

*«Кэтрин поразительно одарена! Ее волшебные советы и семинары способны изменить жизнь любого человека... особенно если ваше сердце не умеет получать любовь.*

*Ее интуиция и мудрость помогут тому, кто хочет найти своего Единственного. Ее советы оказались очень полезны для меня... Теперь в моей жизни возникли серьезные отношения с партнером, который стал для меня по-настоящему родственной душой!»*

*- Рене Тиане, автор книги «Механика любви: Эффективные способы построения успешных отношений с женщинами»,  
основатель RapidDatingUSA.com -*

*«Невозможно получить желаемое, пока не поймешь, чего именно ты хочешь. Кэтрин Вудворд Томас помогла мне понять, к чему я стремлюсь, и проложить путь к любви всей моей жизни. Прошел год — и вот я уже иду выбирать обручальные кольца. Это сработало!»*

*- Дебра Теннен, офтальмолог -*

*«Работа с Кэтрин Вудворд Томас открыла мое сердце и мой ум восприятию целительных аспектов своей концепции. Да, мне удалось найти любовь моей жизни — у меня появился партнер, о каком я и мечтать не могла! А самое главное — я позвала и обрела ЛЮБОВЬ!»*

*- Карен Руссо, корпоративный тренер -*

*«Кэтрин — блестящий специалист. Она поможет вам создать в своей жизни гармонию, которая притянет родственную душу и настоящего партнера. Я работала с ней полгода, а потом в моей жизни появился Пол, и мы стали строить нашу совместную жизнь с этим замечательным человеком. Я благодарна Кэтрин за поддержку и полезные советы. Она для меня — постоянный источник вдохновения!»*

*– Вэнис Ламуан, основатель  
и руководитель компании Principles at Work –*

Кэтрин  
Вудворд Томас

# В шаге от любви

Жизнеутверждающий  
план по обретению любви за 49 дней



Москва  
2017

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т56

Katherine Woodward Thomas

CALLING IN «THE ONE»:

7 Weeks to Attract the Love of Your Life

© 2004 by Katherine Woodward Thomas

This edititon published by arrangement  
with Taryn Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency

Перевод с английского *Т. Новиковой*

Художественное оформление *В. Брагиной*

**Томас, Кэтрин Вудворд.**

Т56      В шаге от любви : 7 недель, чтобы найти любовь своей  
жизни / Кэтрин Вудворд Томас ; [пер. с англ. Т. О. Новик-  
овой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 464 с.

ISBN 978-5-699-97011-7

Перед вами руководство по обретению любви — такой, о которой  
вы всегда мечтали.

Вас измучили сложные отношения, одиночество и вечные поиски  
человека, с которым можно было бы провести остаток жизни? А вы  
готовы найти любовь?

Кэтрин Вудворд Томас опирается на закон притяжения и предлага-  
ет радикально новую философию отношений.

Перед вами провокационная, но очень простая 7-недельная про-  
грамма, которая подготовит вас к обретению любви, о которой вы меч-  
тали.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-97011-7

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

*Посвящаю плоды своих трудов  
моему любимому мужу Марку  
и нашей замечательной дочери Александрии*





## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие: Моя история 11

ВСТУПЛЕНИЕ 27

Как использовать этот курс 32

Работайте вместе с другими 37

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОДГОТОВЬТЕСЬ ВПУСТИТЬ  
В СВОЮ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬ

УРОК 1. Дарите и принимайте любовь 44

УРОК 2. Посмотрите на мир глазами Лоры 51

УРОК 3. Цените свою потребность в других людях 60

УРОК 4. Любите во имя любви 69

УРОК 5. Представьте, что вы уже нашли свою любовь 76

УРОК 6. Родственные души 83

УРОК 7. Создайте пространство для любви 90

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЗАВЕРШЕНИЕ

УРОК 8. Не бойтесь утрат 98

УРОК 9. Отпустите прошлое 106

УРОК 10. Избавьтесь от вредных связей 114

УРОК 11. Пересмотрите прежние соглашения 122

УРОК 12. Священные раны 132

УРОК 13. Свет мой, зеркальце, скажи... 138

УРОК 14. Освободитесь от бессознательных  
шаблонов 147

### ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ ИСЦЕЛЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ РАН

