

Даан ван Кампенхаут



# ПОЗВОЛЬ МНЕ НАЙТИ ТЕБЯ

18+



Сам себе психолог (Питер)

Даан ван Кампенхаут

**Позволь мне найти тебя**

«Питер»

2002

УДК 88.373  
ББК 159.922.1

**Кампенхаут Д.**

Позволь мне найти тебя / Д. Кампенхаут — «Питер»,  
2002 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2129-8

Как найти любовь? Есть множество людей, которые очень привлекательны, хорошо одеты, приятно пахнут, умны и скромны. У них есть все, что только можно пожелать. И все же партнера они не находят. Или раз за разом находят кого-то, кто уже занят. Разве это не удивительно? При этом другим людям, которые совсем неважно выглядят, плохо одеты или имеют несколько лишних килограммов, удается без труда находить себе столько партнеров, сколько они пожелают. Как так получается, что тот, у кого все в полном порядке, оказывается не у дел, в то время как кому-то другому, кто, на первый взгляд, не должен высоко котироваться, сопутствует успех? Эта книга содержит уникальные практики, упражнения, ритуалы и медитации, которые помогут вам обрести партнера. Главное — получать удовольствие от поиска! В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 88.373  
ББК 159.922.1

ISBN 978-5-4461-2129-8

© Кампенхаут Д., 2002  
© Питер, 2002

## Содержание

Отзывы о книге	6
Благодарности	7
Примечание	8
Как возникла эта книга	9
Введение	11
Прежние партнеры	15
Первая помощь	16
Уплата долга	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Даан ван Кампенхаут**

## **Позволь мне найти тебя**

© 2002 by Daan van Kampenhout

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Сам себе психолог», 2023

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Расчистка маленького домика жизни, новый взгляд на себя, на свои сильные и слабые стороны, цели, желания, потребности. Эта книга ведет напрямую к цели».

*Emotion*

«Ван Кампенхаут дает полезную информацию о динамиках поиска партнера, но, к счастью, воздерживается от мудрых наставлений».

*Журнал системной терапии и консультирования*

«Если вы консультант или терапевт и вам нужно множество креативных упражнений, домашних заданий и примеров из практики, то здесь вы обнаружите богатую коллекцию, из которой можно почерпнуть много полезного с профессиональной точки зрения».

*Детлеф Рюш, [www.amazon.de](http://www.amazon.de)*

*Daan van Kampenhout*

*Ich lasse mich finden*

*Wie mein Wunschpartner zu mir kommt*

## Благодарности

Я благодарю всех женщин и мужчин, для которых мне было позволено провести индивидуальные сессии и консультации, ставшие источником для отбора ритуалов и упражнений, приведенных в этой книге.

Когда процесс написания немного приостанавливался, некоторые друзья побуждали меня продолжать. Спасибо им за их энтузиазм.

Спасибо Оскару Давиду, который был рядом и создавал необходимые условия, чтобы я мог писать эту книгу.

Также я хочу поблагодарить моих помощников, с которыми общаюсь во время сессий: они подали мне большинство идей, которые я затем доработал.

Спасибо Михаэле Каден за предложение по названию книги.

## **Примечание**

Следуя приведенным в этой книге советам и рекомендациям, читатели делают это исключительно на свой страх и риск. Автор не может нести ответственность за результаты и последствия выполнения упражнений, ритуалов и медитаций. Читателям, в силу личного опыта нуждающимся в помощи или поддержке, лучше всего обратиться к компетентному психотерапевту или в специализированное учреждение.

## Как возникла эта книга

Работая с клиентом, в начале сессии я всегда отвожу достаточно времени на то, чтобы вместе с ним составить представление обо всех важных аспектах его вопроса или проблемной области. После этого я беру в руки маленькую погремушку из тыквы и закрываю глаза. Ритмично двигая погремушкой, я тихо пою. Таким способом я вхожу в состояние легкого транса и могу направить внимание на моих помощников.

