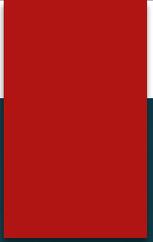




# Как правильно расстаться с прошлым, чтобы пустить в свою жизнь любовь

Мануал для самостоятельной работы  
автор: Елена Розенберг



Многие люди не живут свою жизнь, а продолжают бороться с прошлым, доказывая своим бывшим любимым людям, что они на самом деле огого!, обижаются, грустят, злятся, ненавидят их...

У многих на это уходят годы, а порой даже вся жизнь!

## **К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?**

Вы тратите свою энергию и драгоценное время не на то, что вам хочется, не на выстраивание своей счастливой жизни с новыми людьми, не на свои любимые занятия, а на то, чтобы как-то облегчить свою боль из-за прошлого.

Из-за этого сложно снова встретить любовь или возникают "на пустом месте" сложности в уже новых отношениях (чрезмерный контроль партнера, придирчивость, недовольства, капризы, страхи и пр.).

## КАК ПРОВЕРИТЬ, ОТПУСТИЛА ТЫ ПРОШЛОЕ ИЛИ НЕТ?

Ответь себе на вопрос:

Что ты чувствуешь по отношению к своему бывшему?

Какие чувства всплывают, когда кому-то говоришь о нем?

Если это что-то из разряда:

«я ненавижу его, не хочу даже вспоминать!»

или

«это была ошибка, лучше бы его не было в моей жизни!»

или

«мне очень жаль, что мы расстались, не могу поверить, что он бросил меня ради этой ...!»

Значит прошлое до сих пор вмешивается в твое настоящее и отбирает у тебя твою счастливую, спокойную, полную любви жизнь.

## ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Мы не умеем правильно расставаться с людьми.

Ситуация не проживается до конца, не отпускает, потому что просто не соблюдаются правила расставания. Важно пройти все этапы, чтобы исцелить свое сердце и вырастить в нем любовь и благодарность к тому, кто остался по каким-то причинам в твоём прошлом.

Это нужно не для него, а для тебя, чтобы сделать прошлый опыт прочным фундаментом для твоей новой, счастливой жизни. Чтобы это стало твоей силой, а не черной дырой, ежедневно высасывающей кучу энергии.

Чтобы появилась возможность направить ее в продуктивное русло, полезное для тебя, а не на месть, страдание или доказательства чего-то кому-то и пр.

# КАК РАССТАВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

## ПЕРВЫЙ ШАГ «Эмоциональный».

Признай, что ты все еще испытываешь к нему какие-то чувства.

Попытки думать, что это не так, желание быть сильной, равнодушной, самодостаточной, только продляют все эти процессы отпускания.

Попытки убежать в работу, в новые отношения, в соц.сети - все это не помогает исцелить раненое сердце. Это если только на время приглушает боль. Но и способность любить это тоже приглушает.

Ты испытывала к нему любовь, ты получала от него любовь и сейчас это тебе не доступно. Это действительно грустно. И ты можешь злиться на него. И ты можешь все еще любить его. И из-за этого ты можешь бояться новых отношений. Все, что ты чувствуешь – нормально. Все люди это чувствуют, когда расстаются. Пожалуйста, признай в себе эти переживания.

Искренне выполненный первый шаг даст тебе уже значительное облегчение. **С тобой все нормально, если ты это чувствуешь.** И нормально, даже если при этом после расставания прошло уже несколько лет.

## КАК РАССТАВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

### ВТОРОЙ ШАГ «Уборка дома и в соц.сетях».

Верный способ продлить свои страдания по бывшему – следить за ним в соц.сетях (а еще лучше не только за ним, но и за его новой пассией) и хранить его вещи, подарки, все то, что напоминает о нем.

С глаз долой – из сердца вон!

Отписывайся!

Следить за ним, как и курить - вредная для тебя привычка, у нее, конечно, есть причина, ее можно определить и устранить, но мы не идем сейчас в глубь. Ты можешь сама прямо сегодня переставать жить его жизнью, ловить себя на желании поглазеть его соц. сети и больше не делать этого.

Вместо того, чтобы в очередной раз посмотреть, как там у него дела, **СДЕЛАЙ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ ДЛЯ СЕБЯ.**

По возможности и все вещи, подарки его убирай, не нужное - выбрасывай, продавай все, что с ним связано.

Самое ценное и необходимое на данный момент можно оставить))) я говорю про мелочи, которые просто пылятся на полке и вызывают у тебя слезы.

Человека со всем его приданным нужно отправить в прошлое. Раз вы расстались, значит там ему и место.

**! ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:** мы это делаем не для того, чтобы избегать и прятаться от того, что было. Мы это делаем, чтобы переставать страдать и не провоцировать себя на изматывающие переживания каждый день **!**

Если делать этот шаг сложно, если чувствуешь какие-то эмоции при этом – проживай. Поплачь, погрузи, вспоминай про важный первый шаг.