УРОК 15. Травмы раннего детства 157

УРОК 16. Пересмотрите свои убеждения 165

УРОК 17. Трансформация личности 175

УРОК 18. Исцелите сердце 183

УРОК 19. Возвращение потерянного «я» 192

УРОК 20. Посмотрите на свои связи по-новому 200

УРОК 21. Церемония освобождения 211

### ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КУРСА

УРОК 22. Видение 222

УРОК 23. Сформируйте новые намерения 230

УРОК 24. Цели вашей души 239

УРОК 25. Слушайте себя 247

УРОК 26. Цельность 256

УРОК 27. Молитва и медитация 264

УРОК 28. Сделайте мудрый выбор 274

### ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ НАЧНЕМ С ГЛАВНОГО

УРОК 29. Примите обязательства 284

УРОК 30. О пользе эгоизма 292

УРОК 31. Искусство принимать 300

- УРОК 32. Как принять свое тело 308  
УРОК 33. Сексуальное исцеление 316  
УРОК 34. Развитие эмоционального интеллекта 327  
УРОК 35. Наслаждайтесь уединением 335

ШЕШТАЯ НЕДЕЛЯ  
ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ СТОИТ ТОГО,  
ЧТОБЫ ЕЕ ПРОЖИТЬ

- УРОК 36. Щедрость — важнейший компонент любви 342  
УРОК 37. Быть счастливой 349  
УРОК 38. Преодолейте страхи 359  
УРОК 39. Смысл жизни 370  
УРОК 40. Жизнь с вопросами 378  
УРОК 41. Слушайте с открытым сердцем 386  
УРОК 42. Говорите 393

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ  
ЖИЗНЬ ИСТИННОЙ ЛЮБВИ

- УРОК 43. Волшебная жизнь 402  
УРОК 44. Пусть любовь живет в вашей жизни 410  
УРОК 45. От «я» к «мы» 417  
УРОК 46. Прощайте 423  
УРОК 47. Благодарность 431  
УРОК 48. Скажите любви «да» 438  
УРОК 49. Смотрите вдаль 446

ПОСТСКРИПТУМ 455

ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ 458





## ПРЕДИСЛОВИЕ: МОЯ ИСТОРИЯ

*Будь реалистом. Планируй чудеса.*

*- Бхагван Шри Раджнеш -*

**Б**ыть одинокой — это мне знакомо. Я — привлекательная, обаятельная женщина, миниатюрная, с аппетитной фигурой, смуглой кожей и пышными темными волосами. Я очень люблю людей и испытываю сильнейшую потребность во взаимосвязи с ними. Я всегда ненавидела одиночество — ненавидела всей душой. И тем не менее, когда мне исполнилось сорок лет, я все еще была почетным членом быстрорастущего американского клуба — клуба холостяков, никогда не состоявших в браке.

Встречи с мужчинами не были проблемой. Подруги часто слышали от меня один и тот же совет: «Мужчины — как автобусы: упустила один, так через десять минут подойдет другой». Другими словами, не стоит долго страдать из-за очередного разрыва. И поверьте, я говорила это, опираясь на собственный опыт.

Когда мне было девятнадцать, бойфренд, почувствовав переполнявшие меня заботу и любовь, сказал, что для меня будет трагедией остаться бездетной. Его слова запали мне в душу. Часы тикали, и я вспоминала их снова и снова.

Мне было уже далеко за тридцать, я закончила курс обучения и стала психотерапевтом, когда мне попалась

только что увидевшая свет книга Гейл Ши «Новые переходы». Гейл целый раздел посвятила женщинам, которые, как и я, откладывали рождение детей. Гейл цитировала гинеколога, который назвал это явление «мини-эпидемией заблуждений отчаянно разочарованных женщин в возрасте за сорок». Мое сердце ушло в пятки. Я поняла, что должна не допустить этого. Все эти годы я просто дурачила саму себя.

Как минимум раз в неделю кто-нибудь совершенно ненамеренно меня унижал. Меня спрашивали: «Вы никогда не были замужем? Почему? Что не так?» На протяжении многих лет я отвечала, что просто не встретила подходящего человека. Но в глубине души начала сомневаться — а может быть, я сама не оказалась подходящим человеком?



---

*Все страдания в жизни из-за того, что мы хотим  
сказать одно, а делаем другое.*

*- Дебби Дорд -*

---

Я начала думать о том, что не так со мной. Я давала советы, как построить прекрасные любовные отношения, другим людям, а сама каждый вечер возвращалась в пустую квартиру. Почему никто не сделал мне предложения? Почему никто не захотел, чтобы я стала матерью его детей? Господи, если бы я была хотя бы разведенной женщиной, тогда я могла сказать, что *кто-то* стремился быть со мной, но у нас не сложилось.

