

ВЕРОНИКА ЕРМАКОВА

СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

# # НЕ БУДЬ ДУРОЙ



**Эффективные и на 100% работающие методики заставят вас выйти из зоны комфорта.**

Вероника Ермакова

**#Не будь душой**

«Автор»

2020

**Ермакова В.**

#Не будь дурой / В. Ермакова — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-99808-7

Привет! Я Вероника Ермакова – практикующий психолог и лайф-коуч. В своем блоге рассказываю - "Как оказавшись в полном опустошении полюбить себя." Моя книга будет полезна парам оказавшимся на грани развода, или в сетях любовного треугольника. Этого вам не расскажут в глянцевых журналах. Даже если вы постоянно ссоритесь, развод уже не за горами и горечь обид переполняет. Поверь все возможно! Брак можно спасти и усилить! Основано на личном опыте. Содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-532-99808-7

© Ермакова В., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

Для кого эта книга	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Вероника Ермакова

## #Не будь душой

*«Начинай уже сейчас жить той жизнью, какой ты хотел бы видеть ее в конце».*

*Марк Аврелий*

Все мы, женщины, сидим и мечтаем, что однажды неведомая сила вдруг приведет нас к жизни мечты! Кто-то пишет желания на листке бумаги и под бой курантов, давясь, пытается съесть недогоревший листок и запить шампанским. Кто-то скупает лотерейные билеты в надежде, что вот сегодня ему повезет. А кто-то идет к гадалкам и шаманкам и ест волчий хвост в полнолуние... Но только вот отношения с партнером не клеятся, интимная жизнь желает лучшего, а может, и совсем уже сошла на нет...

А ты пробовала что-то менять в своей жизни и действовать по-другому?

Сложно действовать, когда вокруг истерия и паника, а в душе тревога и беспокойство. Но я вам скажу так: невозможное уже давно возможно! Секретов никаких нет и волшебных способов нет, но есть стратегия, системность, точность, где каждый шаг нацелен на долгосрочный результат. Правильный подход работает как часы!

И я могу с точной уверенностью сказать: никогда не сдавайся! Даже в минуты отчаяния. Ты держишь сейчас эту книгу в руках, не важно, как она к тебе попала – купила ли ты сама, подарила подруга или принес ее муж со словами: «Получилось у них, значит, получится и у нас!»

Поверь, сама судьба дала тебе ее в руки! Даже если вы постоянно ссоритесь, развод уже не за горами, и горечь обид переполняет тебя. Поверь, все возможно! Брак можно спасти и усилить!

Мои слова не пустые обещания, я сама прошла этот непростой путь трансформации, выстраданный моим собственным опытом и ошибками. Я изучила много материала на эту тему и знаю немало семей, кто прошел тот же путь, что и я, используя те же методы.

Я безмерно благодарна своему мужу за этот опыт, хоть он был и очень непростым и болезненным.

Изначально мы не были идеальной парой, многие были против нашего брака и не воспринимали его всерьез. Я всегда была уверена в том, что наш брак был заключен еще задолго до нашей встречи, еще там, наверху. У нас были непростые отношения, но мы всегда понимали друг друга не то что с полуслова, мы говорили одинаковыми предложениями. Один начинал, второй заканчивал. Без пережитых трудностей мы никогда бы не узнали, кто мы и насколько вместительны наши сердца! Насколько безгранична бывает любовь, сколько силы и терпения требуется для создания поистине крепкой семьи.

Благодаря этому вы сейчас держите эту книгу в своих руках, в которой я поделюсь с вами своим опытом. Возможно, однажды это будет библия по спасению брака! Да будет так!

«Я знаю – это возможно! Смогла я, сможешь и ты!»

Посвящается моему мужу и трем дочерям.

*Вероника Ермакова*

*Ноябрь 2020*

## Для кого эта книга

Эта книга адресована парам, которые хотят выйти на новый уровень отношений. Тем, кто оказался на грани развода и переживает кризис в отношениях. Или оказался в сетях любовного треугольника. Она также будет полезна парам, которые боятся обратиться к психологу.

Возможно, вы достигли пика, когда ваша лодка почти разбилась о быт, вы до того привыкли к партнеру, что воспринимаете его как само собой разумеющееся, вы не получаете никакого удовлетворения, вы чувствуете себя обманутыми, покинутыми и отдалившимися друг от друга.

Зачастую при разладе партнеры используют две тактики. Одни пытаются сбежать, их так тяготит сложившаяся ситуация, что они не видят другого выхода. Вас больше не тянет к своему партнеру, секс раз в месяц. Вы вспоминаете те чувства, что однажды испытали в юности. Вы мечтаете о любовных интрижках, у вас появляются новые влечения, новая пассия, и вы боитесь, что вам придется расстаться из-за детей. Вы начинаете обманывать себя и партнера, он, конечно, догадывается, что с вами что-то происходит. Все больше погружаетесь в работу, хобби, алкоголь, секс на стороне, компьютерные игры... Все, что вы делаете, совершенно все – не нравится вашему партнеру.