Этот этап нужно обязательно пройти, и он не вечный. Это важно для исцеления твоего раненого сердца.

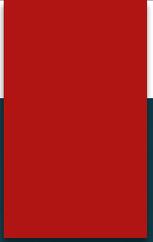
## КАК РАССТАВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

### ТРЕТИЙ ШАГ «Исцеляющая поддержка и удовлетворение своих потребностей по-новому».

Мы уже признали свои накопившие чувства (1 шаг), с глаз долой убрали все, что вызывает ежедневные страдания о нем (2 шаг), что же дальше?  
Дальше нам важно начать заполнять пустоту внутри себя, образовавшуюся из-за расставания.

Когда мы в отношениях, мы удовлетворяем многие потребности за счет партнера. Мы чувствуем его любовь, мы сами проявляем к нему любовь, мы заботимся друг о друге, поддерживаем в сложные времена, занимаемся любовью, чувствуем свою нужность, строим совместные планы на будущую жизнь, а потом бац и все это прерывается...

Чем сильнее мы были привязаны к удовлетворению своих потребностей с помощью этого человека, тем сложнее будет даваться разрыв отношений с ним.

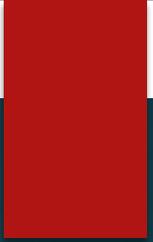


Очень важно получить поддержку от других людей. Самостоятельно справиться с переживанием расставания крайне сложно и совсем не полезно, так как это сильно продляет и усложняет процесс исцеления.

Получая поддержку от близких, важно, чтобы они не просто соглашались с твоим негативом по отношению к нему, а могли помочь тебе простить его и себя.

Не все люди готовы и умеют оказывать исцеляющую поддержку, это важно понимать, чтобы не навредить себе. «Открываться» стоит только в безопасной обстановке, вдвойне это важно помнить тем, кто привык прятать от людей свою слабость и чувства.

Мы уже взрослые и, к счастью, можем выбирать себе друзей, которые не будут нас критиковать и перебивать во время наших трогательных разговоров, можем искать себе «теплых и ресурсных» специалистов, которые помогут исцелить наше сердце.



Также подумай, пожалуйста, что тебе поможет почувствовать любовь, заботу, свою нужность?

Какие конкретные действия могут дать тебе это? Кто ещё может дать тебе это?

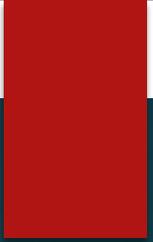
Где ты можешь брать сейчас ресурс для выстраивания своей новой жизни, что тебе для этого нужно?

Что у тебя уже есть для этого?

Тебе нужно перестать ждать любовь, заботу, ощущение нужности от бывшего партнера и научиться удовлетворять свои потребности по-новому.

Когда мы проживаем негативные эмоции, когда получаем поддержку от «теплых» людей, начинаем удовлетворять свои потребности другими способами, прощаем себя и бывшего, зависимость и привязанность к нему сходит на «нет».

Постепенно приходит принятие, тепло и благодарность, а это – великолепная почва для новых отношений.



Если ты понимаешь, что застреваешь в негодовании от случившегося, что все еще в обиде на него, или чувствуешь холодное безразличие, вину, ощущаешь уязвимость, безнадежность, если ревнуешь или завидуешь ему, то это сигналы, что от переживания каких-то чувств ты пока надежно спрятана.

Посмотри, как у тебя с выражением гнева? Есть сложности?  
Позволяешь себе испытывать это состояние?  
А бояться тебе можно или нужно быть бесстрашной и сильной?..

Запрет на какие-то чувства, сформированный часто еще в детстве, блокирует в нас разные эмоции. Но разрешив себе почувствовать что-то давно подавляемое, можно высвободить огромную тонну внутреннего ресурса и открыться для широкого спектра самых разных ощущений, в том числе и для большой любви.

Выполнив все 3 шага расставания правильно, переживания о бывшем мужчине постепенно будут проходить, преображаясь в светлые, теплые воспоминания, открывая твоё сердце для новой любви.

Для раскрытия всех негативных переживаний, а также для трансформации их в любовь есть множество различных помогающих техник.

Если ты понимаешь, что тебе нужна помощь, напиши, пожалуйста, в личные сообщения, я расскажу тебе подробнее, что могу предложить.

Желаю тебе тепла в твоём сердце!

С любовью, Елена Розенберг.

**Контакты для связи со мной:**

+79193795539

[Rozenbergelena@yandex.ru](mailto:Rozenbergelena@yandex.ru)

[https://vk.com/ro\\_senberg](https://vk.com/ro_senberg)

[https://www.instagram.com/rozenberg\\_pscho/](https://www.instagram.com/rozenberg_pscho/)