

**РАЗМЫШЛЕНИЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ  
ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО**

**РОБИН  
НОРВУД**

**АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА**

**«ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»**



Культовая книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно», ставшая международным бестселлером и классическим практическим руководством по терапии созависимости, перевернула наши представления о любви и помогла нескольким поколениям женщин во всем мире разобраться в своих чувствах, выйти из неблагоприятных отношений и перестать страдать от несчастной или неразделенной любви.

«Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно» — **своеобразная путеводная карта, составленная Робин Норвуд по многочисленным просьбам читательниц, которая вдохновит и поддержит на пути к исцелению от созависимости, поможет глубже понять самих себя и окружающих и сохранить душевное равновесие и чувство юмора в процессе личностной трансформации.**

Мысли и тезисы, собранные в этой книге, представляют собой необходимые малые дозы нового мышления и соответствуют небольшим шагам, которые мы делаем в своем внутреннем развитии на пути к новой, здоровой и полноценной личной жизни и к новым отношениям.

практическая  
психология

ISBN 978-5-98124-693-7



9

785981246937

**16+**

Внимание,  
возрастные  
ограничения!

[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™

Робин Норвуд

РАЗМЫШЛЕНИЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ  
СЛИШКОМ  
СИЛЬНО



# Книги Робин Норвуд

Женщины, которые любят слишком сильно  
*Если для вас любить означает страдать,  
эта книга изменит вашу жизнь*

Почему это произошло?  
Почему именно со мной?  
Почему именно сейчас?  
*Как отвечать на вызовы,  
которые бросает нам жизнь*

Размышления на каждый день  
для женщин, которые любят  
слишком сильно



Подробная информация  
о книгах Робин Норвуд  
на веб-сайте издательства  
«Добрая книга»

# Робин Норвуд

автор бестселлера

«Женщины, которые любят слишком сильно»

## РАЗМЫШЛЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО



УДК 111.159.9, ББК 88.37, Н 79

Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно. / Робин Норвуд. Пер. с англ. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2016. — 400 с.

ISBN 978-5-98124-693-7

Культовая книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно», ставшая международным бестселлером и классическим практическим руководством по терапии созависимости, перевернула наши представления о любви и помогла нескольким поколениям женщин во всем мире разобраться в своих чувствах, выйти из неблагоприятных отношений и перестать страдать от несчастной или неразделенной любви.

«Размышления на каждый день для женщин, которые любят слишком сильно» — своеобразная путеводная карта, составленная Робин Норвуд по многочисленным просьбам читательниц, которая вдохновит и поддержит на пути к исцелению от созависимости, поможет глубже понять самих себя и окружающих и сохранить душевное равновесие и чувство юмора в процессе личностной трансформации.

Мысли и тезисы, собранные в этой книге, представляют собой необходимые малые дозы нового мышления и соответствуют небольшим шагам, которые мы делаем в своем внутреннем развитии на пути к новой, здоровой и полноценной личной жизни и к новым отношениям.



Издательство «Добрая книга»

Для оптовых покупателей: (495) 650 44 41.

Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей веб-страницы: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)



Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Робин Норвуд, 1997.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

*Посвящается Барб А.,  
зронившей семя.*

# Введение

**И**дея этой книги зародилась в разговоре с женщиной, которой очень помогла книга «Женщины, которые любят слишком сильно». Она упомянула, что книга с размышлениями на каждый день была бы очень полезна для нее в борьбе с созависимостью, от которой она страдала всю жизнь.

Вы держите в руках результат ее предложения. Это неотложная помощь по сохранению душевного равновесия, спокойствия и чувства юмора на пути к здоровой жизни и здоровой любви.

По большей части мысли на каждой странице выражены кратко и сжато, представляя собой необходимые малые дозы нового мышления, соответствующие небольшим шагам, которые мы делаем на пути к новой жизни.

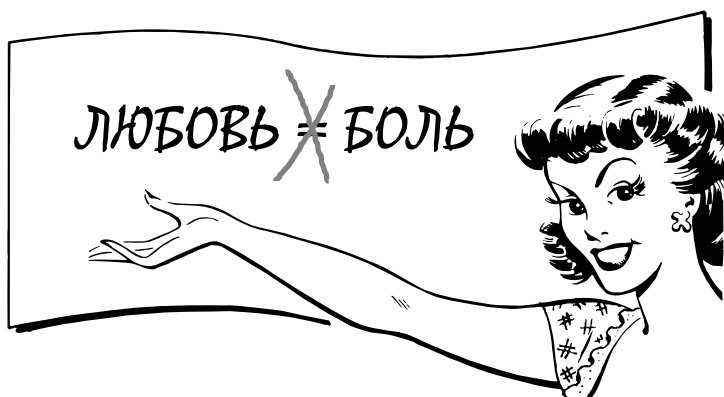
*Робин Норвуд  
Санта-Барбара  
Март 1997 года*





1  
января

Если «любить» для нас означает  
«страдать», мы любим слишком  
сильно.



2  
января



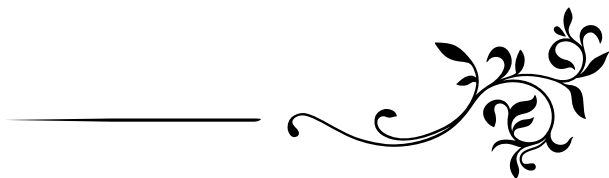
Мы любим слишком сильно, если  
наш партнер нам не подходит,  
не ценит нас и не уделяет нам  
внимания, и все же мы не только  
не можем с ним расстаться,  
но, напротив, тяга и привязанность  
к нему только усиливаются.





3  
января

Одно дело — допустить пару ошибок в личной жизни, и совсем другое — стать жертвой самой настоящей зависимости от отношений.



4  
января



Мы любим слишком сильно,  
если пытаемся заставить другого  
человека решать его собственные  
проблемы.





5  
января

Став женщинами, которые любят слишком сильно, мы действуем так, словно любовь, внимание и одобрение значат для нас что-то лишь в том случае, если мы насильно добиваемся их от мужчины, который из-за наличия собственных проблем и занятости не может немедленно нам их предоставить.



6

января



Подобно людям, которые не могут перестать переедать, нам, женщинам, которые любят слишком сильно, надо научиться контролировать свою одержимость и любить в меру. И здоровое питание, и здоровые отношения, — необходимые аспекты нормальной жизни; при этом не существует ни четкого определения, ни четких поведенческих признаков того, что именно следует считать умеренным и здоровым в питании и в отношениях.

Поэтому исцеление заключается не в радикальном переходе от черного к белому или от плохого к хорошему, а в значительности наших изменений относительно прошлого нездорового состояния и нездорового поведения.





4  
ИЮНЯ

Ни один психотерапевт не сможет решить проблемы пациента. Прийти на прием к психотерапевту и открыть ему свою душу — вовсе *не* то же самое, что пригнать машину в автосервис и отдать ключи от нее механику. В первом случае *вы* все равно несете всю ответственность за правильную диагностику неисправностей и качество их ремонта.