Помощники? В шаманизме исходят из того, что существуют духи-помощники: силы, которые желают людям добра и у которых можно просить совета и помощи.

Я пою и говорю, прошу и молюсь, обращая мое сознание к другой реальности. Эту другую реальность вполне можно сравнить с миром сновидений, в который мы все попадаем, когда спим. Образы появляются, смешиваются друг с другом, возникают целые истории... В этом состоянии легкого транса опыт перемещения или общения с животными и людьми переживается мной как такая же реальность, как сновидение для спящего глубоким сном сновидца.

Но даже если мир, воспринимаемый во время транса, во многом похож на мир сновидений, между трансом опытного шамана и спящим сновидцем все же есть одно важное различие. Сновидец, как правило, не осознает тот факт, что он видит сон, и поэтому в большинстве случаев он может быть лишь пассивным участником истории, которая разворачивается в его сне. Сновидец – игрушка событий. Я же, когда погружаюсь с помощью погремушки в транс, остаюсь в сознании и в любой момент могу выбирать мой собственный путь. Я могу обратиться к помощникам и изложить им вопросы моего клиента. Я не сплю, я бодрствую. Мои помощники дают мне знать, как они видят проблему, а затем говорят, что, по их мнению, клиент может сделать сам, чтобы инициировать позитивные изменения. В качестве домашнего задания клиент получает практические упражнения, ритуалы и медитации, которые он затем выполняет.

Эти помощники – действительно существующие духи или они приходят из моего подсознания? Дать однозначный ответ на этот вопрос я не могу. Я не раз переживал ситуации, когда мне было очевидно, что здесь действует разум, превосходящий мой собственный. В другие моменты мне казалось, что информация, которую я получал во время пения, исходила скорее из моего собственного знания людей и жизненного опыта.

Но вне зависимости от того, откуда на самом деле берутся эти знания, за годы работы я снова и снова убеждался в том, что людям помогает информация, которая мне приходит, когда я трясую погремушкой и пою. Раз за разом я получаю очень подробные сведения, точно описывающие ситуацию, в которой на данный момент находится клиент, притом что в предшествующем разговоре эти детали не упоминались. Для меня тайна помощников на самом деле не поддается объяснению. Да и вопрос об их подлинности для меня уже не так важен. Гораздо важнее, что те инсайты и помощь, которые я получаю в транс, помогают моим клиентам двигаться дальше.

Около четырех лет назад ко мне за короткое время пришли несколько клиентов с одним и тем же вопросом: как найти спутника жизни. Поскольку так получилось, что в течение двух недель этот вопрос мне задавали неоднократно, я очень хорошо запомнил сходства и различия в ответах помощников. Обычно я быстро забываю содержание сессии, однако на первой сессии по теме поиска партнера было иначе. Домашнее задание, которое я должен был дать клиенту, удивило меня самого и показалось мне вдохновляющим, поэтому я себе кое-что записал.

На следующих встречах с клиентами, которые находились в поиске спутника жизни, помощники давали мне для них другие упражнения. И, чтобы не забыть, я снова записывал самые интересные из них.

В один прекрасный день я задал себе вопрос, не подойдет ли собранная мною информация для публикации. Просто я то и дело встречаю людей, которые ищут, но не находят себе

партнера. Так мне пришла мысль, что некоторые советы, полученные мной от моих помощников, могут быть полезны не только отдельным клиентам, но и другим людям.

Тогда я пошел в книжный магазин, чтобы посмотреть, что уже есть на эту тему, и обнаружил самые разные книги с советами, как найти спутника жизни. Но не увидел среди них ни одной, которая соединяла бы в себе и духовные, и практические аспекты. Это навело меня на мысль написать книгу, исходя из этой точки зрения. И все же прошло еще довольно много времени, прежде чем я действительно сел за компьютер, чтобы начать писать.

В течение примерно трех лет я предлагал сессии людям, про которых знал, что они активно ищут партнера. Я сообщал им, что таким образом хочу собрать материал для книги. Так постепенно у меня набралось достаточное количество ритуалов, упражнений и медитаций, которые теперь наполняют эту книгу.

