

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1 ДЕЛО ВСЕГДА НЕ ТОЛЬКО В БЫВШЕМ	19
2 ИЗ-ЗА ТОГО, КАК ВЫ ПРИВЯЗЫВАЕТЕСЬ, ВЫ ОДИНОКИ	73
3 ИЗМЕНИТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ, ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ	114
4 ЧУВСТВА – НЕ ФАКТЫ (КОГДА ТАК БОЛИТ)	145
5 РАЗРУШЬТЕ ОКОВЫ СТЫДА	173
6 ФАНТАЗИЯ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАС ТРАХАТЬ (ВАШ МОЗГ В ЛЮБВИ)	199
7 НОВЫЙ СТАНДАРТ ДЛЯ ЛЮБВИ	235
8 ПОДКЛЮЧЕНИЕ ВАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ГОСПОЖИ	264
9 СЕКРЕТЫ	298
10 ДОЛГО И СЧАСТЛИВО ПОСЛЕ 2.0	327
Благодарности	341
Об авторе	344

ВСТУПЛЕНИЕ

Как только гусеница подумала, что жизнь кончена, так сразу превратилась в бабочку.

Пословица

После девяти месяцев знакомства Адам впервые признался мне в любви.

После восемнадцати месяцев мы с ним договорились, что я перееду в его квартиру, если внезапно потеряю работу.

После двадцати четырех месяцев знакомства Адам изменил мне.

Мы только вернулись из романтического путешествия по Европе, и Адам собрался встретиться с друзьями. Однако, когда наступила полночь, а моего молодого человека все не было, я начала беспокоиться. Переживания усиливались с каждым часом, поэтому, когда в четыре утра Адам наконец вернулся домой, я была вне себя от ярости. Размазывая слезы по щекам, я расспрашивала Адама о том, где он все это время находился.

— Ведешь себя как сумасшедшая, — проворчал он. Адам объяснил, что проводил время с друзьями и потенциальными инвесторами. Они выпивали и говорили о бизнесе.

Я не хотела выглядеть какой-то сумасшедшей, поэтому вся в слезах отправилась спать. Впрочем, уже на следующий день я не смогла удержаться и попросила прояснить события предыдущего вечера.

— Можем ли мы обсудить произошедшее, чтобы я смогла оставить этот эпизод в прошлом и не чувствовать необходимости поднимать эту тему в будущем? — спросила я Адама.

Когда Адам вновь начал пересказывать события, я заметила, что некоторые детали все-таки изменились. Новый вариант уже не совпадал с тем, какой я слышала ночью. Я начала давить, а мой молодой человек — защищаться. После ссоры он ушел в нашу спальню и лег спать. Я почувствовала, что он что-то скрывает, поэтому впервые в жизни поступила как «сумасшедшая девчонка». Я залезла в его телефон.

Не потребовалось много времени, чтобы понять — Адам не общался с инвесторами до четырех утра.

Он был с другой женщиной.

Эта новость шокировала меня. Я упала на пол, свернулась калачиком и заплакала. Не в силах пошевелиться, я провела в таком положении несколько часов. Все чувства словно умерли во мне.

В голове крутился бесконечный поток вопросов:

Неужели он считает, что она красивее меня? Неужели он думает, что она сексуальнее меня? Была ли она лучше меня? Почему это произошло? Что я сделала не так?

В тот момент я не поняла, что его предательство вскрыло глубокую эмоциональную детскую рану, о существовании которой я даже не подозревала. Вскоре ответ на вопросы, заданные самой себе, вырвался наружу и вызвал боль, которую я когда-то испытывала маленькой девочкой:

Я недостаточно хороша.

Мои отношения казались идеальными, я встречалась с женщиной, за которого хотела выйти замуж, мы обсуждали, как будем воспитывать наших будущих детей. Адам был предпринимателем, а я работала в небольшой компании. Мы планировали, что я стану домохозяйкой, после того как у нас появятся дети. Из-за этого перестала стремиться к повышению на работе. Мне нужен был гибкий график, чтобы сопровождать Адама, когда он ездил по делам. Увольнение не заставило долго ждать, но зато я улучшила навыки ведения домашнего хозяйства: научилась готовить роскошные блюда, которые упаковывала моему мужчине на обед. Я была идеальной девушкой генерального директора и готовилась стать его женой.

Я прошла путь от самоуверенной карьеристки с идеальным жизненным планом, дизайнерским лофтом и бойфрендом до безработной, бездомной и одинокой девушки. Все, на чем я строила личность — статус, карьера, шестизначная зарплата, отношения, — исчезло.

Я оплакивала не просто конец моих отношений, а смерть личности и прекрасного будущего, которое никогда не наступит.

Слишком пристыженная, чтобы переехать к маме, я месяцами торчала у друзей, а Адам пытался вернуть меня цветами и сценами раскаяния и заботы. Очевидно, он хотел помириться, но измена была одной из жестких линий, которые я провела в наших отношениях. Когда мой бывший молодой человек понял, что у нас нет никаких шансов снова быть вместе, с ним что-то произошло. Любимый человек и одновременно мой лучший друг из извиняющегося и заботливого превратился в отчужденного. Пусть я и не хотела снова иметь отношения с Адамом, он являлся человеком, к которому я привыкла обращаться за утешением. Вот это и есть самое безумное — хотеть утешения от человека, причинившего тебе боль. С Адама было достаточно:

он перестал отвечать на звонки и вычеркнул меня из своей жизни.

