

# Наталья ТОЛСТАЯ

## ЗАЩИТНАЯ КНИГА от ссор и предательства

Стратегия  
победы  
настоящей  
женщины



Более **20**  
книг-бестселлеров

Более **1000**  
проведенных тренингов

Более **700**  
ТВ- и радио эфиров

Звезда тренинга

Наталья Толстая

**Защитная книга от ссор и  
предательства. Стратегия  
победы настоящей женщины**

«Толстая Наталья»

2015

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

**Толстая Н. В.**

Защитная книга от ссор и предательства. Стратегия победы  
настоящей женщины / Н. В. Толстая — «Толстая Наталья»,  
2015 — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-090522-5

Ох, как не просто быть счастливой! Все вроде в порядке, но вдруг показалось, привиделось, подумалось... А может быть, у него кто-то есть? А вдруг я уже не единственная? И тут уж все поздние телефонные звонки, отлучки, командировки и даже случайно брошенные взгляды будут вытащены на свет, тщательно осмотрены, проанализированы. А что потом? Пробежка по знакомым, засады у работы. Как далеко вы готовы зайти? Именно сейчас важно остановиться – советует практикующий психолог, дипломированный врач и психотерапевт, автор многих бестселлеров Наталья Толстая. Потому что есть другой путь борьбы с подозрениями, возможностью измены! За ваше совместное счастье! Это особый путь добра и здравого смысла, которым идут любящие мудрые женщины. Правильное следование этому пути позволит вам отогнать от вашей семьи даже призрак измены! Потому что выстроенные отношения сделают вас – и только вас – главной женщиной для вашего мужчины! Ну а уж если случилось страшное – измена рядом, – то все можно исправить! В этой книге вы найдете ценнейшие советы о том, как это сделать.

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-090522-5

© Толстая Н. В., 2015  
© Толстая Наталья, 2015

## Содержание

Моим дорогим читательницам	8
Вместо вступления	9
Глава 1. Начни действовать прямо сейчас!	11
1. Я сделаю ВСЕ, чтобы победить!	12
2. Я обращаюсь за помощью к Богу	13
3. Я несу ответственность за себя и нашего ребенка	14
4. Я не буду брать на себя лишнюю ответственность	15
5. Я уважаю его внутренний мир	16
6. Я тоже живу и чувствую	17
7. Я не стану корить во всем только себя	18
8. Восстанавливаю в доме мир	19
9. Я не стану мстить ему	20
10. У него тоже есть обязательства	21
11. Мне нужны другие люди, и я нужна им тоже	22
Глава 2. Спокойствие, только спокойствие!	23
Глава 3. Будь уверена!	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Наталья Толстая**

## **Защитная книга от ссор и предательства.**

### **Стратегия победы настоящей женщины**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

© Толстая Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Эта книга попала мне в руки в самый тяжелый момент моей жизни – меня оставил мой любимый человек. Наталья помогла мне не пасть духом, она буквально вытащила меня из глубочайшей депрессии. Я поверила в себя, в то, что достойна счастья, научилась любить себя. А ведь это мало кто умеет делать, поверьте.

*Анастасия, Новосибирск*

Эту книгу можно назвать средством для лечения семейных разладов. Разумеется, универсальной панацее здесь быть не может, ведь каждая семья «несчастлива по-своему». Но это не значит, что работать над отношениями не нужно, и эта книга – первый шаг к выздоровлению, а для кого-то – к профилактике.

Женщины думают, что они понимают мужчин. Именно «думают», а на деле это вовсе не так. Так вот, хочешь понять мужчину – читай эту книгу.

*Галина, Москва*

Спасибо большое! Это не просто книга – это волшебство! Закроете последнюю страницу и будете знать, как жить дальше!

*Елена, Москва*

Побольше бы подобных книг! Очень помогает разобраться в себе и других.

*Анастасия, Архангельск*

Я прочла эту книгу несколько лет назад и могу с уверенностью сказать – работает! Когда увидела новое издание, очень обрадовалась. Знаю, что Наталья – неутомимая труженица, она постоянно ведет семинары, продолжает учиться сама. Спасибо автору за труд и за очередную порцию оптимизма, который помогает идти к своему счастью.

*Марина, Санкт-Петербург*

Эта книга написана действительно мудрой женщиной. И читается весело, на одном дыхании, не то что большинство психологических книг. И при этом, закрывая книгу, понимаешь, что она много тебе дала. Хочется жить и действовать по-новому!

*Галина, Санкт-Петербург*

Книгу прочитала на одном дыхании. Книга очень добрая, светлая, с юмором, со множеством историй. Много полезных советов. И правды много. О нас, о том, какие мы женщины бываем, почему отталкиваем своих любимых. Полезно посмотреть на себя со стороны.