Я проводил сессии для мужчин и женщин, молодых, пожилых, среднего возраста, для тех, у кого никогда не было партнера, и тех, у кого уже было несколько или даже очень много отношений. У кого-то партнер умер, кого-то внезапно бросили, а кто-то оставил партнера сам.

Каждый раз мои помощники приходили с новыми идеями и советами, пока я наконец не накопил достаточно материала. Иногда упражнения и ритуалы были серьезными и глубокими, иногда – веселыми и забавными. Одни из них требовали смелости и готовности рискнуть, в то время как другие побуждали скорее отказаться от активных действий и сделать шаг назад. В книге воспроизводится вся пестрая смесь из этой богатой коллекции. Я разбил ее на темы, чтобы читателям было легко и просто найти дорогу в этом изобилии.

Если честно, к этой книге меня привели не только вдохновляющие ответы моих помощников. Сессии действительно подали мне идею написать книгу, но в реальности была еще одна причина, которая подтолкнула меня к тому, чтобы ее реализовать. У меня самого до 25 лет не было партнера, хотя мне всегда очень этого хотелось. Воспоминания о тех годах, когда я отчаянно искал, переживал разочарования, сомневался в себе и задавался вопросом, что я делаю не так, не стерлись до сих пор. Сегодня рядом со мной (после первых отношений, которые продолжались три года) есть человек, с которым мы вместе уже много лет, в хорошие и плохие времена, но среди моих друзей и знакомых по-прежнему немало тех, кто хочет иметь спутника жизни. И так же, как когда-то мне, им приходится снова и снова констатировать, что найти партнера у них просто не получается.

Если посмотреть на статистику, складывается впечатление, что речь идет не об индивидуальной, а о социальной проблеме. Однако за рамками статистических данных я вижу не цифры и значения, а отдельных людей – людей, которых я знаю, моих собственных друзей и подруг, знакомых, клиентов и участников моих семинаров.

Я вижу и слышу множество индивидуальных историй, где большую роль играют надежда, разочарование, чувство безысходности, злость и печаль. К счастью, на смену этим чувствам часто приходят юмор, креативность и оптимизм.

Главным образом эти последние качества снова и снова мотивировали меня вкладывать время и энергию в долгосрочный проект: составление и написание этой книги.

Так что теперь я могу предоставить разнообразные идеи и широкий угол зрения моих помощников тем, кто заинтересован в этих знаниях, и пусть они им помогут.

*Даан ван Кампенхаут*

## Введение

За последние десятилетия в западном обществе произошли колоссальные перемены. Раньше люди жили в основном семьями и группами вместе с другими людьми, которые имели то же этническое и религиозное происхождение и принадлежали к тому же социальному классу.

Сегодня почти во всем мире ситуация выглядит совершенно иначе. В городах впере­мешку и рядом друг с другом живут люди всех рас, национальностей, религий и классов. Из-за этого на улицах и в жилых районах не возникает такого чувства общности и единства, как это было в прошлом. Люди живут и работают, как правило, в разных местах, и коллеги по работе редко бывают соседями.

По нашим сегодняшним меркам в прежние времена большинство населения имело лишь ограниченные возможности для свободного личностного развития или не имело их вовсе, кроме того, существовал ряд лимитирующих социальных правил и обязательств. Сегодня люди обладают личной свободой, меньше зависят от социальных ожиданий и меньше подвергаются социальному принуждению.

К тому же сейчас люди более мобильны, чем когда-либо.

Однако за все эти положительные аспекты приходится платить. Многие чувствуют себя одинокими, не находят спутника жизни. Изменения в обществе приводят к большей разобщенности. Несмотря на все прочие негативные мысли о прошлом, приходится констатировать, что раньше найти партнера было проще. Поскольку в непосредственном окружении было больше общения с близкими по духу людьми, человек встречал больше потенциальных спутников жизни.