Умом я понимала, что между нами все кончено, но все равно тосковала по бывшему. Я и ненавидела, и хотела его. Просто «взрыв мозга». Однажды вечером я узнала, что Адам отменил покупку билетов на концерт, на который мы собирались пойти вместе. Концерт стал еще одной вещью, «отнятой» им у меня. Это событие подтолкнуло меня к краю пропасти.

Печаль и чувство поражения были моими постоянными спутниками, и я начала беспокоиться, что никогда не почувствую себя иначе. Вскоре это состояние переросло в паническую атаку. Я пыталась успокоиться, приняв ванну, и, когда дыхание стало приходить в норму, тоска превратилась в апатию. Теперь в моем мозгу крутились мысли гораздо мрачнее. Может, единственный способ покончить с болью — завершить мою жизнь? Я сразу же начала обдумывать план, как это сделаю.

Возможно ли совершить самоубийство так, чтобы не травмировать психику человека, нашедшего мое тело? Ну, если меня найдет уборщица, то это будет нечестно. Она ведь посторонний человек. И я не могу позволить подруге, которая предложила мне пожить в ее доме, найти меня мертвой. Она ведь была так любезна и позволила мне остаться.

Независимо от того, какой сценарий я придумывала, я не могла понять, как его осуществить, чтобы не причинить вреда невинному человеку. Кто бы мог подумать, что меня спасут хорошие манеры?

Я достигла самого дна.

На следующее утро после пробуждения я задала себе такие вопросы:

Как я к этому пришла?

Почему это случилось со мной?

Что мне теперь делать?

Я находилась на этапе принятия решения. Можно было падать все ниже и ниже или начать бороться, чтобы вновь подняться.

Мое горе трансформировалось в гнев. Позже я узнала, что на стадии скорби переход от печали к гневу был положительным знаком — движением энергии. Я решила: с меня хватит страданий. Я составила план действий для постепенного восстановления, и на какое-то время он сработал, но потом любое воспоминание об Адаме заставляло меня вспоминать прошлое, и я снова лежала на полу в слезах.

Со временем я, возможно, реже плакала, однако горькое, обиженное поведение постепенно стало моей нормой. Я словно ходила с невидимой табличкой, на которой было написано: «Это сердце закрыто». Друзья, посещавшие меня, оказались участниками «Шоу жалости к себе», в котором я играла главную роль.

Я решила перейти на следующий жизненный этап и отчаянно искала безопасное место, где могла бы получить исцеление, в котором так нуждалась. Я перепробовала все: терапию, иглоукалывание, рэйки (исцеление прикосновениями ладонями), медитацию, очищение чакр, экстрасенсорные чтения... подставьте нужный вариант. В промежутках между сеансами с суперцелителями, советовавшими мне повторять позитивные мантры, и с терапевтами, напоминающими, насколько испорченным было мое детство, я так и не могла понять, срабатывает ли из этого хоть что-нибудь. Я поехала в Мексику на занятия по йоге, и, хотя мне было весело повторять «омм...», когда вернулась домой, я столкнулась со всеми теми же чувствами, которые брали надо мною верх перед отъездом. Мне не становилось лучше. Я просто тянула время.

Однажды, когда я в сотый раз пересказывала свою историю подруге, которую не видела с момента расставания, что-то изменилось. Я потратила много сил, презирая Адама

и пытаюсь привлечь других на свою сторону. Я наблюдала, как сама себя обвиняю, ненавижу всех и вся, и вдруг меня осенило: возможно, я и не в состоянии изменить события своей истории, но я *могу* изменить историю, которую связываю с этими событиями.

Я выбирала историю, которая мне не подходила. Гнев и боль заставили меня сосредоточиться на том, насколько несправедливо со мной обошлись. Мне нужно было переосмыслить отношения. Я должна была воспринимать время, проведенное с Адамом, как мостик к чему-то лучшему, а не как пункт назначения, которого я теперь никогда не достигну. Впрочем, единственный способ «пересечь мостик» — энергию, потраченную мною впустую на ненависть к бывшему, направить на что-то вдохновляющее именно меня.

Я хотела узнать все о науке, психологии и духовности расставаний и отношений. Я хотела помогать другим. Если бы я смогла сделать убитого горем человека чуть менее одиноким и чуть более обнадеженным, тогда, возможно, моя боль того стоила. Работа дала мне новую цель в жизни.

Я решила, что буду помогать другим женщинам, учитывая знания, приобретенные на моем пути к принятию и исцелению, и захотела создать для них то, чего не имела сама: учебный лагерь по расставаниям, чтобы женщины не страдали с разбитым сердцем в одиночку.

В 2017 году «Учебный лагерь по расставаниям. Обновление» стал реальностью.

На каждом курсе есть команда так называемых «хакеров сердца» — более дюжины экспертов, начиная с психологов и заканчивая гипнотизерами и энергетическими целителями, которые помогают женщинам исцеляться от боли, перенастраивать шаблоны и изменять ограничивающие убеждения. Бесчисленное количество женщин смогли изменить жизнь после «Обновления». Когда-то они замкнулись, чувствовали себя «сумасшедшими», плакали:

**ВЫ НЕ МОЖЕТЕ
ИЗМЕНИТЬ ИСТОРИЮ
СОБЫТИЙ ВАШЕГО
ПРОШЛОГО, НО ВЫ
МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ
ОПИСАНИЕ,
КОТОРОЕ БУДЕТЕ
АССОЦИИРОВАТЬ
С ПРОИЗОШЕДШИМ.**