*Екатерина, Москва*

Описаны абсолютно реальные, правильные вещи. Во многих историях узнала себя, своих родителей, знакомых. Очень тонко подмечено. И советы есть на каждую ситуацию, что очень ценно. Потому что книга дает реальную помощь, а не размытые размышления на тему «почему же так» и «как же так получилось». Спасибо автору!

*Татьяна, Севастополь*

## Моим дорогим читательницам

Здравствуйте, дорогие читатели!

Рада, что мы снова вместе. Хотя причина, которая подтолкнула вас взять с полки эту книгу, совсем не радостная. Ведь речь в ней снова пойдет об измене.

Да-да, снова. Потому что о ней, об измене, я не могу и не хочу молчать. А вы, приходящие ко мне на прием, тоже не безмолвствуете, а горюете или страдаете.

Проблема эта обезличенная, поскольку масок у нее много, а итог один: в любом любовном треугольнике один из углов лишний, тупой или отчаянный. Как это случилось? Зачем? Почему именно со мной? И как бороться с изменой? Увы! Универсального ответа на эти вопросы, как и волшебной таблетки от всех болезней, НЕТ. «Как! – возмутитесь вы. – О чем же тогда эта книга?» Книга моя рассказывает о разных способах борьбы за СВОЕ, а что подразумевает под этим каждый – разберемся. Кто-то хочет вернуть себе себя (мобилизовать волю и начать новую жизнь, не разукрашенную предательством или вечным страхом потерять ненаглядного партнера), а кому-то – вынь да положь на законное место прежнего возлюбленного без торга, любой ценой.

И это только две грани одного бриллианта. Жизнь порой подбрасывает такие сюжеты, что не в сказке сказать. И поэтому, чтобы вы, мои дорогие читатели, не сочли меня буйной фантазеркой, сразу предупреждаю: все истории в книге – чистая правда. Изменены только имена. Что касается моего свободного стиля, то, как утверждал Борхес, академизм в словах невыносим и безобразен. Полностью с ним согласна, поэтому заранее прошу прощения, если начну веселиться над грустным или позволю себе язык не классический русский, а с примесью жизненного словесного фольклора. Не хочу писать фальшивых речетечений с суровым выражением лица. Пусть оно у меня останется открытым и живым, а слова – яркими и цветными.

И не важно, кто читает сейчас эти строки, – девушка, впервые столкнувшаяся с изменой или прожившая много лет во лжи и фальши. Я вновь стану обращаться к читателю на «ты», потому что к душе и сердцу, как и к Творцу, обращаться искренне на «вы» не представляется возможным.

Итак, начнем?



## Вместо вступления

Случилось, завертелось, понеслось. Ты знаешь, он знает. А может, и нет, да это и не важно. А важно сейчас остановиться, замереть, набраться сил. Борьба с изменой – это всегда борьба. А еще танец, любовь и сражение. Если верить в него, как в праздник, то мы не лишаем себя мгновения, происходящего СЕЙЧАС. Не примеряем на себя роль жертвы. Не вспоминаем, не жалеем, не надеемся! А принимаем измену такой, как она есть. И боремся с ней не за зарплату, не за присягу, не за сверхценные идеи и не со сдвинутой злобой психикой. И тогда в случае победы придет вновь желаемое НАСТОЯЩЕЕ. Каким оно будет? Останешься ли в этом настоящем с ним, еще вчера таким любимым, а сегодня сумевшим изменить и предать? Или пойдешь дальше без него? Зазвучат ли долгожданные слова с долгим эхом в душу? У каждой измены свои причины и свой итог. Так что не гадай.

Думать и принимать решения тебе придется сейчас, в эту секунду, понимаешь? Давай это делать вместе.

Только имей в виду, в этой книге ты найдешь правила только достойной борьбы за мужчину. В случае, если ты точно знаешь, что у тебя есть соперница и вы относитесь к своему общему избраннику одинаково честно. Вы обе любите его, а не пылаете желанием переломать ему, изменщику, руки-ноги вкупе с остальными частями тела, чтобы отомстить за свои обиды. Не будем о мести, поговорим лучше о приемах этой непростой борьбы, хотя они достаточно несложны и понятны.

Итак, я хочу предложить тебе воспользоваться основными принципами искусства айкидо, чтобы достойно выйти из сложившейся ситуации. Конечно, призывать тебя немедленно отправиться в спортивный зал не стану, а просто объясню то, что сама поняла, изучив концепцию айкидо с психологической точки зрения. Наверное, все же не зря это восточное боевое искусство известно во всем мире уже более века.