У меня был стереотип: я стремилась лишь к недоступным мужчинам (любого типа, внешности, размера, цвета кожи, профессионального уровня). Как только появлялась перспектива невозможной любви, я оказывалась тут как

тут. Я словно магнитом притягивала женатых или обрученных мужчин, трудоголиков, алкоголиков, тех, кто патологически боялся обязательств, и тех, кому было просто интересно. А поскольку я несколько лет работала арт-терапевтом с бывшими заключенными, то во мне развилась болезненная тяга к мужчинам, склонным к правонарушениям. Все они находили меня великолепной и соблазнительной. И не жалели усилий, чтобы соблазнить меня. А доступные мужчины считали меня неинтересной, непривлекательной или... какой-нибудь еще (честно говоря, в моей жизни было так мало доступных мужчин, что я даже не представляю, как они на меня реагировали). Неудивительно, что к сорока годам я по-прежнему была одинокой женщиной.

Иногда я оказывалась втянутой в очередную драму, которая не приводила ни к чему, кроме разбитого сердца. Я ругала себя за то, что снова потратила время на лузера, но подобные отношения были для меня единственной альтернативой одиночеству. Как я уже говорила, я ненавидела одиночество. Увы, очень часто я оказывалась связанной с мужчиной, которого не уважала, но просто не могла устоять перед его влечением ко мне. Однако стоило мне встретить мужчину, достойного уважения и вполне доступного, он утекал, словно вода сквозь пальцы. Он всегда стремился куда-то еще.

И вот прямо в мой сорок первый день рождения я встретила элегантного мужчину чуть старше меня по имени Дэниел. Он был вдовцом. Жена, с которой он прожил более двадцати лет, умерла за несколько месяцев до нашей встречи. Дэниел — симпатичный, добрый, успешный, возвышенный, веселый человек. И он очень (ну очень!) интересовался мной. Он снова и снова говорил мне, какая я красивая и умная, и делал все, чтобы мне было приятно.

Я подумала, что наконец-то нашла подходящего человека, и полностью проигнорировала все признаки того, что наши отношения — всего лишь переходные, помогающие ему смириться с утратой долгого и счастливого брака. Хотя я перестала встречаться с другими мужчинами, выяснилось, что у Дэниела было несколько подружек. Мне пришлось ждать, когда он осознает собственные чувства! По-видимому, в глубине души я не верила в то, что смогу получить желаемое, поэтому я просто притворялась: пусть он не собирается делать мне предложения, наши отношения все равно хороши. В конце концов он был гораздо лучше мужчин, с которыми я встречалась прежде (и даже был настолько добр, что «позволял» мне кормить его кошек, когда уезжал в командировки). Но когда Дэниел пригласил на Новый год не меня, а другую женщину, я решила положить этому конец. Дэниел стал последним недоступным мужчиной, с которым я встречалась.



*Если хотите получить что-то, боги дадут вам это.  
Но вы должны быть готовы.*

*- Джозеф Кэмпбелл -*

---

## ВСТРЕЧА С «ЕДИНСТВЕННЫМ»

Сейчас я хочу вернуться назад, в 1992 год. Я встречалась с Уильямом — нас познакомили друзья. Он был симпатичным парнем, и я подумала, что он — именно тот, кого я искала: яркий, интересный, милый — и имел работу.

Приглашая меня в хороший ресторан, Уильям всегда сам платил за ужин. Я была на небесах. Тогда я еще не знала, что у него есть проблема с контролем гнева. Об этом я узнала позже.

Однажды подруга пригласила меня на собрание, которое спонсировала местная духовная группа, и я попросила Уильяма пойти со мной. Оказалось, что вопросы духовные интересуют его не больше, чем меня. Но когда мужчина пытается затащить женщину в постель, он готов пойти почти куда угодно — в том числе и туда, где ей интересно. И Уильям согласился.

Мы отправились по адресу, который мне дали. Я позвонила. Дверь открыл мужчина, назвавшийся Марком. Он вежливо и приветливо пригласил нас с Уильямом войти и присоединиться к тем, кто уже собрался в гостиной. Хотя Марк никак не проявил своей симпатии ко мне, я внутренне ее почувствовала. Он задержал на мне взгляд чуть дольше положенного. Я была польщена и заинтригована. Когда через пару дней он позвонил, звонок не стал для меня неожиданностью.

Наш первый вечер мы провели на свадьбе его друга. Мы так увлеклись беседой, что почти не обращали внимания на невесту с женихом. Потом мы отправились на танцы. Я заверила Марка, что наши отношения с Уильямом несерьезны. И убедила его, что для меня совершенно нормально — встречаться с ними обоими.



*Не ищи новые ходы в шахматной партии.  
Прислушайся к голосу, который говорит  
прямо с тобой.*

*- Руми -*

---