

Ольга Полянская



# РАССТАВАНИЕ БЕЗ БОЛИ И СЛЁЗ

Проверенная методика!  
6 точных шагов и 11 техник

Ольга Полянская

**Расставание без боли и слёз.  
Проверенная методика!  
6 точных шагов и 11 техник**

«Издательские решения»

**Полянская О.**

Расставание без боли и слёз. Проверенная методика! 6 точных шагов и 11 техник / О. Полянская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830606-8

«Расставание без боли и слёз» — настольная книга для тех, кто сейчас находится на этапе разрыва отношений. 6 точных шагов и 11 техник, описанные в данной книге, помогут быстро и безболезненно пройти этот этап жизни.

ISBN 978-5-44-830606-8

© Полянская О.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Почему же так болит?	7
Глава 2. А может ли не болеть?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Расставание без боли и слёз**  
**Проверенная методика!**  
**6 точных шагов и 11 техник**  
**Ольга Полянская**

© Ольга Полянская, 2016

ISBN 978-5-4483-0606-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Смею предположить, что найдётся не много людей в этом мире, которым никогда не доводилось переживать разрыв с любимым человеком.

Возможно найдутся те, кому такие жизненные ситуации не оставляют шрамов на сердце и разрыв переносится довольно безболезненно, но в основном, расставание это всегда боль, отчаянье, обида и тяжёлые душевные переживания, после которых остаются глубокие рубцы в душе и на сердце.

Кто-то даже скажет: «А ведь любви без страданий быть не может!» Скорее всего, автор таких строк, человек, которому довелось пережить нечто подобное в своей жизни.

А вспомните себя в детстве, разве так вы представляли тогда это чувство?

Однако постепенно мы пришли к восприятию любви, как к чувству, в котором переплетаются счастье и страдание.

Любовь, как чувство приносящее боль, воспета в литературе и кино. Достаточно будет вспомнить Ромео и Джульетту, бедную Лизу, Анну Каренину или можно копнуть ещё глубже и добраться до мифологии. А если ещё приправить это воспоминаниями отношений между родителями и конкретно их отношения к вам, то вот мы и получаем наше подсознательное восприятие любви, как чувства приносящего душевные переживания.

Но подождите..., тогда что получается? Мы хотим любить и быть любимыми, чтобы мучаться и страдать?

Нет!!! Любовь, по своим физиологическим составляющим, это чувство, которое приносит в нашу жизнь гармонию, счастье, спокойствие, уверенность в завтрашнем дне и т. д.

А всё, что связано с болью и чувством безысходности, это уже не любовь, мои дорогие, это зависимость! Такая же, как зависимость от табака, наркотиков или алкоголя. Так что это не воспевать бы надо, а лечить. И чем быстрее, тем лучше!!!

В данной книге, я предлагаю вам посмотреть на расставание, как на естественный физиологический процесс. Процесс, которым каждый из нас может управлять самостоятельно. Главное понять, каким же правилам и законам, подчиняются наши чувства.

Для того, чтобы не просто разобраться, что же происходит, но и понять, как же вам сейчас себя вести, чтобы ваше расставание было лёгким, в книге описаны 6 точных основных шагов и предложены 11 техник, которые помогут вам быстро и безболезненно выйти из вашей ситуации.

## Глава 1. Почему же так болит?

*«Время лечит» – звучит красиво.  
Вот только когда тебе по-настоящему плохо,  
время предательски останавливается.*

Перед тем, как приступить к лечению, давайте вначале разберёмся, чем спровоцированы наши переживания, ведь любую болезнь можно вылечить только тогда, когда известна её причина.

Сейчас я расскажу вам то, что некоторых из вас удивит, некоторых расстроит, а вот для некоторых из вас, уже после этих моих слов промелькнёт луч надежды.

Итак, что же является причиной, тех болезненных ощущений, которые вы сейчас переживаете?

Первая и самая основная причина заключается в том, что вы сами об этом думаете. Только 10% той боли, которую вы сейчас переживаете, спровоцировано ситуацией, а вот остальные 90% – это ваши мысли.

Чтобы объяснить это вам более наглядно, давайте приведу такой пример: вы пришли с работы уставшая, дома кричат и балуются дети, вы понимаете, что у вас ужасно болит голова. Что обычно мы говорим в таких случаях? Обычно что-то вроде: Я сегодня очень устала, а тут вы ещё кричите, у меня даже голова разболелась.

Теперь посмотрим несколько глубже: да, вы действительно очень устали, да, дети действительно очень громко кричат, но разве в этом истинная причина головной боли?

Конечно же нет! Это просто ситуация, которую мы рассматриваем как источник, потому что человеку всегда проще приписать любое действие тому, что ему хорошо понятно, видно и доступно. На самом же деле головная боль вызвана внутренними физиологическими процессами: сужение сосудов, защемление нерва и т. д.

Но мы ведь так никогда не говорим, потому что мы этого не видим, да и вроде бы кто-то же должен быть виноват в том, что у вас болит голова, не можете же вы предъявить это своему тройничному нерву!))

А если вы выпьете таблетку? Если таблетка подобрана правильно, то сосуд вернётся в своё нормальное состояние и голова перестанет болеть. При этом дети могут продолжать баловаться, но если вы решили внутреннюю проблему, то головная боль обязательно пройдёт.

Точно так происходит и в момент расставания. Давайте попробуем досконально в этом разобраться и если нам это удастся, то вы удивитесь от того, какое открытие для себя сделаете.

Понятно, что расставание с любимым человеком, это большой стресс для вашего организма.

