

Анастасия Колендо-Смирнова

Лекарство от любви, или Курс реабилитации после расставания



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Лекарство от любви, или Курс реабилитации после расставания / Колендо-Смирнова А.; худ. Гончарова М. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 107 с.

ISBN 978-5-532-98972-6

Эту книгу автор написала еще не будучи психологом и даже не имея образования. В книге собраны психологические упражнения для облегчения страданий, связанных с расставанием. Народные средства и рецепты по уходу за собой, и гармонизации внутреннего состояния. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Таблетка №1 Диета	10
Таблетка №2 Музыка	16
Таблетка №3 Браслет	22
Таблетка №4 Массаж	24
Таблетка №5 Сон	27
Таблетка № 6 Ароматерапия	32
Таблетка №7 цветотерапия	42
Таблетка №8 Одежда	51
Таблетка №9 Ассоциации	54
Таблетка №10 Тело	56
Таблетка №11 Цветы	86
Таблетка №12 пилюли от любви	96
Таблетка №13 Послания подсознанию + комплексы	97
Таблетка №14 Дыхание	101
Таблетка №15 Сжигание образа	106
Рецепт	107

Предисловие

Я благодарю Бога, за тот опыт, который позволил написать мне эту книгу. И вообще, за все за все !

Эта книга для тех людей, любовь и доверие которых предали. Для людей переживших измену или расставание с любимым (ой).

Для тех, чье сердце разрывается от боли и они отчаянно пытаются найти лекарство от страданий. В книге собраны различные психологические тренинги, а также множество упражнений и рекомендаций, выполнение которых позволит свести боль от неразделенной любви на нет.

Когда меня бросил муж, я отчаянно искала подобную книгу, но к сожалению мои поиски не увенчались успехом. Я удивилась, ведь я понимала, что такую сильную боль от расставания с любимым испытывают миллионы людей, неужели никому не пришло в голову написать книгу для тех, кто оказался в подобной ситуации?... Невероятно, что люди в таких душевных кризисах просто пьют антидепрессанты и смиренно ждут, пока со временем эта боль рассосется. Либо разрушают свое тело алкоголем, наркотиками, разгульным образом жизни в попытке вытеснить из своей жизни страдания. Да да, есть еще психологи! Вот и я набравшись смелости отправилась к одному из них. Мне было сложно доверить незнакомому человеку столь интимные подробности своей жизни, да и вспоминать, а так же переживать все заново, было очень неприятно. Психолог выслушав меня, осторожно, чтоб не напугать сказала, что к сожалению помочь мне не сможет и порекомендовала отличного опытного психиатра. Поход к психиатру не входил в мои планы, меня пугало посещение психиатрической больницы, и тем не менее боль разрывающая мое сердце направила меня в отделение дневного стационара психиатрии. В надежде, что меня вылечат я отвечала искренне на все вопросы, проходила различные тесты и была готова приложить уси-

лия, чтоб наконец обрести хоть какое-то облегчение. Между прочим, посещения психиатра было достаточно дорогим, и мне приходилось экономить на всем том, что раньше я с легкостью могла себе позволить. Итак, после двух недель тестирования и обработки результатов моих тестов врач сказал: «Чтоб начать лечение необходимо пить специальные гормоны иначе эффекта не будет.» Ну и так же: «вылечить мы Вас не сможем, мы попробуем Вас научить жить в таких обстоятельствах» Я вышла из кабинета, посмотрела на белые решетки на окнах и поняла, что больше я в это место никогда не вернусь, пусть сами едят свои таблетки и разрушают свой организм. Я считаю, что лечение не может базироваться на разрушении, а любые гормоны приносят однозначный вред здоровью.

Я человек верующий. Я знаю, что если мы просим у Бога миллион, кошелек не падает к нашим ногам, просто в жизни обстоятельства складываются так, что приходит возможность его заработать. Так же случилось и с моей просьбой избавить меня от боли, которую мне принес разрыв с любимым. Это не произошло мгновенно, как мне бы хотелось, но это было настоящее выздоровление, а не «залечивание». Информация, как избавиться от боли, стала попадать ко мне в руки из разных источников, постепенно я начала применять, все что узнавала. Я не намеренно искала, что-то для преодоления душевной боли, мои попытки найти эликсир «от любви» закончились еще тогда, когда я не смогла найти книгу подобную этой. В моей жизни стали появляться люди, которые меня учили чему-то, попадали в руки книги и т.д. В общем, через неделю острой боли уже не было, через месяц, воспоминания о прошлой любви были подобны воспоминанием о ворчливом соседе из раннего детства. То есть боль, обида, отчаянье, любовь, зависимость... все стерлось, как и не было. Осталось неприятное ощущение о потраченном на человека времени... и все! (холодное безразличие, никакой боли!).