Условие достижения твоей победы одно: ты – честный воин и стремишься не к безобразной драке с лишением соперницы волосяного покрова и нарушением целостности ее зубов, а хочешь стать победителем. Да, ты ничего не предпринимала, ты казалась самой себе (да и окружающим тоже) воплощением доброты и кротости, но сегодня ситуация изменилась. Твоей семье грозит беда, вплоть до уничтожения, и повоевать тебе придется. Запомни, ты – не агрессор, а защитник, и на чаше весов лежит не просто твое спокойствие, а жизнь самых близких тебе людей – мужа и детей, да и ты сама не должна выбирать позицию бессильной жертвы. Помнишь фильм из детства про Александра Невского? Что он сказал про гостей с мечом в руке? Вот-вот, а ты чем хуже? Ведь посторонняя тетка вторглась на твою землю без предупреждения, не так ли? Говорят, в борьбе все средства хороши. От себя добавлю: но только праведные. Итак, предлагаю тебе «курс молодого борца» за свое собственное будущее.

Но для начала расскажу, что основой для классического айкидо стала религия омото-ке. Она провозглашает, что мир и гармония на земле могут быть созданы только терпимостью и любовью человека. От этого мы и будем с тобой плясать. Терпимость и любовь. Запомнила? Тогда поехали дальше.

Древнеримский мыслитель Плавт – весьма неглупый человек – считал душевное спокойствие лучшим облегчением в беде. Я понимаю, что сейчас взывать к твоему затуманенному бедой разуму насчет спокойствия и выдержки – бесполезно – но все равно попробую и дам кое-какие советы. Мастер айкидо не понаслышке знает, из чего складывается общая уравновешенность: из абсолютно сбалансированных трех сил – физической, психической и эмоциональной. По-моему, для тебя это тоже не новость.

Психологи считают, что самое благоприятное состояние для решения жизненных проблем – это внутреннее равновесие. А для его достижения нужны мышечное напряжение и рас-

слабление, дыхание, воображение. Думаешь, сложные вещи говорю? А вот и нет! Тебе сейчас как никогда пригодятся всего-навсего контрастный душ, тщательное и частое массирование ушей, уход за полостью рта и пищеварительным трактом. Совет покажется диковатым на первый взгляд, но помогает. Попробуй! Выполняя эти нехитрые процедуры, ты и расслабляться, и спокойнее дышать научишься, и уравновешенности прибавится.

Вот ведь йоги – всегда спокойные и улыбочивые, пофигисты из пофигистов, правда? А ты чем хуже? Старайся, чтобы тебя ничего не выводило из себя. Попробуй улыбаться (хотя бы мысленно) любой неприятности и гадости, неважно, слова и поступки это чьи-то или неважная погода и порванные колготки. Начни улыбаться по неприятным поводам, увидишь, поможет.

Правильное дыхание освоишь за пять минут! Зажимаешь средним пальцем руки сначала одну ноздрю (вдох – выдох), затем другую. Сначала появятся странные ощущения, а затем – сама увидишь – однотипные и приятные. Это упражнение называется лунным и солнечным. Такой легкий прием нормализации твоего дыхания приведет к тому, что тебя невозможно будет обидеть. Ты не будешь уже включать разрушение и кошмар в голову и отравлять себе жизнь. У нас все города агрессивные, а ты выйдешь на улицу – и обнаружишь, что лично тебе все улыбаются.

Попробуй прямо сейчас! Отнимет всего минут пять – семь, зато результат чумовой!

Ну что, подышала, успокоилась? Отлично! Теперь запомни, чтобы действовать по нашему с тобой общему плану, тебе понадобятся:

- белоснежная одежда, опрятность и чистота;
- уверенная стойка и хорошая осанка (они отражают правильное состояние ума);
- искреннее уважение к стоящему напротив и идущему рядом;
- связь с творцом и высшими силами;
- чистота помыслов и доброта в сердце, миролюбивый настрой;
- власть над своими страхами;
- продуманная стратегия поединка;
- достойный поединок без летального исхода и травм (физических и духовных);
- продуманная капитуляция или отказ от боя.

Ну, а теперь обо всем по порядку.

## **Глава 1. Начни действовать прямо сейчас!**

К чему долгие вступления, пространные слова и глубокомысленные рассуждения о том, кто прав, кто виноват. Не они сейчас тебе нужны, а действия. Четкие, понятные, простые. Именно действия помогут тебе собраться с силами вместо того, чтобы впасть в истерику или сойти с ума от горя. Так что начинай действовать! Но только после того, как у тебя появится четкое понимание того, как, куда и зачем ты собираешься двигаться.

