

A person stands on a rocky peak with arms outstretched against a dramatic sunset sky. The sky is filled with large, dark clouds, with a bright orange and yellow glow from the setting sun breaking through on the left side. The person is wearing a light blue t-shirt and dark pants. The overall mood is one of triumph and freedom.

*Как пережить расставание  
Начинаем жить по полной*

*Джон Либерт*

Джон Либерт

**Как пережить расставание.  
Начинаем жить по полной**

«Издательские решения»

**Либерт Д.**

Как пережить расставание. Начинаем жить по полной /  
Д. Либерт — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830784-3

Доброго времени! Меня зовут Джон Либерт. Я решил написать эту книгу, чтобы помочь тем, кто находится в весьма неприятном состоянии тоски, депрессии, грусти и прочих состояниях после расставания с ранее любимым человеком. Я читал книги других авторов, поднимающих этот вопрос. Но, если честно, ни в одной я не нашел практических советов. В этой книге Вы найдете ответы на все вопросы и будете приятно удивлены своим состоянием после прочтения.

ISBN 978-5-44-830784-3

© Либерт Д.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	9
Глава 3	10
Глава 4	12
Глава 5	14
Глава 6	15
Глава 7	16
Глава 8	17
Глава 9	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Как пережить расставание Начинаем жить по полной**

**Джон Либерт**

© Джон Либерт, 2017

ISBN 978-5-4483-0784-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Доброго времени. Меня зовут Джон Либерт. Я решил написать эту книгу, чтобы помочь тем, кто находится в весьма неприятном состоянии тоски, депрессии, грусти и прочих состояниях, после расставания с ранее любимым человеком. Я читал книги других авторов, поднимающих этот вопрос. Но если честно, ни в одной я не нашел практических советов. В этой книге Вы найдете ответы на все вопросы и будете приятно удивлены своим состоянием после прочтения этой книги. Я сам в свое время очень тяжело пережил расставание, поэтому знаю, о чем говорю. Мне понадобилось очень много времени. Я подошел очень плотно к этой проблеме, и поэтому я не хочу, чтобы другие люди тратили столько же или еще больше времени на никому не нужные переживания. Ибо время ценно и нельзя им так безрассудно распоряжаться.

Книга разделена на две части. В первой части я полностью избавлю вас от переживаний, связанных с расставанием. Вторая часть книги, погрузит вас в увлекательное путешествие по океану саморазвития. Думаю, что это логично, ведь после расставания, нужно двигаться дальше, вперед. Нужно обязательно начать раскрывать свой потенциал. Но многие не знают, как или просто не хотят этого делать, но это очень важно. Поэтому, я Вам в этом обязательно помогу.

В этой книге, я позволю себе шутить, иногда буду очень жестко излагать свою позицию. Но, я уверен, уважаемый читатель, что эта книга будет не только невероятно полезной для Вас, но еще и интересной. Другие авторы очень серьезно подходят к вышеупомянутому вопросу. Я считаю это неправильно. Излишняя серьезность ни к чему. Моя задача, просто и понятно объяснить, что надо делать, в весьма интересной форме изложения.

Потратив несколько часов своего времени и прочитав эту книгу, я обещаю, что после прочтения, вы станете другим человеком, который никогда больше не вспомнит о прошлых отношениях. Который никогда больше не будет прибывать в состоянии депрессии и прочих, никому не нужных состояний. Хочу предупредить, что эта книга поможет навсегда забыть человека, с которым раньше были у Вас отношения, но не вернуть! Если вы читаете эти строки, значит, вы окончательно и бесповоротно решили порвать с прошлым!

При помощи практических методик, описанных в данной книге, я помог уже тысячам людей. Помимо методик решения основной проблемы, я дам еще несколько советов по вопросам, связанным с самооценкой, и как побороть различного рода страхи. Помогу раскрыть Ваш истинный потенциал. Так же в этой книге будут описаны основные принципы успеха и саморазвития! Поверьте, вам понравится! Эта книга является помощью от чистого сердца. И так, в путь! Потому-что прошлое, должно оставаться в прошлом!