Прошел год и сегодня я искренне желаю своему бывшему мужу счастья. Я благодарю Бога, за то, что Он не просто меня Избавил от страданий, а Дал мне такую информацию, которой я могу поде-

литься с другими людьми. Я уважаю право человека делать выбор в отношении того, во что он верит, и потому в этой книге даны практические советы для людей любого вероисповедания. Я знаю, что такое сходить с ума от боли, и я знаю, как излечиться от этого состояния. Мне приятно, что вы уже держите в руках эту книгу, ведь лекарства, которые Вы в ней найдете, начнут действовать незамедлительно!

Боль – первое предупреждение

Когда наш организм испытывает боль, это служит предупреждением, о том, что что-то с нашим телом не в порядке. То же происходит и с нашей душой, если она начинает испытывать страдания, следовательно, что-то нужно менять, чтоб не дотянуть до серьёзного заболевания. Как правило, перед распадом отношений между мужчиной и женщиной, за какое-то время уже начинают появляться неприятные болезненные симптомы и разрыв отношений – это логическое завершение уже начавшейся «болезни». Приведу пример: Допустим, у человека есть пирсинг (прокол в теле), он уже много лет носит красивую серьгу в пупке, но только все чаще в последнее время замечает, что серьга жмет, вокруг прокола небольшая припухлость и покраснение. Но человеку привычно с этой серьгой и он не хочет ее снимать. Позже рана от серьги становится все больше, она гниет, болит, но серьга ужеросла в тело. В такой ситуации уже, просто, страшно от мысли ее снимать, и все думаешь, может помажу еще этой мазью, а вдруг поможет... Но облегчение длиться не долго. Эта ситуация отдаленно, напоминает «не здоровые» отношения между мужчиной и женщиной. Эти отношения существуют уже от боли до ее прекращения и нового повторения... И все еще есть надежда, что-то лечить, но лечить уже поздно... рана гниет и нужно хирургическое вмешательство, которым и является уход одного из пары. Серьгу выдернули, рана кровоточит. Мир выбили из под ног, как жить дальше? Больно, обидно, страшно... когда мы начинаем еще и еще раз прокручивать в голове расставание, ссоры, приятные моменты – мы теребим рану, от чего ее шансы на заживле-

ние уменьшаются. Как обычно люди поступают в таких ситуациях? Вариант номер один ждать и терпеть, с годами пройдет. Но этих лет может быть много... сколько? никто не знает.

Вариант два «клин клином выбивают» это подобно тому, что вставить в кровоточащую рану новое украшение, вероятность его заживления становится минимальной, не очистив сердце от не дожившей в нем любви невозможно любить другого человека не свержая его постоянно с прошлым... это не выздоровление! Вариант три – лечить рану. Не расколупывать ее, не вталкивать в нее инородные предметы, а способствовать ее скорейшему заживлению, применяя специально разработанные для подобных болезней медикаменты. Именно этим мы и будем заниматься в этой книге. Лечить разбитое сердце. Важно отнестись к этому курсу серьезно, чем внимательней вы будете к выполнению всех рекомендаций, тем быстрее пойдете на улучшение. И когда рана заживет, вы сможете с легкостью и безболезненно украсить ее новой драгоценностью. Да да люди не любят страдающих и болеющих, когда вы перестанете страдать, а не только будете делать вид, что у вас все хорошо, на вас сразу станут обращать внимания.

Любовь – объективное понятие субъективного чувства

Любовь слишком многогранна, чтоб раскладывать ее «по полочкам» и тем не менее она имеет много составляющих, некоторые из них это привязанность, уважение, доверие, влечение, зависимость и т.д. Так вот в момент расставания боль причиняет именно ЗАВИСИМОСТЬ. Доверие уже сложно испытывать к человеку, который предал твои чувства уважать кого-то, кто не оправдал твоих надежд тоже сложно... вот мы и имеем по сути не любовь в целом полном ее понимании, а лишь несколько ее составляющих. Выберем слово зависимость, оно, как мне кажется, самое подходящее. Даже бросить курить невероятно сложно, что уж говорить о состоянии, когда человек, который жил с тобой, дышал с тобой строил паны с тобой, ел с тобой, спал и т.д. внезапно выпадает из твоей жизни... о это не про-

сто. Наша привязанность к нему не только на душевном уровне, так как он занимал в наших мыслях огромное место, но даже физически телу сложно находиться без тех флюидов, которые исходили от данного человека. Если выключатель в нашем коридоре находится справа и вдруг после ремонта его переместили на стену, которая слева еще много месяцев наша рука автоматически будет тянуться к прежнему расположению выключателя. Мы можем в таком случае занять пассивную позицию и ждать пока привыкнем к переменам, а можем наклеить себе маленькую наклейку с указателем и напоминанием, удивительно, но наклеив такой ориентир и подключив таким образом в зрительную память еще один знак для запоминания, рука буквально с первого же раза уже не будет тянуться в неправильном направлении. А ведь какое простое действие. Вот собственно, мы с вами и будем рассматривать в этой книге совокупность простых действий, при выполнении которых заболевание «зависимость от любви» вас оставит в покое.