Имей в виду: путь, который предлагаю я – это путь добра и здравого смысла. И подойдет он только ЛЮБЯЩЕЙ женщине. Всем остальным пусть другие указывают, куда им по-даться.

Итак, вот те ступеньки, по которым тебе предстоит подниматься, после того, как измена любимого человека сбила тебя с ног.

## **1. Я сделаю ВСЕ, чтобы победить!**

В поединке с изменой самое главное – уяснить, что ты за свою семью и своего любимого сражаешься. Не с соперницей, не с ним, а с обстоятельствами, эгоистическими желаниями, гневом и похолоданием отношений.

Айкидо, к помощи которого мы сейчас с тобой обращаемся, отказывается от соревнований и турниров, чтобы не считать победы и поражения.

Великая сила ненависти толкает людей на занятия единоборствами. Каждый хочет стать победителем, унижить кого-то, возвысив себя.

Нужна ли тебе такая победа?

Думаю, нет. Твоя цель – мир и нежность в доме и семье. Давай-ка попробуем вернуть твоего любимого, если тебе очень хочется. Творец поможет, если тобою движет ЛЮБОВЬ. И только она.

Многие порекомендуют тебе сложить лапки, утереть слезы и мирно отойти в сторону. Ну да! Взять и отдать своего мужа кому-то там. Иди, мол, Вася, любись и плодись, а я тут останусь с детьми без тебя, без сил, помощи и денег. Ничего себе позиция!

Прошу тебя: не слушай дурацких слов, не совершай безумных поступков под влиянием страха или гнева. Когда ты становишься ведьмой в ответ на выходки любимого, вы оба уже «не в себе». Не все члены вашей семьи должны сойти с ума от появления в жизни твоего мужчины этой расчудесной неземной девицы-красавицы. Сейчас тебе срочно требуется понять, что нужно сделать, чтобы муж твой повернулся лицом к тебе и семье, а не к новой пассии.

## **2. Я обращаюсь за помощью к Богу**

Объективно говоря, эта мысль важнее остальных, но, к сожалению, призывать тебя с первых строк повествования к благочестию и смирению – занятие бесперспективное. Попробуй услышать меня: если в твоей душе первое место отведено Творцу небесному, следовательно, ты умеешь полагаться на Его волю. Он все управит.

Но практика показывает, что о высших силах мы вспоминаем только, когда очень уж прижмет, а не раньше.

Не доходи до этой точки, а сумей сразу признаться себе в том, что тебе нужна помощь. Не устраивай в одиночку непосильных тебе гладиаторских развлечений на семейной арене.

Научись – это никогда не бывает поздно – молиться, чтобы, уповая на помощь Господа, вверить ему судьбу твоего возлюбленного.

### **3. Я несу ответственность за себя и нашего ребенка**

Сейчас самое время переключиться. Уделить максимум внимания тому, кого любите. Нет, я сейчас не о муже говорю, а о детях. Сохранить психическое и моральное здоровье в семье – самая важная твоя сейчас задача. Перестань читать морали и ругаться, не жалея себя и не обижаясь. Говори малышу: «Я сделаю нашу жизнь лучше», и делай, не ленись и не откладывай на потом. У тебя получится!

#### **4. Я не буду брать на себя лишнюю ответственность**

Очень часто в семье разлад, а женщина продолжает нести тяжелое бремя ответственности за себя и «за того парня». Если он не почувствует страдания, то не поймет, что именно ты все это время его от них ограждала. Заставь себя отдалиться от его проблем, дай ему наделать своих ошибок. Позволь ему страдать.

Кстати, знаешь, почему ты лезешь во все что ни попадя в его жизни? Да потому, что, делая что-то для него, ты ощущаешь свою значимость. Самоуважение твое прямо пропорционально его оценкам, он загнал тебя в угол – и ты сникла.

Он денег не дает, а ты с утроенной силой зарабатываешь, чтобы на жизнь тебе с ребенком хватало, да чтобы ему дать, если попросит? Чем больше ты делаешь, тем больше он недоволен?

Остановись. Научись говорить «Нет» в ответ на призывы принимать участие в его жизни, когда он снова и снова оставляет тебя в состоянии брошенной куклы. Поигрался – и отправился снова к свежеевозлюбленной. Какой молодец!

## **5. Я уважаю его внутренний мир**

Это нелегко, потому как ему вообще сейчас наплевать на все, что ты чувствуешь. Некоторых, правда, истязает чувство вины, но бросить все свои радости ради того, чтобы ты не нервничала, он способен едва ли.

Ты спросишь меня, как же продолжать его любить, если этот козел врет, выкручивается, грубит и не хочет ничего обсуждать?