## Предисловие

Перед тем как мы начнем, хочу сообщить, что данная книга ориентирована как на мужчин, так и на представителей прекрасной половины в равной мере. Дело в том, что ситуации, в которые попадают мужчины и женщины, по своей сути одинаковы. Отличается только восприятие ситуации мужчиной и женщиной. Но это уже другой вопрос. Так же, мужчины и женщины не много по-разному ведут себя после расставания. Но могу сказать, что объединяет их именно то состояние, которому мы бросили вызов. Тоска, Жалость к себе, грусть, депрессия, и прочее-прочее. Но, у меня для вас хорошие новости. После прочтения этой книги, вы станете совершенно другим человеком. Вы полностью избавитесь от вышперечисленных состояний. Хочу обратить ваше внимание на то, что данную книгу, нужно читать в спокойной обстановке, и никто не должен вам мешать. Конечно же, не мало важен правильный настрой. Если вы решили покончить с прошлым, решили начать новую, полную новых эмоций и приключений жизнь, но вам что-то мешает, тогда вы взяли в руки нужную книгу.

Мой друг, я рад, что вы решили прочитать эту книгу. Она вам несомненно поможет. Я помогу вам, ведь сам попал в свое время в похожую ситуацию и очень тяжело пережил расставание. Затем, мне понадобилось не мало времени, чтобы начать двигаться к успеху в карьере и творческих начинаниях. Поэтому, уж поверьте, опыт у меня не малый. Я не хочу, чтобы вы повторяли ошибки других людей, и тем более не хочу, чтобы вы жили по принципу «время лечит». Может быть оно и лечит, но мы здесь не для этого. Для нас с вами, время – это очень ценный ресурс, который ни в коем случае нельзя тратить на переживания по поводу расставания. Так что, мой друг, вперед! Будет интересно!

# Часть 1

## Глава 1

Ситуации, в которые попадают люди, в своем большинстве, вполне одинаковые. Нового пока еще ничего не придумали. И Вы, уважаемый читатель, скорее всего, попали в это большинство, это означает, что помочь Вам можно! И я помогу! А если все же найдется читатель со специфической проблемой, то не переживайте, эта книга поможет и Вам. Здесь приведены универсальные методики, советы, практики, которые помогут независимо от ситуации.

Очень важно Ваше восприятие моих рекомендаций. Если Вы все будете делать правильно, то все получится. Если Вы по прочтению книги подумайте, что книга не помогла, значит, Вы делали что-то не верно. Но таких случаев единицы, так что не переживайте. В любом случае эта книга Вам поможет.

Итак, совет №1: Настройтесь на прочтение этой книги. Прежде всего, скажите самому себе, что Вы готовы начать новую яркую жизнь! Читайте спокойно, но внимательно. Не спешите. Вам нужно четко понимать мысли, которые я вкладываю в строки книги. Сядьте по удобнее, расслабьтесь и приступайте к чтению. Скажу сразу, Вы должны остаться один на один с книгой. Нет ничего страшного в том, что Вы находитесь наедине с собой. Вы начинаете новую жизнь, и для начала надо привести свои мысли в порядок. На протяжении всей книги, вы не должны думать о человеке с кем были раньше. Я понимаю, это очень трудно. Но постарайтесь как можно меньше думать об этом и посветите себя чтению. Потому-что это, во-первых, полезно, во-вторых, это Вам поможет.

Если честно, тяжело сейчас найти человека, который не пережил расставание в своей жизни. В итоге все переживают это и двигаются дальше. Поэтому, самое первое, что вы должны для себя уяснить, это то, что ничего страшного не случилось. Понимаю, звучит банально, но Вы задумайтесь над этими словами всерьез. А что такого? Как по мне, ничего. Просто Вы вступили в новый, и не побоюсь этого слова, замечательный этап в Вашей жизни! Давайте рассмотрим плюсы и минусы данного перехода.

Плюсы:

- 1) Появилась возможность раскрыть свой истинный потенциал
- 2) Появилась возможность реализовать все то, о чем Вы так давно мечтали
- 3) Появилась возможность открыть свои творческие способности (об этом мы еще более подробно поговорим), о которых Вы даже не подозревали.
- 4) Появилась возможность познакомиться с уймой новых и интересных людей
- 5) Перечислять можно бесконечно. Это Вам будет домашним заданием. Подумайте сами, какие невероятные возможности Вам теперь предоставлены.

Минусы:

1)

Как бы это смешно не звучало, но их просто нет. Уясните это. Потому-что это правда. А мне Вам врать незачем.