Я не спроста, попыталась сделать разделение любви на составляющие, так как после прохождения данного курса в ваших чувствах по отношению к человеку, которого вы любили, останется приятное спокойное безразличие. Исчезнут те ощущения, которые характеризовались как боль, обида, ненависть, признание и другие неприятные разрушающие чувства. То есть такие составляющие любви как жалость, милосердие останутся к этому человеку, вы будете относиться к нему, как к любому другому незнакомому вам индивиду.

Диагноз. Назначение лечения

Думаю диагноз вы поставите себе самостоятельно, ведь только вы знаете на сколько кусочков раскололось ваше сердце, а вот лечение ждет вас в последующих главах, ну конечно результат зависит от вашего усердия. Я пишу эту книгу основываясь не только на своем опыте, эта методика помогла очень многим людям пережить это страшное событие – расставание. К сожалению, я не знаю Вашей истории, чтоб точнее подсказать вам, как выполнять упражнения, и

тем не менее я попыталась сделать их максимально оптимальными для всех. Исходя из уже полученных отзывов, я могу утверждать, что боль отступает достаточно быстро. Если мы возьмем максимальный уровень боли в 10 баллов, то в течении недели в среднем этот уровень будет около 5 баллов. Через месяц не должен превышать 2-ух баллов, но как правило сходит вообще на нет. Я рассчитываю этот курс реабилитации на месяц, но если вы захотите продолжать выполнять какие-то упражнения после по прошествии этого срока – на здоровье

Как именно мы будем «лечиться»? И что конкретно мы будем делать? Мы будем работать с нашим подсознанием. Зачем? А вот зачем: дело в том, что сознательно вы не хотите любить человека, который причиняет Вам боль, что же тогда в Вас так зависит от него? – ваше подсознание. Ваше сознание не хочет любить, а подсознание по привычке продолжает любить. Что мы будем делать? Мы будем на языке, которое понимает наше подсознание говорить ему, что любить больше данного человека не нужно. Но чтоб это «услышало» наше подсознание нужно подобрать слова, которые оно способно понять. В этой книге собраны различные упражнения, которые позволяют «достучаться» до нашего подсознания. Так же здесь собраны советы, которые будут восстанавливать здоровье в Вашем организме, а как гласит народная мудрость «В здоровом теле – здоровый дух» То есть мы будем лечить и душу и тело.

Таблетка №1 Диета

Пусть Вас не пугает название этой главы, я ни в коем случае не хочу, чтоб вы перестали есть. Эта «диета» будет своеобразной, есть ряд вещей от которых придётся воздержаться во время прохождения данного курса лечения. Думаю, в этом нет ничего удивительного, ведь когда человек лечит гастрит, например, он не должен употреблять в пищу некоторые продукты, иначе лечение будет бесполезным. То же самое и с душой, если мы будем применять в нашей жизни, то что ее разрушает, особенно во время душевного кризиса, в котором сейчас прибываем, никакое лечение не поможет...

Уверяю Вас, что прожить месяц без тех вещей, которые я сейчас перечислю, вы сможете с лёгкостью. Позже, когда Вы полностью вылечитесь от «болезненной зависимости» Вы сможете, постепенно, возвращать в свою жизнь привычные действия.

Итак, первое от чего придется отказаться это алкоголь, наркотики и любые другие допинги, которые искажают Ваше сознание. Почему? Потому что, когда сознание «затуманено» подсознание «ловит» в себя любую информацию, которая может быть разрушающей для Вас. Например Вы идете пьяненькая (ий) домой, а из киоска доносится песня про то, как человек не хочет быть преданным, звучит что-то вроде «не хочу твоего предательства, не хочу, ла ла ла». Под действием алкоголя, сознание работает плохо, открыт доступ к подсознанию. Любая случайно услышанная фраза в таком состоянии, может «осесть» в подсознании, как «своя». Мало того, подсознание не понимает слова «нет», то есть отрицания. Следовательно, пьяный человек, услышавший фразу из песни приводимую выше, сделает на подсознательном уровне вывод – хочу чтоб ты меня предал. Сознательно человек ничего не заметит, но его все больше будет тянуть в такие ситуации, в которых его будут предавать, он будет страдать от этого. А почему? Просто потому, что пока его подсознание не было защищено сознанием он «подхватил» сам того не желая