Пойми вот что. Каждому человеку хочется ощущения самодостаточности и нужности. В отношениях с другой женщиной он это получает, даже говорить начинает ее словами, потому что влюблен и принимает ее мысли и рассуждения за свои. Он отождествляет себя с ней, что вполне естественно.

Что бы ты сейчас ни говорила ему, он будет от твоих слов, как от комаров отмахиваться, потому что стремится не повиноваться. Прямо-таки дитя малое да неразумное! Он делает все вопреки, да еще перед пассивностью своей держит полный отчет на тему, что ты сказала и сделала.

Пойми, сейчас он хочет что-то в своей жизни сделать сам. Выбор, например.

Вся сложность – в том, насколько к тебе скопилось (или всегда было) терпимости и сострадания. Что перевесит, одним словом.

И кто.



## **6. Я тоже живу и чувствую**

Ты привыкла жалеть и понимать своего милого. А не хватит ли?

Очередной звоночек, письмецо его возлюбленной, – и ты в психозе. Нарушается сон, ты прекращаешь работать, размышляешь беспрерывно на тему, как же любимый человек может не понимать, что ты сходишь с ума, когда он не приходит ночевать, зачем плетет тебе всякую чепуху и оскорбляет. А если он просьбу какую-нибудь прошепчет, то несешься ты выполнять, с радостью демонстрируя свою чуткость и понимание в надежде, что он делает шаг навстречу тебе. Нет. Просто он привычно использует тебя.

Ты просишь – а в ответ бездонная тишина. Или пойдет тебе навстречу, но с таким выражением лица, словно великое одолжение сделал, и в следующий раз ты подумаешь, прежде чем попросить. Здесь и приходит тебе на кривую помощь вредоносный лозунг «Я сама».

Начинай беседовать с ним со слов: «Не держи зла, но я тоже хочу того-то и того-то», «Мне тоже нужно».

Говорят, всегда полезно четко знать, чего ты хочешь, но еще лучше – знать, чего ты не хочешь категорически. Говори об этом вслух, не лукавь.

## **7. Я не стану корить во всем только себя**

Не бери на себя всю тяжесть ответственности за его измену. Тебе принадлежит лишь половина этого захватывающего действия.

Самобичевание нашей с тобой цели не поможет вообще. Если он старается что-то сделать для примирения, не упusti его намерений. Действуй созидательно. Живи здесь и сейчас, ни в коем случае не попрекая, не выливая обиды и разочарования.

Все это сделаем позже.

## **8. Восстанавливаю в доме мир**

У тебя есть право на личную жизнь. Слышишь меня?

У тебя есть дом.

У тебя есть подруги.

У тебя есть работа.

У тебя есть руки и ноги.

Где твои-то интересы и занятия?

Выползай из дома. Прекрати экономить на себе, приобрети абонемент в спортклуб, купи себе одежды, белья, украшений. Проси у него денег. Он чаще всего будет откупаться, если чувствует вину и не намерен уходить из семьи.

Если начинает жадничать – знай, что пора думать о заначке, о дальнейшем своем материальном обеспечении в случае его отчаливания.

Хочешь быть любимой им и потакаешь ему во всем? Это неправильно.

Говори, что хочешь секса с ним.

Пробуй вернуть чувственность и переключить его внимание на себя.

## **9. Я не стану мстить ему**

Поддержка и одобрение за все, что он сделал, – самая лучшая сейчас тактика. Делай больше для семьи и него самого. Давай! Ты, похоже, сама распустилась и забыла о том, что ему непросто сейчас, коль скоро он решил остаться с тобой. Не напоминай о произошедшем, не карай его.

Он может и передумать.

## **10. У него тоже есть обязательства**

Ты продолжаешь делать по дому все дела сама. Продукты, лампочки, постирушки... Иди, Федя! Любись, пока не надоест!

Он делает все, чтобы попасть в беду, напивается, дома бездельничает, а ты взываешь к его уму-разуму, утешаешь, терпишь, предотвращаешь всевозможные беды от насморка до пенделя с работы...

Не нужно. Пусть он испытает на себе все последствия своих неверных шагов и поступков.

Живет с тобой – так пусть будет любезен заботиться о наличии порошка и хлеба в доме.

Стираешь ему, готовишь – и сама же себя за это поедом ешь? Так не хочешь – не делай!

Бессмысленно надеяться, что все образуется само собой, а ничего не ждать и прислуживать ему – совсем не годится. Садись, мол, дорогой, а я повезу тебя на спине под звон бубенчиков. Буду, как свадебная лошадь: голова – в букетах, а зад – в мыле.

Комментарии нужны?