А ведь по другому и быть не может! Боль при расставании, не смотря на то, что она эмоциональная, задействует такие же схемы как и при физической боли.

Итак, что же происходит в момент расставания?

Первое это то, что напоминает нам наркотическую ломку, а именно, в тот момент когда всё было хорошо у вас в достаточном количестве вырабатывались такие гормоны, как гормон счастья – дофамин и гормон доверия – окситоцин.

При расставании их выработка снижается, что уже само по себе непривычно для организма и он требует восполнить количество данных гормонов, мы же при этом испытываем нечто, напоминающее реальную наркотическую потребность в очередной дозе.

С биохимической точки зрения любовь – это вообще наркотик. Добровольцам, которые находились на стадии расставания, проводили МРТ мозга и анализ показал, что в момент расставания в мозгу задействованы те же структуры, что и при кокаиновой ломке.

Поэтому не думайте, что вы сходите с ума и готовы пойти на всё, лишь бы вернуть бывшего партнёра, как там пелось в песне: «Я за ним полечу в небо, я за ним упаду в пропасть, я за ним извини гордость...», не напоминает ли это вам ситуацию, когда наркоман ищет где бы взять очередную дозу? Да, да! Он за ней и в небо и в пропасть... Возможно кто-то сейчас и себя здесь узнал?

Ну да ладно, двигаемся дальше.

И вот вы понимаете, что это конец! Вам становится страшно, появляется внутренняя напряжённость и тревога за будущее. Именно в такие моменты организм выбрасывает в кровь такие гормоны как адреналин и кортизол, это нормальная реакция организма на вашу тревогу – ведь эти гормоны, как допинг для организма, они подталкивают нас к избеганию опасных ситуаций.

Представьте, если на вас бросится огромный пёс, возможно от испуга вы сможете запрыгнуть на забор такой высоты, на который в обычной ситуации никогда бы не забрались, а здесь – пожалуйста! Выброс адреналина спровоцировал ваше действие в ответ на опасность. Так же происходит и при расставании. Ваш организм подвергается стрессу и ждёт ваших действий!

Итак, что у нас получается? Пока мы были влюблены и счастливы, пока рядом с нами был человек, которому мы доверяли, наш организм вырабатывал гормоны счастья и радости – дофамин и окситоцин. Однако после того когда любимый человек ушёл, выработка этих гормонов сократилась, я бы даже сказала, что часть их была просто насильно вытолкана другими гормонами, гормонами стресса, такими как адреналин и кортизол, которые подталкивают нас к избеганию тревожных ситуаций.

Что несёт с собой избыток этих гормонов?

Адреналин и кортизол оказывают серьёзное влияние и на сердце. Под действием адреналина и кортизола сердце начинает биться чаще, может возникать аритмия, нарушается сердечный ритм, повышается риск инфаркта миокарда.

*«Колоссальное количество этих гормонов стресса может поступать прямо в сердце, вызывая шок сердечной мышцы, который вызывает временное нарушение, напоминающее сердечный приступ. Это не убивает сердечную мышцу, подобно типичному сердечному приступу, но это делает её беспомощной»* – говорит доктор медицины, кардиолог Илан Виттштейн.

Вспомните, когда у вас от страха перехватывало дыхание и сжималось всё в груди. Именно это и было поступление большого количества адреналина в сердце.

Многие при расставании говорят что-то вроде того, что меня лишили воздуха и что в груди присутствует реальная физическая боль. Да, именно этим и объясняется боль в груди, когда нам кажется, что «сердце изнутри ломает рёбра». Так что когда мы говорим, что он разбил нам сердце, мы почти попадаем прямо в точку.

Долгое время не находя выхода, эти гормоны заставляют работать наш организм на всю мощь и растрачивать наши резервные силы.

Постепенно происходит истощение организма, как моральное, так и физическое, соответственно мы постоянно ощущаем усталость, состояние упадка сил, мучаемся бессонницей и т. д. А также происходит обострение различных заболеваний. Ведь организм не может постоянно работать на износ! И если мы не находим выплеск этим гормонам, а продолжаем упиваться своим горем и обидой недели и месяцы напролёт, наш организм переходит в состояние дистресса. А здесь уже недалеко до серьёзных, как психических, так и физических заболеваний.

Постоянное наличие гормонов стресса, начинает сеять хаос в организме. Может пойти гормональный сбой, который ведёт за собой быстрый набор веса или наоборот его снижение, а так же другие проблемы связанные с работой эндокринной системы.

Так же влияние гормонов стресса сказывается на нервной системе, что может повлечь за собой такие последствия как псориаз, экзема, выпадение волос, угревая сыпь и т. д.



Так что когда вы в очередной раз начнёте накручивать себя, представьте в какую красоту вы можете превратиться, если внутри вас будут хозяйничать стрессовые гормоны!

Вид излишне полной, покрытой псориазом и одетой в парик девушки, навряд-ли сможет вызвать тёплые чувства понравившегося вам объекта противоположного пола.

## Глава 2. А может ли не болеть?

*«Если кто-то разбивает вам сердце,  
ударь его в лицо.  
Серьезно, ударь в лицо и иди  
съешь мороженко»*

**Фрэнк Оушн**

А сейчас, давайте попробуем разобраться, что же делать, чтобы перестало болеть.

Ответ прост! Выплеснуть эти гормоны. Проще всего сделать это при помощи физической нагрузке, например: заняться плаванием, начать бегать по утрам или ходить в тренажёрный зал.

## **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.