

A man and a woman are shown from the chest up. The man, on the left, has dark hair and is wearing a black blazer over a maroon turtleneck. The woman, on the right, has long, wavy red hair and is wearing a purple top. She is leaning her head against the man's shoulder. The background is a solid grey color.

ЛОРА КОЛЛИНЗ

**КАК ВЕРНУТЬ
МУЖЧИНУ
ЗА 30 ДНЕЙ**

КНИГА-ТРЕНИНГ

Лора Коллинз

Как вернуть мужчину за 30 дней: книга-тренинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69267985

SelfPub; 2023

Аннотация

Расставание с любимым человеком может быть одним из самых болезненных и сложных периодов в жизни. В этой книге автор описывает простой пошаговый план, который позволит вам вернуть любимого человека. Первая часть книги описывает метод, а во второй вы найдете 30-дневный тренинг, состоящий из простых заданий на каждый день, который позволит справиться с расставанием и создать счастливые и крепкие отношения. Через этот тренинг вы узнаете, как преодолеть эмоциональные трудности, развить личностные качества и готовиться к возможному возвращению вашего партнера. Книга основана на научных исследованиях мужской психологии и содержит множество практических советов от популярных психологов. Вы узнаете о секретах успешных отношений, развитии самоуважения и самооценки, а также о том, как создать яркие события и заботиться о вашем партнере.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Шаг первый: отказ от преследования	7
Глава 2. Шаг второй: Дистанция на месяц	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Лора Коллинз

Как вернуть мужчину за 30 дней: книга-тренинг

Введение

Дорогие читательницы,

Расставание с любимым человеком может быть одним из самых болезненных и сложных периодов в жизни. Мы все сталкиваемся с различными вызовами, эмоциями и сомнениями, когда наш партнер решает покинуть нас. Однако, хотя расставания могут быть трудными, они также представляют возможность для личностного роста и самосовершенствования.

Более того, я могу с уверенностью сказать, что если женщина будет вести себя правильно в момент расставания и после него, то с огромной долей вероятности можно вернуть мужчину.

В этой книге я представлю простой пошаговый план, ко-

торый позволит вам вернуть любимого человека. Важно не торопиться, а делать ровно то, что написано в этой книге.

К сожалению, в момент расставания женщины совершают многие ошибки, из-за которых вернуть отношения становится проблематично. Поэтому огромная просьба довериться мне и делать все по схеме, которая доказала свою работоспособность с сотнями моих клиенток.

Итак, как работать с этой книгой.

Сначала прочитайте главы, которые подробно описываю шаги, необходимые для того, чтобы вернуть мужчину. Главное не торопитесь. Я понимаю, какой соблазн постараться все сделать быстро, но это не тот случай. Рекомендую придерживаться тех сроков, которые я описываю в главах.

После этого перейдите к 30-дневному тренингу. Он поможет вам пройти через этот период и подготовиться к возвращению вашего мужчины. Независимо от исхода, тренинг направлен на вашу личностную эволюцию и создание счастливой и уверенной версии себя.

Каждый день тренинга включает простое задание, которое поможет вам справиться с эмоциями, заняться собой и развиваться как личность. Вы будете проходить через шаги

самоуважения, личностного роста, поиски равновесия и готовности к новым возможностям.

Не забывайте, что каждая ситуация индивидуальна, и результаты могут быть разными. Однако, проходя этот тренинг, вы откроете новые горизонты своей личности и создадите основу для счастливой и успешной жизни.

Погрузитесь в этот тренинг, откройте новые возможности и станьте женщиной, от которой мужчины не уходят. Ваше путешествие только начинается, и я буду рядом, чтобы поддерживать вас и вдохновлять вас на каждом шагу.