Любовь могла играть определенную роль в выборе партнера, но, помимо скрепления любовных отношений, брак считался нормальным и необходимым шагом для обеспечения средств к существованию. Поскольку в то время еще не было страховок в том виде, как мы знаем их сейчас, люди гораздо больше зависели друг от друга. Было жизненно важно произвести на свет детей, чтобы те впоследствии заботились о родителях.

В нашей нынешней социальной системе практически у каждого есть медицинская страховка, каждый может заработать себе на хлеб, иметь собственное жилье, а в старости получать пенсию. Однако такая масштабная индивидуализация и хорошо организованная система медицинской помощи и социального обеспечения в старости в нашем обществе в каком-то смысле являются препятствием для поиска и нахождения партнера. Люди меньше зависят друг от друга и меньше нуждаются в помощи другого человека. Из-за этого очень сильно возросли и предъявляемые к партнеру требования. Любой повод иметь собственное четкое мнение дает человеку приятное чувство самостоятельности и непохожести на других.

Но в то же время это еще и потенциальный источник разногласий и расхождений с теми, кто имеет другое мнение по этому вопросу. По причине индивидуализации все труднее встретить людей одних с вами взглядов, которые ценят или разделяют ваш особый и персональный образ жизни.

Если человек, у которого есть работа, свой круг друзей и свой образ жизни, задумывается о том, чтобы ради партнера отказаться от собственноручно созданной независимости, значит этот потенциальный партнер должен быть способен многое предложить! Он должен предоставить вам свободу для дальнейшего развития, но в то же время быть всегда готов при необходимости подставить вам плечо. Если у вас нет желания с ним спать, он должен иметь понимание и не жаловаться. Но когда секса хочется вам, он тоже должен его хотеть.

Если карьера и свобода – самое главное в вашей жизни, то партнеру будет в ней место только в том случае, если у него самого не слишком много собственных желаний, нет четко

выраженного собственного мнения и своего стиля жизни. Но с другой стороны, кому интересен тот, кто слегка бесцветен, не сияет и не блещет – тот, у кого мало собственных идей и характера? Да, в таком случае искать идеального партнера трудно, а еще труднее его найти. И если бы на поиски нужно было отправляться лишь однажды...

Однако в наше время браки и отношения заканчиваются чаще, чем в прошлом, поэтому люди не ищут себе партнера один-единственный раз в жизни, а проходят через это неоднократно. Но если множество отношений распадается, то теоретически свободных, потенциальных партнеров тоже должно быть достаточно. Однако в реальности это, похоже, не так. Ситуация на рынке отношений гораздо динамичнее и сложнее, чем раньше. Партнеров вовсе не пруд пруди. И многим оказывается совсем не просто найти себе нового спутника жизни, особенно если они уже в возрасте или имеют детей.

Для большинства людей поиск нового партнера уже не связан со стремлением к финансовой безопасности, социальной защищенности и рождению потомства, которое будет заботиться о них в старости. Браки по расчету заключаются редко, поскольку в нашем обществе в них уже нет необходимости. Для большинства людей найти партнера сегодня означает то же, что найти настоящую любовь. Но что такое любовь?

До любви сначала часто приходит влюбленность. А влюбленность по большей части связана с физическими стимулами и сексом, то есть первостепенную роль здесь играют биологические факторы. Научно доказано, что женщины и мужчины бессознательно реагируют на феромоны, выделяемые представителями противоположного пола.

Феромоны – это летучие пахучие вещества, которые, помимо прочего, передают информацию о фертильности и доступности (или недоступности) человека в качестве сексуального партнера. Кроме того, было обнаружено, что наиболее привлекательными нам кажутся те люди, у которых различные части тела определенным образом соотносятся друг с другом по размеру.

Собственный баланс феромонов изменить практически невозможно. Вы можете разве что использовать парфюм в надежде распространять приятный аромат. И в своей костной структуре тоже вряд ли можно что-то поправить. Если у вас сильная воля, вы можете регулярно ходить на фитнес, тренироваться или худеть, чтобы таким образом хотя бы немного приблизить свое тело к современным стандартам красоты. Или носить одежду, которая слегка замаскирует ваши слабые места или в которой, например, ваши короткие ноги будут казаться чуть длиннее.