## **11. Мне нужны другие люди, и я нужна им тоже**

Учи: твоя жизнь не кончилась. Сейчас ты со своей нерастроченной лаской тоже очень сильно нужна кому-то. Только научись жить без боли оттого, что тебя оставил чужой тебе человек. Живут рядом и другие люди, близкие тебе, и они по-настоящему переживают за твою судьбу.

Возвращайся к себе. Увидишь, как много людей обрадуется!

Завершившиеся отношения послужат тебе опытом, а ты сумеешь стать еще лучше – мудрее, спокойнее. Даже счастливее.

Ну а теперь, когда ты прочла «краткий курс молодого бойца», пойдем с тобой дальше. Я постараюсь объяснить, что имела в виду, чтобы тебе было не трудно и не страшно сражаться лицом к лицу с бедой по имени Измена.

## Глава 2. Спокойствие, только спокойствие!

Используйте ум, но не физическую силу.  
*принцип айкидо*

В айкидо, как и в жизни, нет турниров и соревнований. Нет «смертельных» техник, а есть только процесс самосовершенствования на основе уважения ко всему живому. Учись любить врага.

Айкидо учит наступать без нападения, защищаться, не устраивая какой-то особой обороны, и добиваться победы естественно, без напряжения. Следовательно, перчатку можно никому не бросать и ультиматумов не сочинять, а надобно тщательно продумать свою линию поведения и постараться ей не изменять. Провокации и бури в стакане воды тебе, несомненно, обеспечены: сплетни, телефонные и SMS-ные гадости, язвительные замечания и шпильки, возможен скандал или даже шантаж – что подделаешь! Твоя соперница тоже хочет добиться своего и может не обращать внимания на недипломатический характер собственных действий. Вы стоите на разных берегах одной реки.

Не думай о недостатках соперницы, сосредоточься на своих достоинствах. Ведь было же, было что-то, чем ты своего милого привлекла! Вспомни, почему он именно тебя выбрал? Ну и куда все эти бантики-фантики подевались? Немедленно вспоминай и вновь вводи в практику! Но для начала (не забывая о принципах, которые я тебе изложила только что) займись следующим.

- Собери досье на свою соперницу. Кто она? Замужем ли? Стремится ли сохранить свой брак? Чего хочет от твоего супруга? Что ей известно о тебе и ваших отношениях с мужем? Как они познакомились (на работе, в ресторане, у общих знакомых)? К какому решению она подталкивает твоего мужчину?

- Если твой благоверный начал по-другому говорить или делать что-то необычное (вещает о духовном единении разлученных душ или подсел на вегетарианство) – делай выводы о влиянии соперницы и начинай данное влияние комментировать в нужном тебе духе, но без язвительности и не прессуя.

- Дипломатично говори ему то, что он непременно ей перескажет (или возьмет на заметку хотя бы): про охотниц за чужими мужьями из-за общественного положения, денег или карьеры; по поводу женщин, уводящих папу от сына (и чем это чревато); насчет поведения дамочек полусвета и т. п. Ни в коем случае не опускайся до обвинений, просто как бы размышляй вслух.

- Если его связь перестала быть тайной для тебя, передавай ей «приветы» от себя примерно такого содержания: «Неужели трудно запомнить, что тебе вредна жирная пища? Она не умеет ухаживать за мужским гардеробом? А зарплату ты ей уже повысил?»

- Если он рассказывает тебе, какая она хорошая (случается и такое!), выслушай. Так ты сумеешь понять, чем она его «зацепила». Но сделай это с непроницаемым лицом и рассеянным видом, и не забудь сообщить ему, что портрет женщины подобного уровня поведения тебя не интересует.

- Главное – не переборщи! Ты наверняка видела замечательный фильм «Сладкая женщина». Напомню сцену, когда героиня Наталья Гундаревой говорит мужу о разлучнице: «А вот если бы она была культурная!...» Помнишь, что сделал муж? Ушел, не дослушав ее обличительных сентенций.

Подумай прежде, чем подумать!  
*Станислав Ежи Лец*

Конечно, труднее всего сейчас тебе сохранять спокойствие. Для этого перво-наперво воспользуемся хитростями древнего Востока. Если поискать хорошенько, в них изложено множество хитроумных способов возвращения душевного равновесия. Один из них совсем прост, мне не терпится описать его тебе.

*Что нужно делать*

- Садись на пол или краешек стула, выпрями спину и расслабься. Глаза открыты, руки на бедрах вверх ладонками. Вдохни глубоко носом и мысленно произнеси: «Грусть, тоска уходят вон из меня». Потом выпусти воздух между зубами со звуком «сссссссс» (только выдохом, без голоса).

- Наклонись вперед и на вдохе скажи себе: «Я спокойна и уверена». На выдохе прошепчи «ууууууу».