Но эта была только заправка. Надеюсь, Вам стало интересно к чему я клоню. Понимаю, Вы пока в смятении и не знаете, как к этому прийти. Как взять и начать путешествовать по миру. Как радоваться каждому дню. Как начать менять себя, да что уж там, и менять целый мир! Поэтому Вы и читаете данную книгу. Я постараюсь максимально Вам помочь возобновить интерес к жизни и в разы его приумножить!

## Глава 2

Возможно, Вы меня обвините в недостаточном сострадании к Вам или в недостаточном проявлении внимания к Вашей персоне и к Вашей проблеме. Но я скажу так, абсолютно не важно в какую ситуацию Вы попали. Я даже не буду вдаваться в подробности, как именно Вы расстались с тем или иным человеком. Это не важно. Поверьте, мне. Важно только то, что вы решили навсегда забыть его и начать новую жизнь! Жизнь без отчаяния и боли. Жизнь, в которой вы никогда больше не будете пребывать в плохом настроении! Вы же не в театре, чтобы то грустить, то радоваться. Отныне мы будем прибывать только в хорошем настроении, что бы ни случилось!

Пока не забыл. Хотя это невероятно важная вещь. **ЗАПОМНИТЕ РАЗ И НАВСЕГДА! АЛКОГОЛЬ НИКОГДА НЕ РЕШИТ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ!** Можете мне поверить. Это только все усугубит. Вы же не хотите год или два пребывать в состоянии депрессии? Думаю, что нет. Поэтому оставьте стаканы в кухонном шкафу, а бутылки с алкоголем в помойке. Они нам больше не понадобятся. Вы не поверите, но я пребывал в ужасном состоянии очень долгое время, но когда на меня снизошло озарение, знаете, что я сделал первым делом? Я рассмеялся как идиот. Да-да, все так и было. И я долго еще не мог осознать, каким же идиотом я был. Но поверьте мне, Вам не грозит долгое пребывание в плохом настроении. Мы здесь для того и находимся, чтобы максимально быстро начать над собой смеяться. Я скажу больше, мы уже вступили на эту дорожку. Можете считать меня Вашим проводником. Я Вам помогу. Во что бы то ни стало, мы пройдем весь путь вместе. Я не дам Вам заблудиться и не позволю совершать ошибки.

## Глава 3

Наверно я повторюсь, но Вы должны для начала понять, что ничего страшного не случилось. Вы не первый. И поэтому здесь и сейчас начните думать. Давайте включим логику и подумаем над тем, а есть ли смысл, в мазохизме, который Вы устроили и вызывании жалости к себе? Не поймите меня неправильно, я искренне Вам сочувствую и прекрасно понимаю в какую ситуацию вы попали. Но неужели Вы думаете, что это повод Вас жалеть?! **ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ И ДАВАЙТЕ УЖЕ ИЗБАВИМСЯ ОТ КОМПЛЕКСА ЖЕРТВЫ, КОТОРЫЙ ВЫ СЕБЕ ПРИДУМАЛИ!** А тем более Вы не должны окружающим позволять Вас жалеть! Вы ведь сильный человек! Так что будьте любезны, ведите себя подобающе!

Знайте, что, я приведу Вам пару примеров, чтобы Вы поняли, что Ваша жалость к себе, не имеет никакого смысла и значения.

У меня есть несколько знакомых инвалидов. У одного нет руки и ноги. У второго нет ноги. Но я до конца дней своих буду восхищаться их мужеством, силой воли и волей к жизни, победам, приключениям. Эти люди стали инвалидами после аварии. Но после всех несчастий, они нашли в себе силы двигаться дальше! Они оба невероятного уровня спортсмены. Да-да, а именно пловцы! Ну как вам? Мало того, они ездят на велосипедах, ходят в походы, занимаются скалолазанием. Они зарабатывают отличные деньги, у них есть жены и дети. Они счастливы! А вы мне говорите о том, что Вы переживаете расставание с ранее любимым человеком. Так что не рассказывайте, как Вам тяжело. Не смешно ли? Я извиняюсь за свою резкость, но согласитесь, это достойный пример того, что нет смысла себя жалеть и чувствовать себя жертвой. Ясный ум, сила, воля, вот что важно! Подумайте над этим...