Макияж поможет вам выглядеть моложе, чем на самом деле. Липосакция для женщин или пересадка волос для мужчин – никакая косметическая операция не будет слишком затратной по усилиям или деньгам, когда речь идет о том, чтобы стать моложе и красивее.

Многие люди делают все, что в их силах. Чтобы встретить единомышленников, они берут уроки танцев, вступают в общества по интересам, поют в хоре или ходят в кружок книголюбов. Они записываются в клубы одиноких сердец и посещают вечера для холостых и незамужних. Они занимаются с тренерами и консультируются со стилистами, какая одежда им идет. А потом снова констатируют, что найти партнера так и не удалось. Есть множество людей, которые очень привлекательны внешне, хорошо одеты, приятно пахнут, умны и вдобавок скромны. У них есть все, что только можно пожелать. И все же партнера они не находят. Или раз за разом находят кого-то, кто на самом деле уже занят. Разве это не удивительно? При этом другим людям, которые совсем неважно выглядят, плохо одеты или имеют несколько лишних килограммов, удается без труда находить себе столько партнеров, сколько они пожелают. Как так получается, что тот, у кого все в полном порядке, оказывается не у дел, в то время как кому-то другому, кто, на первый взгляд, не должен высоко котироваться, сопутствует успех? Очевидно, что помимо уже упомянутых социальных и биологических компонентов здесь должен играть роль как минимум еще один фактор.

Быть может, это просто случайность? Ведь правда же, что если хочешь найти партнера – такого, в которого влюбишься, – то должно просто повезти познакомиться с человеком, при

встрече с которым внутри что-то «щелкнет». Если такая вещь, как случай, действительно существует, то повлиять на эту встречу, в общем-то, невозможно. Суть случайности в том и состоит, что что-то происходит «просто так». Нельзя взять и наколдовать себе потрясающего партнера, нужно просто ждать, пока он появится на горизонте. Но в самом ли деле влюбленность зависит только от случайных встреч? Мне это кажется очень маловероятным. В конце концов, почему тогда одни так и не находят подходящего партнера, а другие без труда вытягивают счастливый билет не один, а много раз? На мой взгляд, помимо всех приведенных выше факторов, включая случай, важную роль здесь играют также собственный настрой и собственные действия. А в некоторых ситуациях собственная роль является решающим фактором, который определяет, добьется человек успеха или нет.

Упражнения в этой книге основываются на этом последнем факторе – той области, где в дело вступает ваша личная ответственность. Это лишь один из многих факторов, которые играют роль в поиске партнера, но именно тот, на который вы действительно можете влиять. С помощью этой книги вы можете исследовать, как ваши собственные ожидания, ваша собственная история, ваше собственное поведение и устоявшиеся шаблоны в общении с другими людьми влияют на поиск партнера. В каком-то смысле это книга об изменениях. Если вы вдруг начнете носить совершенно другую одежду, чем обычно, сбреете усы или бороду, еще как-то измените свою внешность, это может привести к тому, что вы станете привлекательны для совсем других людей или в принципе впервые попадете в их поле зрения.

Поэтому стоит просто взять и попробовать что-то подобное. И поэтому в этой книге есть в том числе упражнения и советы, позволяющие немного поэкспериментировать в области самопрезентации и коммуникации. Однако бо́льшая часть упражнений и ритуалов направлена скорее на небольшие изменения, которые осуществляются изнутри. Если вы начнете исследовать вашу личную историю, пересмотрите и переформатируете вашу позицию по отношению к другим, внимательно изучите ваши желания и там, где это необходимо, приведете их в несколько большее соответствие с реальностью, это напрямую позитивно скажется на том, как вы общаетесь и устанавливаете контакт с другими людьми.

