примере. В момент своей самой сильной боли я решила не сидеть сложа руки, пошла получать дополнительное образование маркетолога, тогда курс назывался «Маркетинг и сбыт». Иногда ловила себя на мысли, что не слышу слова преподавателя и снова и снова проматы-

ваю весь этот ужас у себя в голове. Тотчас брала себя в руки и уже вдумчиво вслушивалась в слова лектора. Даже как-то рыдала пару раз на занятиях, но это нормально. Нельзя взять и отключить весь спектр своих чувств в одно мгновение. Это делается постепенно.

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.