Хочу подробнее раскрыть тему, так называемого «комплекса жертвы». Вы сейчас пребываете именно в этом состоянии. Вы считаете, что все плохо, Вас обидели, и считаете себя жертвой. Первый шаг на нашей дорожке, будет именно избавление от этого комплекса. А теперь хотя бы на мгновение представьте, что жалость к себе пропала, и вы себя больше не считаете жертвой. Вдруг к вам приходит вдохновение и вам становится стыдно за себя. Стыдно потому что вы не додумываете от того, что так долго себя жалели. Думаю, вы начинаете сейчас осознавать, что в этом, **АБСОЛЮТНО НИКАКОГО** смысла не было. Если Вы себя считаете здравомыслящим и адекватным человеком, то Вы должны понимать, что это просто **НЕ ЛОГИЧНО**.

Надеюсь, Ваши мозговые клетки зашевелились. Я уверен в этом. Давайте теперь думать вместе. Мы за этим здесь и собрались. Конечно, нельзя просто так взять и выкинуть из головы человека, с которым провел год, два, три, десять, не важно. Но, мы хотим, и будем ломать стереотипы! У нас и так есть чем забить себе голову, нежели всякими бестолковыми мыслями.

Итак, сядьте по удобнее, пристегните ремни, закройте глаза и глубоко вздохните. Спокойно посидите, подышите с закрытыми глазами, не думая ни о чем, абсолютно ни о чем. У Вас получится, поверьте.

Теперь, когда вы успокоились, давайте продолжим. Насколько я понял, комплекс жертвы у Вас либо уже отсутствует, либо совсем маленькая часть его осталась. Но ничего страшного, мы эту самую маленькую часть, просто вытесним, раздавим, испарим, адекватными хорошими позитивными мыслями. И так, повторюсь, Вы уже настроены на позитивное мышление, Вы уже осознали, что нет никакого комплекса жертвы, нет смысла себя жалеть, это глупо, и вообще всего этого нет. Вы просто, зачем-то это сами придумали. И с такой же легкостью теперь осознайте, что **ЭТОГО ВСЕГО НЕТ**. Это был сон. Он был даже не страшный, он был просто никакой. Один из тех обычных снов, которые потом не вспоминаются с утра. Вот вы проснулись, Вам немного не по себе от этого сна, но это быстро пройдет, сами знаете. Посидите спокойно, подышите, обдумайте вышесказанное, что всего это нет, что все эти дурацкие мысли вы выдумали сами, а значит, никакой сложности нет от них избавиться. Просто захотите. Ведь если

Вы читаете это, значит, Вы этого хотите. Исходя из этого, логика подсказывает, что по щелчку пальца Вы в состоянии привести свой разум в порядок. И так, вы больше не жертва. И никогда ей не были. Это было временное помутнение, но я рад, что это прошло. Теперь вы настроены позитивно. И это здорово! Идем дальше...

## Глава 4

Совсем забыл рассказать о своей ситуации. Наверно это эгоистично с моей стороны рассказывать про себя, не узнав какая ситуация у Вас. На счет здорового эгоизма мы еще поговорим. Это та часть умного жизнерадостного человека, без которой никуда. Но, тем не менее, все же расскажу. Видимо все-таки с памятью проблемы присутствуют у меня. Но я буду краток.

Встречался я с девушкой, долго. Она работала в популярном магазине модной одежды. Все было отлично, но в один прекрасный день, она заявила, что ей предложили работу в другом городе и она уезжает. У меня был шок, я не знал, что делать. В итоге она взяла и уехала со словами «мне жаль». Думаю, Вы понимаете, что я тогда чувствовал. Как ни пытался вернуть, ничего не вышло. Отходил я ну очень долго, пока не понял очевидных вещей. Но давайте по порядку.