Как лучше всего использовать эту книгу? Это полностью зависит от вас. Какие-то упражнения могут понравиться вам сразу, в то время как другие предложения или задания покажутся излишними и не слишком интересными. Помните, что каждое упражнение давалось в определенный момент сессии для конкретного человека. Каждый ритуал относился к определенному контексту. Поэтому не стоит читать книгу с представлением о том, что каждый совет, каждый ритуал и каждое упражнение обязательно должны быть полезны лично вам в данный конкретный момент.

Позвольте себе выбирать только те ритуалы и предложения, которые естественным образом привлекают ваше внимание. Ориентируйтесь на упражнения, которые вам нравятся и стимулируют ваше творческое начало.

Исследовательская экспедиция, в которую вы отправляетесь с этой книгой, может приносить сюрпризы, а иногда – вызовы. Это всегда приглашение пробовать, исследовать и быть креативным. Разумеется, ни одно упражнение не может гарантировать достижение конечной цели – найти партнера. Как уже говорилось, в поиске партнера играет роль гораздо больше факторов, и лишь ограниченная их часть находится в нашей власти. Однако благодаря тому, что в этом путешествии вы с самых разных сторон рассмотрите различные аспекты и где-то что-то поменяете, шансы найти партнера, безусловно, возрастут.

А вот о том, что делать, когда вы найдете партнера, эта книга вам не расскажет. Об искусстве сохранять отношения уже написаны другие книги. Эта же книга поможет вам с большей уверенностью и креативностью общаться с людьми и лучше оценивать себя самих. Она позволит осторожно избавиться от старых ограничений и стать более свободным для встречи с потенциальным партнером.

**Удачи!**

## Прежние партнеры

Когда в доме полно людей, в нем уже нет места для новых гостей. Поэтому, если вы хотите новых отношений, будет нелишним периодически проверять, сколько места в вашей жизни продолжают занимать прежние партнеры.

Некоторые люди часто даже по прошествии нескольких лет по-прежнему очень связаны со своими бывшими: они все еще их «любят» – или ненавидят – и тем самым отводят им очень большое место в своей жизни. Иногда оно настолько велико, что для нового партнера просто не остается свободного пространства. Навести порядок и освободить место – важный шаг в поисках нового партнера. Если вы свободны лишь до определенной степени, поскольку ваши мысли все еще заняты прежним партнером, то в поисках новой любви вы не можете рассчитывать найти кого-то, кто будет по-настоящему свободен для вас.

Некоторые люди стремятся к связи исключительно с теми, кто свободен для них лишь наполовину. Тогда им тоже не нужно присутствовать в отношениях на все сто процентов. Если ваше внимание свободно лишь наполовину, не исключено, что вы привлечете кого-то такого же. Но если вы хотите партнера, который будет по-настоящему с вами, нужно позаботиться о том, чтобы и вы были действительно свободны. Поэтому разберите ваш склад старых возлюбленных и отношений. Для этого необязательно полностью изгонять ваших бывших из своего сознания. Это нормально и даже важно – хранить в памяти то, что было прекрасно и ценно. То есть речь идет не о том, чтобы отправить бывших возлюбленных на свалку, а скорее о том, чтобы найти для каждого из них подходящее место.

Следующие упражнения и ритуалы позволят вам еще раз взглянуть на ваших бывших партнеров. Выполнив их, вы заметите, что у вас появилось ощущение большего пространства – пространства, где новый партнер сможет почувствовать себя желанным.

## Первая помощь

Когда отношения заканчиваются потому, что один из партнеров внезапно уходит, тот, кто остается, может впасть в своего рода состояние хронического шока. Резкий разрыв из-за ухода партнера не может быть правильно переработан, и человек остается более или менее беспомощным. Иногда это состояние длится несколько дней или недель, но с таким же успехом оно может затянуться на месяцы или даже на годы.

Бывает, что люди так никогда по-настоящему и не справляются с шоком от того, что их бросили. То же самое происходит, когда один из партнеров внезапно умирает или погибает в результате несчастного случая. Требуется много времени, чтобы вновь обрести чувство, что существуют такие вещи, как безопасность и стабильность.