- Запрокинь голову назад, вдохни с мыслью: «Все хорошо» и выдохни звуком «шшшшш».
- Наклонись вправо, думая: «Все смогу» на вдохе и шепча «хааааа» на выдохе.
- Прогни спину, слегка откидываясь назад, прошепчи «хууу».
- Ляг на спину, раздувай живот и грудь, с усилием выдохни «хiiiiii».
- «Легкость, пустота, покой, сияние наполнили меня» – это следует думать на вдохе.
- Начинай пробовать немедленно!

Могу посоветовать немного другой путь выхода из стресса, ментальный.

При помощи аутотренинга расслабь тело. Успокой себя, представляя, что в голове тихо и очень светло. Стресс приходит не снаружи, а изнутри тебя самой, это твой ответ организма на все, что раздражает в окружающем мире.

Испугалась, разозлилась, и – пошло-поехало: сердце где-то в горле стучит, выбрасывается адреналин, голос садится, руки дрожат... В общем, невесело.

Не получается вернуть муженька, и ты начинаешь растравлять себя: «Когда он уходил, я не сказала того-то и того-то. Хочу, чтобы он пришел или позвонил, чтобы я ему наговорила гадостей и выпроводила за дверь!» Маешься, готовишь тронную речь, которая, по твоему мнению, его наповал сразит, и побредет он в ночи, съездившись, опустив голову и подволакивая ноги. А еще твое выступление должно оставить у него пожизненное ощущение, что он подлец, гад и земля его скоро перестанет терпеть!

Подобными действиями ты свой стресс не переборешь, зря только себя «раздраконишь». Тебе что, хочется выиграть у него в виду явного преимущества твоего пребывания в полку нытиков или мадам Брошкиных?

Выплюнь всю эту горечь свою, пускай он колбасится оттого, что ты не наговорила ему гадостей, пускай ждет их.

Испытаний небо не посылает больше тех, которые ты способна вынести.

Рекомендую тебе поразмышлять на тему хотя бы косвенного блага, которое приносит происходящее между вами с возлюбленным.

У тебя не поломана шея, ты не ослепла и не потеряла все в пожаре. СПИД обошел тебя стороной и рак тоже. Бывает хуже. Я знаю.

А что ты еще можешь сделать толкового?

1. Неплохо, например, начать бегать по утрам в парке. А вот замаразмивать и ходить в фитнес-клуб каждый день, потому что тебе нечем себя занять, убивая по пять часов, освободившихся от войны с мужем – неправильно. Не истязай себя. Если уж пошла физкультурно облагораживаться, то получай удовольствие от занятий.

2. Если сможешь, откажись от мяса. Невроз любит пожрать, а ты его не корми. И еще – никогда не готовь со слезами! То, что делается на кухне в злобе и раздражении – настоящий яд!

3. Не бойся будущего! Убери установки «Что будет, если он перестанет нам помогать?», «Вдруг я останусь одна на всю жизнь!», «А что, если с его уходом жизнь закончится, и все у меня полетит под откос», «Если он останется со мной, то все равно гулять будет и бросит».



Многие твои тревоги вообще не имеют оснований, и в реальности подобные события не будут происходить.

4. Действуй согласно установке Жванецкого: «Придет проблема – будем решать!» А для контроля периодически используй прием «Стоп-мысль». Как только поймешь, что тебя снова понесло в печальные мысли-раздумья о мужиках-сволочах и любовницах-хищницах сразу себя спроси: «Становлюсь ли я счастливей оттого, что обдумываю сейчас?»

Вот еще несколько советов, которые помогают.

- Не лезь в гороскопы. В твоём сегодняшнем состоянии негативные прогнозы способны загнать тебя в невротические галлюцинации, и ты начнешь видеть плохое даже там, где его нет!

- Не распыляйся! Не делай несколько дел одновременно. Лежишь у косметолога на процедуре приятной – усни или хотя бы получи удовольствие, а не выливай на нее, бедолагу, свои жалобы и скулеж.

- Учишься в институте или на курсах – учись.

- Играешь с ребенком – сконцентрируйся на малыше, а не утирай украдкой слезу. Дети все чувствуют и видят. Знаю случай, когда грудничок, находящийся вдали от скандалов родителей, выдавал оглушительные оросеренады, пока папа с мамой не утихомиривались. Даже в животе мамы младенец чувствует скандал и мамино горе.