Думаю, что, когда Вы расстались с человеком, сначала Вам было легко, но со временем Вы погрузились в думки и депрессию. Затем, когда Вы гуляли по городу, то случайно обращали внимания на места где вместе гуляли, сразу наваливались воспоминания о проведенном времени вместе и т. д. Знайте, что я скажу на это? Это полнейший бред! Это все иллюзия. Это Ваше подсознание играет с Вами злую шутку. Вы специально пытаетесь вызвать эти воспоминания, проходя мимо сквера или любимого кафе. А теперь ответьте мне на вопрос, но прежде всего себе! Для чего и зачем Вы это делаете? Извиняюсь за вопрос, но Вы мазохист? Вам нравится причинять себе боль? Если это так, то Вы тогда странный человек. Ваш мозг – это Вы! Ваше подсознание – это Вы! И именно вы контролируете свои мысли, свои действия, поступки. Именно Вы решаете, о чем вам надо думать, а о чем даже задумываться не стоит. Теперь давайте все соединим в одно целое. Вы перестали себя жалеть, Вы поняли, что это бессмысленно и не достойно Вашего внимания. Теперь подумайте о том, с какой целью Вы думайте о том, о чем даже не нужно задумываться? Ответ очевиден. Вы не знаете зачем Вы об этом думайте, а поэтому, просто перестаньте. Возьмите и просто перестаньте. Это легко. Правда. Конечно я понимаю, что все равно, при прогулке мимо любимого кафе, иногда (редко-редко) вы будете думать о том человеке. Но это пройдет, очень скоро поверьте. Скажу больше, это очень скоро случится, когда к концу книги, Вам просто надоест о нем думать и Вам надоест создавать в голове давно забытые сцены из прошлого. Прошу отнестись серьезно к моим словам и с полной ответственностью осмыслить вышесказанное. **ЗАПОМНИТЕ!!! ВАШИ МЫСЛИ – ЭТО ВЫ!!! ТОЛЬКО ВЫ И НИКТО ДРУГОЙ РЕШАЕТ, О ЧЕМ И КАК ВАМ ДУМАТЬ!** Возьмите под контроль себя и свои мысли. Вы ведь умный человек, и должны понимать, что никакого смысла и пользы в этом нет. Зачем же себя, извиняюсь за выражение, насиловать? И как мы уже знаем, это просто НЕ ЛОГИЧНО! Подумайте на д этим, и я уверен улыбка появится на Вашем лице, и Вы скажете самому себе: «Черт, а ведь он прав, зачем я издеваюсь над собой»? Чувствую, вы задумались, это хорошо. Потому что повод есть. И так, продолжим потихоньку приводить наши мысли в порядок. Хочу Вас поздравить, если Вы дошли до этого момента, значит, Вы больше не испытываете жалости к себе, Вы никакая не жертва, а здравомыслящий человек, который начинает новую, лучшую, интересную жизнь! Скажу больше, Ваши мысли начинают приходить в порядок, и Вы не позволяете себе думать о том, о чем не нужно думать, и это отлично!

**Есть не плохой практический совет, если все же образы из прошлого приходят.**

Сядьте в кресло. Расслабьтесь. Оставайтесь наедине со своими мыслями. Закройте глаза. Представьте перед собой образ того человека. И скажите ему мысленно «прощай и уходи» и ее образ постепенно удаляется далеко-далеко, пока не превращается в маленькую точку и совсем не исчезает. Потом откройте глаза, спокойно подышите. И скажите самому себе: «Все, больше он никогда меня не потревожит». Затем опять закройте глаза и представьте «самое лучшее

место на земле» и окажитесь там. Почувствуйте ту свободу, которая теперь у Вас есть, и никто у Вас ее не отнимет. Думаю, Вам это помогло, давайте пойдём дальше.

## Глава 5

Одна из самых распространённых проблем, когда человек после расставания начинает накручивать себе разного рода мысли. Например, «а что, если он или она уже с другим или другой, а что они там делают...». Ну слушайте, это настолько бестолковое занятие, что не очень даже хочется уделять этому внимание. Вы уже знаете, что контроль над Вашими мыслями принадлежит только Вам. Появляется еще некое томление в области грудной клетки, но с этим бороться легко. Просто выдохните и представьте, что эта «чернота», этот яд, который в Вас поселился просто выходит из тела и уносится очень далеко. Почувствуйте легкость. Вдохните и выдохните несколько раз и пусть остатки этого «яда» навсегда покинут вас. Опять же, этот «яд» находится в Вас, потому что вы сами его удерживаете. А зачем? Абсолютно не зачем. Вы решили раз и навсегда с этим покончить. Так вперед! Не держите в себе инородную субстанцию! Ваша душа и мозг должны быть чисты. Желание у Вас уже есть, а это пол дела! Просто поймите, что этот «яд» вредит Вам и Вы с лёгкостью можете от него избавиться. Желание есть, тогда пусть он просто уходит. Вы ему нравитесь не больше чем он Вам. Так что отпустите все беспокойства вместе с этой черной мерзостью. Они Вам не нужны. Мы хотим мыслить ясно, позитивно, без всяких там волнений. Идем дальше.