Однако, если посмотреть правде в глаза, никакой постоянной безопасности или стабильности, к сожалению, не существует. Тем не менее нам всем необходимо доверие к основе, которая сообщает нам устойчивость. Важно научиться развивать это доверие и осознать, что есть определенные вещи, которые дают нам ощущение покоя и безопасность.



В состоянии хронического шока человеку часто бывает трудно установить правильный контакт со своим телом и окружающим миром. Тот, кто остался один, часто бессознательно избегает собственного чувства неуверенности и сомнений. Возможно, такое избегание помогает пережить кризис, но тогда этот человек не учится шаг за шагом снова заботиться о себе самом и обеспечивать свою безопасность.

Другой человек, который, потеряв партнера, сразу же отправляется на поиски нового, скорее всего, перескакивает тот этап, когда нужно зализывать раны и учиться самому о себе заботиться. В этом случае на нового партнера ложится вся ответственность за тревоги другого, а это огромное бремя для нового возлюбленного, так что из этого редко выходит что-то хорошее.

Если ваши отношения закончились совсем недавно или если вы потеряли своего партнера, может иметь смысл сначала дать себе время и научиться снова заботиться о себе. Так вы научитесь замечать, что нужно вам самим, прежде чем вся ваша энергия снова будет направлена на потенциального партнера. Когда вы будете крепче стоять на собственных ногах, у новых отношений будет больше шансов на успех. В этом вам может помочь следующее очень простое упражнение.

### **Упражнение**

В течение недели или дольше держите под рукой блокнот и ручку и записывайте каждую ситуацию, когда вы сделали что-то, благодаря чему почувствовали себя физически хорошо и/или более ровно. Речь может идти о расслабляющей ванне с приятным ароматом, посещении сауны, прогулке, о том, что вы написали другу открытку, послушали определенную музыку или разобрали старые газеты...

Думайте при этом не о чем-то масштабном, а о самых простых вещах, которые можно осуществить самостоятельно.

Это вещи, которые дают ощущение ясности, благодаря чему вы чувствуете себя немного лучше, расслабляетесь, или которые приносят ощущение удовлетворения. Держите блокнот наготове и сразу записывайте, когда сделаете какую-то мелочь, которая подействует на вас благотворно.

Что еще оказывало/оказывает на вас позитивное воздействие? Запишите также все то, что имело для вас хороший эффект в прошлом, или то, что, как вам кажется, было бы для вас хорошо. Записывайте только короткие и достаточно простые действия, на которые не требуется слишком много энергии.

Затем составьте список всех ваших действий и повесьте в такое место, где вы будете регулярно его видеть, например на холодильник. Проследите за тем, чтобы в списке было не менее 30 вещей, и дополняйте его, если у вас появятся новые идеи или вы обратите внимание еще на что-то, что действует на вас благотворно.

Если в какой-то момент вы заметите, что вам снова нехорошо или что вы не знаете точно, как себя чувствуете, то вам больше не нужно часами сидеть, уставившись в телевизор или в одну точку. Вам даже не нужно больше напрягаться и думать о том, что могло бы помочь. Единственное, что требуется в такой момент, – это немножко дисциплины, чтобы подойти к списку и потом просто сделать что-то из того, что там написано. Вы увидите, что после этого будете чувствовать себя снова немного лучше, немного более собранно и ясно.

## **Уплата долга**

Некоторые люди, закончив отношения по собственной инициативе, чувствуют себя великолепно. Им легко и свободно, они как будто сбросили гору с плеч. Но иногда бывает ровно наоборот: если из отношений ушли вы, то горе партнера, которого вы оставили, может сильно вас тяготить. На вас темным покрывалом ложится чувство вины. И даже если вы знаете, что другого выхода, кроме как прекратить отношения, не было, вы все равно чувствуете тяжесть и вину за то, что совершили этот шаг.

## **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.