Глава 1: Шаг первый: отказ от преследования

Вероятно, все мы слышали об устоявшемся образе мужчины-охотника. Со времен древних племен, когда мужчины были добывающими и защитниками своих общин, этот архетип укоренился в нашем коллективном сознании. Психологи и антропологи, такие как Дэвид Басс, автор "Эволюции человеческого поведения", утверждают, что этот образ продолжает формировать поведение и отношения мужчин в современном обществе.

Важно понимать, что навязывание своего общества мужчине после разрыва отношений лишь увеличивает расстояние между вами и уменьшает шансы на восстановление отношений. Мужчина начинает чувствовать, что даже после окончания отношений вы не даете ему ту свободу, которую он хочет, и будет стараться избежать вашего общества.

Сейчас я вспоминаю одну из своих клиенток, Марию. Она вела себя как многие из нас бы себя повели – она утопала в попытках вернуть своего бывшего, отправляя ему десятки сообщений в день, пытаясь "случайно" встретиться с ним и даже наблюдая за его социальными сетями. Это, безусловно,

понятная реакция на боль и потерю, но она не способствует желаемому исходу.

По словам доктора Шери Мейерс, автора "Chatting or Cheating", такое поведение только продлевает боль и предотвращает целительный процесс. Вместо того, чтобы дать мужчине время и пространство, чтобы по-настоящему оценить ваше отсутствие в его жизни, вы позволяете ему чувствовать себя под прессингом и перегруженным.

Мужчина – охотник, и это не просто красивая фраза. Многие исследования подтверждают, что мужчины ценят то, за что они должны бороться. Они хотят, чтобы "дичь" была достаточно доступной, чтобы стимулировать их интерес, но достаточно недоступной, чтобы вызвать у них чувство достижения, когда они, наконец, завоевывают её.

У каждой из нас свой уникальный путь к пониманию и применению этого первого шага, но я верю, что мы все можем сделать это, научившись уважать себя и пространство тех, кого мы любим. Не забудьте, что отпусkanie – это не проигрыш. Это шаг на пути к личному росту и, возможно, к восстановлению потерянной любви.

Глава 2. Шаг второй: Дистанция на месяц

Взглянув на советы друзей и близких, казалось бы, отношения утеряны навсегда. Однако, когда всё кажется безнадежным, нужно вспомнить про проверенное временем оружие – отсутствие контакта.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале "Social Psychological and Personality Science", периоды неконтакта помогают людям лучше справляться с разрывом. Такое "радиомолчание" дает вашему бывшему партнеру возможность оценить, что он потерял.

Это временное отсутствие в его жизни означает отсутствие сообщений, звонков, встреч, и даже появлений на общих событиях с друзьями. Он должен почувствовать, что вы уже не часть его жизни, и это может привести к тому, что он начнет скучать по вам.

Например, одна из моих клиенток, Дженни, рассказала мне, что после того, как она прекратила контакт с бывшим парнем, он начал искать её, просить вернуться. Это было прямое следствие ее отсутствия в его жизни.

Понимание мужской природы также играет здесь важную роль. Многие мужчины, добившиеся успеха в жизни, привыкли удерживать свою "территорию". Согласно исследованию, опубликованному в журнале "Evolutionary Psychology", мужчины имеют врожденный инстинкт защиты и стремления вернуть то, что они считают своим.

В этом контексте, когда вы прекратите контакт, бывший партнер может начать чувствовать себя неуютно. Это может привести к тому, что он начнет искать способы восстановить свою "территорию" – то есть отношения с вами.

Если он начнет писать или звонить вам, сохраняйте спокойствие и не отвечайте на его сообщения. Если он будет настаивать, скажите, что вам нужно время для себя. Не раскрывайте, сколько именно времени вам нужно – важно продемонстрировать, что вы способны обойтись без него.

Моя другая клиентка, Сара, прошла через трудный период после расставания с парнем. Он звонил и писал ей, но она упорно не отвечала. В итоге, он осознал, что действительно теряет ее, и был готов работать над своими ошибками, чтобы исправить ситуацию.

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.