## Глава 6

Хаос. Все когда-то возникло из хаоса, из пустоты, из ничего. Абсолютно все. Та пустота, которую Вы ощущайте, сыграет Вам только на пользу. Ничего страшного в этом нет, потому что, чтобы создать что-то новое, нужно, во-первых, место для этого, во-вторых материал, из которого мы будем это самое новое создавать. Та душевная пустота, которая появилась после расставания, является первым необходимым условием. Второе условие – Вы сами. Так как оба условия выполнены, то есть где развернуться. Но хочу Вас обрадовать, что нам не понадобятся миллиарды лет, как нашей вселенной, и нам не понадобится большой взрыв. Скажу больше, большой взрыв уже случился, Вы расстались с человеком и хотите навсегда забыть его, хотите навсегда избавиться от негативных эмоций, от этого космического мусора, который остался после взрыва.

И так, пустота. Я не считаю пустоту чем-то темным, плохим. Я думаю, что пустота, это нечто белое, зеленое, светлое в общем. Это отличный плацдарм для развития в себе новых качеств. Это как чистый лист, на котором можно писать, рисовать, придумывать свою собственную и яркую историю. С чего же начать? Все просто, давайте для начала перестанем считать ту часть Вашей духовной составляющей пустотой. Давайте перестанем думать, что это то, что-то темное и злое. Я прекрасно помню это чувство. И мне понадобилось время, чтобы осознать и понять, что это не что-то темное и беспросветное, а наоборот, это нечто светлое и позитивное, это готовый плацдарм для Ваших мыслей, идей, начинаний. Мне понадобилось время, Вам же оно не понадобится, потому что Вы по-настоящему начали ценить свое время, и Вы уже стали на верный путь, и Вам просто некогда останавливаться, а тем более оборачиваться.

То ноющее чувство в груди, которое было раньше, уже перестало доставлять Вам дискомфорт. Представьте, как пустота превращается в нечто хорошее, которое вскоре начнет приносить Вам только пользу. Представьте, как постепенно, нечто черное и злое, больше не имеет над Вами власти, оно просто выходит из Вас. Выходит, навсегда. Теперь осталось только хорошее. Это что-то зеленое, оранжевое, белое, яркое. Мне трудно представлять это вместе с Вами, но по мне это выглядит именно так. Подумайте о чем-то хорошем, и дайте этому хорошему заполнить освободившееся место. Спокойствие. Спокойствие и концентрация. Концентрация и спокойствие. Теперь это уже не является пустотой. Мне это представляется весенним садом, который вот-вот начнет распускаться. Думаю, теперь Вам не захочется сравнивать то новое и хорошее, которое в Вас появилось с какой-то черной пустотой. Думаю, нет. Мне кажется, Вы начинаете понимать, что темное и негативное, просто не заслуживает Вашего внимания, и это не может не радовать.

Если, все-таки, Вы начнете чувствовать тоску или растерянность, то смело заполняйте вновь освободившееся пространство чем-то хорошим. Но не бойтесь, Вам не придется проделывать это на протяжении всей жизни. Совсем скоро Вы автоматически будете переполнены только позитивными эмоциями. Наш мозг может творить чудеса, если перестать заниматься умственным баловством. Вам надоело негатив, надоело чувствовать себя жертвой, поэтому пора наконец то перестать думать о плохом и пора заполнить новое пространство сплошным позитивом. Ведь думать о хорошем не только полезно, но и приятно.

## Глава 7

Действительно, видимо у меня проблемы с памятью. А может и нет. Возможно, я и планировал именно здесь вам напомнить о том, о чем Вы скорее всего забыли.

Надеюсь, Вы выбросили все те вещи, сувениры, фотографии и тому прочее, что связывало Вас с бывшим или бывшей? Если нет, то немедленно, с надменным хладнокровием сделайте это. Да-да, в пакет и в помойку. Это все Вам больше не понадобится. Почему? Что значит почему? Да потому что Вы начали новую жизнь! Яркую и интересную! А все эти «напоминалки», только будут сбивать Вас с толку. Нет, если конечно Вам в подарок досталась плазма диагональю 75 дюймов, то оставьте. Она Вам пригодится. Все-таки не каждый день достается плазма в подарок. Но всякую мелочь выбрасывайте немедленно. Вам нужно полностью изменить обстановку вокруг себя! После того как Вы выкинули все напоминания о прошлом, сделайте уборку в месте где живете, а потом еще и перестановку. Поверьте, это сразу поднимет Вам настроение. Да, не забудьте сходить в магазин одежды и прикупить обновки.