- Переключайся с мыслью о мщении на прощение. Утром вставай со словами: «Прощаю их всех. Я тоже могла оказаться в подобной ситуации и, пока жизнь не закончилась, могу еще сто раз в такую же историю попасть. На его месте я хотела бы, чтобы меня простили. Мне не жалко – прощаю, но не ради него, а ради себя. Зачем мне терзаться тем, что я не могу изменить? Прощаю – живи и получи свое наказание от Неба. Все, что случилось, – это следствие прошлых событий и действий нас обоих. Старый счет закрывается. Принимаю ситуацию как есть». Помнишь, Казаченко пел «Бог тебя накажет, даже если я прощу»? Так дай высшим силам сделать свою работу.

- Помогай себе, помогая другим! Отвези завал мягких игрушек в детский дом, раздай тряпочки из шкафа подружкам или в храм отнеси.

- Освобождай пространство от хлама и ненужных вещей. Собирай все и не жалея выбрасывай. Обращайся к духу помойки со словами: «Забирай старое, дай мне новое!» Проверь, сама удивишься, насколько безотказно работает приемчик.

А хочешь, придумай себе счастливую роль на случай, когда придется общаться с неблагодарным. Не опускайся до банальных сцен. Демонстрируй уверенность в себе, да так, чтобы сама поверила. Любое действие в театре заканчивается, и жизнь не останавливается. Будут и другие роли, а эта – на короткий отрезок времени. Все Творец-драматург нам уготовил.

Жизнь – удивительная штука. Время лечит раны и превращает горе в воспоминания.

Плакать можно. Горевать нельзя!

Бог любит веселых! Иди в белой одежде по улице и будь такой, чтобы Господь смотрел на тебя с неба и улыбался.

Не нервничай, убеждай себя, что платишь сейчас по счетам и жизнь начинается заново. Будут другие люди, возможно, другой дом и работа. А что? Не умирая, в одной жизни прожить несколько разных разве плохо? Сохранять то, что испортилось – плохая затея, задохнешься от амбре и поиска места, куда эту тухлятину положить. Запомни то, что поможет тебе в дальнейшей жизни, а остальное – забывай!

Живи! Сейчас живи.

Все будет хорошо! (Да простит меня «Русское радио».)

У игры есть свои рецепты выдержки для неудачников и свои куплеты для счастливых.

*Хорхе Луис Борхес*

### Глава 3. Будь уверенна!

Измена может коснуться любой из нас. Самая умная, самая красивая, самая удачливая от нее не застрахована (да-да, я сейчас о себе любимой говорю). Не изобрели еще такого КАСКО. И просить, молить о помощи в этой непростой ситуации не стыдно! У кого? У специалиста, у подруги (главное правильно выбрать ту, кому можно доверить свое горе), но лучше всего у Бога. Ты можешь прийти в храм и попросить: «Господи, если Тебе угодно, чтобы мы были вместе, помоги!» И затем: «Но пусть будет не как я хочу, а как Тебе угодно!» Только учти, просьба такая (да и любая в храме Божию) – не приказ и не повеление, смиришься и успокоишься прежде, чем к Творцу обращаться. Он уже и так сделал для тебя все, что тебе надобно было. Да и печалишься ты сейчас о чем угодно, только не о своей душе. А ведь душа-то твоя бессмертная важнее! Остановись, поразмышляй, – может, еще какие молитвы вспомнишь или Псалтирь прочтешь хотя бы раз в жизни. Попробуй, это важно.

Вообще на всякое дело в попутчики нужно выбирать талант, достоинство и веру. Да, веру, в Творца и в себя! Но свои силы мы порой гораздо переоценивать.

Самоуверенность и упрямство – явные признаки глупости.

*неизвестный автор*

Ах, как часто мы рассуждаем об уверенности в себе! Но не реже говорим о ком-то: «О, этот человек самоуверен сверх меры!»

Конечно, без уверенности в себе личностью не станешь. Но как провести ее, эту тонкую грань, переступив которую человек становится не творцом своей судьбы, а напыщенным индюком?

Я эту грань вижу в том, что человек, которого можно уважительно назвать уверенным в себе, скорее всего, в страхе Божьем воспитывался, и его вера в собственные силы пропорционально зависит от веры в то, что в любой беде, в любом начинании ему обязательно Творец поможет. Как только человек отказывается от помощи Божьей, как только он провозглашает «Я САМ!», приходит эта «самость», все портящая. С нее начинается точка брожения, когда человек может запустить внутрь себя все страсти, которые только существуют в мире людей. Все мы их хорошо знаем: зависть, ложь, распущенность, – словом, все разрушающие личность человека страсти. Не случайно самым первым грехом на исповеди у православных числится грех человеконадеяния, то есть неверия в помощь Божию. «Я сам» означает «Я без Бога». Вот начинает человек повторять себе почаще такую установку на лже-самостоятельность, и в итоге силы небесные оставляют его в одиночестве. Ангел-хранитель сложит крылья и скажет: «Давай!»

## **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.