Другие прячут свое чувство неудовлетворенности глубоко внутри, предпочитая ничего не замечать и не слышать. Вы создаете видимость внешней идиллии, но при этом испытываете пустоту и холод. Вас постоянно мучает вопрос – неужели все? куда уходит любовь? Ощущая себя самым несчастным человеком на планете, стараетесь наладить отношения, но они становятся еще хуже. Переживая боль одиночества и страдания, вы никому не рассказываете и не делитесь своей бедой. Считая, что происходящее – это ваше личное и никого не касается.

Оказавшись в таких ситуациях, многие сразу бегут подавать на развод, и мы так же сделали! Но вместо этого я вам советую начать в первую очередь работу над собой. Для этого потребуется очень много сил, времени и терпения, чтобы понять другого человека и полюбить себя! И нет большей радости, чем соединение с неисчерпаемым источником жизни внутри себя. Ведь в нем – все. Наша сила, мудрость, вдохновение и развитие, и удача, и изобилие.

Я поделюсь с вами ключами, что дают мне самое заветное состояние: уверенной, наполненной, любящей, светящейся женщины, которая знает, что внутри нее – истинный источник жизни. Этот источник питает и меня, и моего мужа, и вас, дорогие мои.

# Глава 1

## Прими себя

### ВОТ УРОД!

Как часто мы слышим такую фразу от других людей и произносим ее сами, если нам, так сказать, не угодили или подрезали на дороге?

Зачастую они заложены еще в детстве, когда нас вгоняли в «рамки общества». «Это не сделай; туда не пойдешь; конфету не трогай, она для гостей...» Да и вообще – «включи мозги! Ты что, совсем тупой?» Или – «горе-мать; сучка крашенная». Сколько раз вы слышали такие фразы? Да и сами произносили. Ой, и не надо сейчас говорить, что «я никогда!» Себе-то уж не врите!

Вспомни, как учителя в школе занижали твои способности или твоего одноклассника.

Сколько таких ярлыков на нас повесили, и мы сами вешаем их на других!

А потом то же общество говорит, что у тебя самооценка низкая. Мол, сходи на курсы повышения самооценки.

Да черт возьми, моя самооценка ли это???

Может, это мнение окружающих?

И вот сейчас ты уже сидишь на работе и боишься попросить повышения зарплаты!

А теперь расправь плечи, глубоко вдохни и выдохни. Скинь с себя весь груз наложенных убеждений. Будь собой, позволь себе жить в кайф!

Раньше меня очень парило мнение окружающих: «а что обо мне скажут люди?», но только в свои 32 я поняла, что напрасно трачу свои нервы. Теперь я говорю «НЕТ» – когда НЕТ и «ДА» – когда чувствую, что хочу.

Ем то, от чего получаю оргазм, еду туда, куда всегда мечтала, покупаю то, что приносит удовольствие и море кайфа после покупки! Даже покупая помаду, каждый раз намазывая свисток, я наслаждаюсь.

Я не буду заниматься сегодня сексом, если не хочу, и ни за что не буду себя заставлять. Я – человек, а не животное.

Порой меня спрашивают: «Что ты принимаешь?» НИЧЕГО, мне просто пофиг!

Принесли невкусную еду в ресторане – я дам ему второй шанс, но и отзыв оставлю.

Облили грязью – да пробери тебя понос.

А фитоняшки – да не пиздите! На вашей заднице целлюлита не меньше, чем у меня!

Я всегда стараюсь говорить правду, прямо в глаза, но между мной и хамлом есть тонкая грань. Если я промолчала, это не значит, что я на вашей стороне, просто мне нечего вам сказать. Ну или я не принимаю ваш негатив на себя.

Хочу, чтобы каждая из вас, прочитав эту книгу, поддержала других женщин и признала, что все мы неидеальны и идеальных семей не бывает! И у меня тоже...

Но все в твоих руках! Ты так же, как и я, сможешь не только встать, но и научишься быть лучшей версией себя! Когда из полного опустошения ты сможешь выйти на новый уровень и наполнишь свой кувшин доверху.

Все началось много лет назад, когда с каждым днем наши отношения с мужем ухудшались. Работа вызывала у меня депрессию и стресс такой степени, что по ночам, уткнувшись в подушку, я плакала.