Объясню для чего мы все это делаем. Понимаете, Вам сейчас просто необходимо избавиться от старых воспоминаний. Прошлое это прошлое. И оно должно оставаться в прошлом! Один умный человек однажды сказал: **«КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ПРОШЛОЕ ЭТО НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ИСТОРИЯ, ОНО ПРЕКРАТИТ ВАС КОНТРОЛИРОВАТЬ»**. Намотайте себе это на ус! И в любой непонятной ситуации, вспоминайте эту фразу! Это неоспоримая истина, которая должна всегда находиться у Вас под рукой. Есть здесь и сейчас! А еще есть и потом! Так вот, чтобы Ваше «потом» играло по Вашим правилам, давайте зададим эти самые правила здесь и сейчас! Пошлите прошлое к чертям! И Ваше подсознание подсказывает Вам, что это самое то, что нужно сейчас сделать! Вспоминайте только хорошие моменты Вашей жизни. А все что связано с прошлым, просто удалите, как игру, которую Вы прошли, и она Вам не очень понравилась. На Вашем жестком диске теперь достаточно места для новых игр.

Еще, Вы наверно чувствуете, что жизнь к Вам не справедлива. Напомню, что справедливость это Вы! И жизнь это Вы! Вы сами все контролируете! Именно Вы контролируете все процессы, которые происходят с Вами. Возьмите отныне все в свои руки и двигайтесь только вперед! В будущее, которое, будьте в этом уверены, принесет Вам не мало приятных сюрпризов. Вы уже встали на верный путь. Так давайте не будем с него сворачивать!

## Глава 8

Страх. Как и обещал, возвращаюсь к этой теме. Страх это основной Ваш враг. После расставания Вы наверняка думайте, что это был самый лучший в Вашей жизни человек, и Вы боитесь, что лучше Вы не найдете и тому прочее. Ничего подобного! Очередной бред! Но я Вам помогу избавиться от этого страха. Скажу больше, я Вам помогу избавиться от многих страхов. Мы даже заставим Ваши страхи работать на Вас и приносить Вам только пользу.

Вы не думали, почему Вы боитесь того, что лучшего спутника жизни у Вас никогда не будет? Здесь есть несколько вариантов. Во-первых, возможно, Вам не с чем сравнить. Если это была первая или вторая любовная история, то естественно Вы придумали себе этот страх. Если все же это была, например, десятая Ваша попытка построить отношения, то, скорее всего Вы придумали себе страх, что все остальные будут такими же как предыдущие десять. Все зависит от Вашего восприятия ситуации. Я расскажу Вам одну историю, приключившуюся с двумя моими знакомыми. Внешность, манеры общения, приблизительно у них одинаковые.

Первый мой знакомый решил съездить в один город на выходные отдохнуть. Он пошел в ночной клуб и решил познакомиться с девушкой. Он выбрал ту которая ему понравилась и решил с ней познакомиться. Он подошел к ней, начал диалог, и девушка сразу отшила его. Он расстроился, напился и поехал домой. Но в подъезде его не пускала в квартиру консьержка. Говорит, что не знает она этого пьяницу. Но спустя час пустила. Он злой заснул и на следующее утро уехал. Я спросил, ну и как тебе город? Он сказал, что город ужасный и люди идиоты в нем, и он никогда больше не поедет туда. Теперь он так и относится к этому городу.

Второй знакомый, тоже поехал через некоторое время в тот же город. (первый и второй знакомый, не знакомы друг с другом). Он поехал на машине. Когда он приехал в город, то возле дома где собирался остановиться, сломалась его машина. Через 2 минуты подъехал незнакомый человек и предложил помощь. Тот охотно согласился. Незнакомец в итоге помог ему. Он был очень рад. Вечером мой знакомый пошел в клуб. Он познакомился с первой понравившейся ему девушкой. Затем они провели замечательные выходные в этом городе. Я спросил у него, как ему город? Он с радостью рассказал о своей поездке и сказал, что люди очень добрые и отзывчивые и девушки очень красивые и хорошие. Теперь он очень хочет еще туда съездить.

Я рассказал эту историю, чтобы Вы понял, что важно только Ваше отношение к ситуации.

Ваш страх, не имеет никакой подоплеки. У обоих моих знакомых одинаковая ситуация. Но из-за определенных случайностей, они относятся к одной и той же ситуации по-разному. И где истина, непонятно. Вот и Вашей ситуации, с чего Вы решили, что нужно бояться того чего нет? В глубине души, Вы и сами понимаете, что страх не оправдан, он не имеет никакой подоплеки. Поверьте, все впереди, и Вы найдете лучшего спутника жизни!!! Надо только к этому приложить совсем не много усилий. Конечно же ничего не произойдет если ничего не делать. Вы вообще видели сколько кругом прекрасных людей? Думаю, видели. И неужели Вы думайте, что не найдете лучше? Это просто смешно. Ваш страх не обоснован.

Страх, это всего лишь заржавевшая запасная часть Вашего умственного механизма. Представьте, что Ваш мозг – это механизм, состоящий из муфт и шестеренок. И вот он работает себе, работает, и в определенный момент, одна деталь выходит из строя. Эта деталь и есть Ваш страх. И Вы не знаете, что Вам делать. А все просто, Вам нужно взять и смазать эту деталь. Когда Вы это сделаете, все вновь заработает. А если Вы возьмете и модернизируете эту деталь, то все заработает еще лучше. В качестве смазки, используйте мысль. Вы должны понять, и Ваше подсознание Вам в этом поможет. Вы должны понять, что нет никакого страха. Вы опять себе все придумали. Избавьтесь от этой мысли, ведь Вы уже знаете, что это очень просто. Нет никакого страха, это просто ответная реакция мозга на определенный раздражитель. Раздражителя больше нет, значит и нет никакого страха. Смажьте и улучшите заржавев-

шую деталь вашего механизма, и Вы увидите, что отныне Ваши страхи начали работать на Вас. Теперь это даже не страхи, а помощники, которые будут заставлять Вас думать еще быстрее и эффективнее.

Эта формула применима к любому страху перед чем-либо. Просто надо понять, что страх это всего лишь слово, это всего лишь заржавевшая запасная часть Вашего умственного механизма. Исключите это дурацкое слово из своей жизни, и поверьте, вы начнете жить по-новому.

## Глава 9

В данной короткой главе, я хочу Вас обезопасить, от, так называемых плохих советчиков и плохих советах, которые эти самые советчики дают. Сейчас поясню. Видите ли, дело в том, что в нашей жизни, мы встречаем очень много людей, которые знают на сто процентов, что нужно делать в той или иной ситуации, но будучи, не побывав в такой ситуации. Они дают советы, которые считают верными. Но в итоге это лишь все усугубляет. У меня, например, когда я расстался с девушкой, появилось сразу миллион советчиков. В основном они жалели меня, утешали, говорили, что мне надо крепиться, что должно пройти половина времени относительно того, сколько времени мы встречались. Они говорили, что только время способно залечить мои раны и прочую чепуху. Во-первых, ни за что не поддавайтесь на подобные провокации. Люди не знают, о чем говорят, даже не представляют. А те, кто действительно попал в подобную ситуацию, скорее всего скажут, что только время может вылечить. Они правы только в том случае, если человек ничего не предпринял, продолжает себя жалеть, продолжает испытывать страх, продолжает дальше себе накручивать. А зачем это делать? Можно просто ничего этого не делать и никакое время тогда не понадобится. Жизнь и так слишком коротка, чтобы тратить время на подобные вещи. Еще, мне не очень понятно выражение: «Время лечит». Что это вообще такое? Это что, болезнь, что ее надо лечить? Позвольте, но это никакая не болезнь, и не надо к этому относиться как к болезни. Очередная чушь. Это ни в коем случае не болезнь. Это просто ответная реакция, можно сказать организма, на определенный раздражитель. Прошу прощение за каламбур, но Вам достаточно «чихнуть» и все пройдет. Напоминайте себе почаще те установки, которые я Вам предлагаю, и вскоре надобность в этом просто пропадет. Подсознание интересная штука. Заставить подсознание работать на Вас, Вам поможет простое повторение, а главное осознание. Ну и конечно вера. Если Вы верите в себя и верите в то, что считаете для себя правильным, то вскоре, Вы автоматически перестанете думать негативно. Все просто. Главное не забывайте, что только Вы контролируете свой разум и только Вы решайте, как Вам думать, позитивно или негативно.

## **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.