Мне никогда не хватало денег и времени на себя, я вообще не отдыхала, испытывала постоянное раздражение и недовольство. Я бесилась, не понимая, почему я не могу ничего изменить. Постоянно злилась на мужа и пилила его. Муж, в свою очередь, все чаще задерживался на работе. Затем у него по три раза в неделю были «выгулы» с друзьями, и, разумеется, домой он приходил под утро. Где и чем он занимался, известно только ему, мы можем только догадываться.

Но уже тогда я знала: мой внешний мир не изменится, пока не изменится мой мир внутренний.

Ведь когда я была влюблена и наполнялась, когда у меня горели глаза, весь мир превращался в увлекательную игровую площадку. Где любые мечты сбывались!

Но такие моменты происходили все реже. А я хотела, чтобы так было всегда.

Эта книга – моя благодарность судьбе. Если ее прочтут пары, потерявшие веру в любовь, находящиеся на грани развода, если она поможет им найти новые силы преодолеть все невзгоды и спасти свой брак, если я вдохновлю их на возрождение и познание друг друга вновь, то я могу считать свою миссию на земле выполненной!

## **ЕСЛИ ЧАСТО ССОРИТЕСЬ С МУЖЕМ**

Год назад мой муж разбил телефон об землю, в Париже... В порыве гнева. Мы остались без интернета и навигации, домой мы возвращались на моей интуиции...

Ох, много чего было! Однажды чуть не подрались. Хотя чего греха таить, и мини-драки были!

В первые годы нам друг с другом тяжело было: то меня бесило, что он вечно читает в туалете, то его, что я не глажу, что безответственная. Иногда собирала вещи, уходила (раза два), каталась на автобусе по кругу и ждала, что он меня будет искать. Безденежье было... Катюше тогда было два года, и муж решил сменить работу и прогорел. А еще кредит выплачивать за квартиру...

И разводились мы... Кто что в этот момент делал, этого знать мы не хотим. Это не важно. Сейчас это мелочи. Переросли.

Но знаете, кто-то просто опускает руки, хлопает дверью и уходит в поисках другого человека, а кто-то работает над отношениями. Мы очень много работали и обращались к психологу.

Сейчас у нас полное взаимопонимание. Мы пришли к этому спустя восемь лет брака. Все было! И даже то, чего вы не знаете! И знать вам это не надо. У всех свои скелеты в шкафах.

Просто хочу сказать: «Не рубите плеча! Все можно друг другу простить! Все можно начать с чистого листа! Забыть... нет, не забудется, но время лечит! Даже если ваши отношения на самом дне, то единственный путь – только ВВЕРХ!! Семья – самое дорогое, и она стоит того, чтобы переступить через себя!»

Не думайте, что мы созданы друг для друга. «Половинок» не существует. Просто люди подстраиваются друг под друга. Это годы, прожитые бок о бок, быт, любовь, расставания, куча нервов и другое... Чем раньше вы это поймете, тем проще будет жить. Мне понадобилось девять лет... А сколько вам... Для каждого это вопрос сугубо личный. Хотите ли вы биться об обиды, скандалы и наступать на те же грабли или извлечете урок, подниметесь, стряхнете с себя печаль и пойдете дальше – вам выбирать.

**ИДИЛЛИЯ НЕ РОЖДАЕТСЯ! ОНА СОЗДАЕТСЯ ГОДАМИ!**

## КРИЗИС ОТНОШЕНИЙ

Все мы рано или поздно проживаем разные жизненные кризисы. На эту тему можно писать очень много.

Женщины сходят с ума: «Я не люблю его! Хочу развестись! Все остыло! Как он меня достал!»

Девчонки, и чего это мы тут ворчим?! Ей-богу, как маленькие! Ну остыла, и что? Пошли, подали на развод и делов-то?! Это вам все только кажется!

С каждым годом семейные отношения подвергаются разным изменениям... Да, жрать каждый день картошку не айс, хочется и рыбки отведать! Но любовь – она не проходит... с каждым днем она трансформируется!

Да, мы тоже проходили изменения! И ничего, пережила! Ради СЕБЯ и мужа, ради семьи, ради детей... И мне иногда казалось, что я уже не люблю, не хочу, остыла/перегорела. А думаешь, у мужа не так??? Ага, как же!

Давайте расскажу вам свою историю отношений с мужем и дам ключи, что помогут вам сохранить и улучшить ваши отношения в браке и семье.

Вместе мы уже девять лет, у нас трое детей и рыжий кот. После первого брака у меня дочь (да, я была уже однажды замужем и развелась, но это совсем другая история). Поэтому наша семья уже была сразу большой: я, Андрей и Ярослава.

Через год после знакомства мы тайно поженились и продолжали жить разными домами и городами. Полгода спустя мы все же съехались, и тут, наверно, была больше моя инициатива. А еще через два с половиной года у нас появилась Кэт. Мы перестали общаться с родителями Андрея, и во многом это послужило негативным толчком в наших отношениях.

## **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.