



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ БРОСИЛА ДЕВУШКА?

Методика избавления от ревности, пустоты
внутри и любовной зависимости

ВЛАД РАФАЭЛЬ

Что делать если бросила любимая девушка?

МЕТОДИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ РЕВНОСТИ, ПУСТОТЫ ВНУТРИ И
ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ВЛАД РАФАЭЛЬ

Оглавление

1 ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?	4
2 МОЯ ИСТОРИЯ. КАК Я ЛАЖАЛ	6
3 ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ	9
4 ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ	10
5 ЧТО ВАМ ДАСТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСЕХ ЭТИХ ПРИЕМОВ..	16

1 ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?

Как-то раз я включил телевизор и на экране показывали сюжет по новостям, как парень пытался покончить с собой из-за неразделенной любви. И ему на вид было лет 19. Это так потрясло меня и одновременно разозлило. Мой дядя повесился из-за своей жены и это тоже постоянно прокручивается в моей голове. Почему? Зачем? Как такое возможно? Что это за непреодолимая сила, которая подталкивает нас к таким радикальным поступкам?

Всем привет! Меня зовут Влад. Я обычный парень – инженер на предприятии из г. Челябинск. Если ты скачал эту книгу, то наверняка у тебя, как и у меня был травматический опыт отношений, может быть ты сейчас в отношениях, которые тебя не устраивают или ты не можешь забыть бывшую. Но хочу тебя подбодрить, что если ты здесь, то ты на верном пути! Ты не пытаешься замкнуться, твой мозг вступил на рельсы поиска выхода из этого токсичного состояния.

Поэтому прими данный этап в вашей судьбе как нечто то, что в дальнейшем может послужить отправной точкой кардинального изменения в вашей картине мира и качества жизни. Это совершенно нормально. Примите данный факт как нечто неотъемлемое, что происходит в вашей жизни. Это не хорошо и не плохо.

Просто хочу вам сообщить, может быть для вас это новость, но вы не уникальны в этом. Это происходит с каждым человеком. И скорее всего вы сейчас не понимаете, что происходит у вас нет

четкого объективного взгляда на данную ситуацию и вам плохо. Я понимаю, что вам сейчас очень хреново, но я всё-таки умоляю вас не отчаиваться и взять себя в руки. В любом случае вы живы и можете дышать. Ещё не всё потеряно. Жизнь на этом не заканчивается. Примите это как нечто, что послужит супер мощным трамплином в вашей жизни. Ну что ж начнем кардинально менять свою жизнь свои убеждения и отношения к девушкам.

Просто есть несколько негативных убеждений по поводу данной ситуации – и самое время их немного перепрошить!

2 МОЯ ИСТОРИЯ. КАК Я ЛАЖАЛ

Я постоянно ревновал. Мне нужно вообще вручить черный пояс по ревности. В этом я номер один. Ну по крайней мере был в юности, в студенческие годы.

Было все: стеснение, страх подхода, робость, непонимание как развивать отношения. Все эти негативные эмоции мешали мне получить качественный опыт общения с противоположным полом. Но я думал, что со мной все ок. Но все же бывали случаи, когда появлялись девушки и я встречался непродолжительное время. Так как нас не учат с детства как выстраивать отношения с противоположным полом, то приходилось набивать шишки на своем личном опыте и без инструкции.

И вот мне 21 год, и я думал, что мои отношения с девушкой никогда не закончатся и так будет всегда. Но все это усыпило бдительность, и я перестал вкладываться в отношения. Все начиналось эпично и красиво: ухаживания, песни под гитару, цветы, домино, мороженное. Я влюбился и потерял голову. У меня никогда до этого не было опыта отношений и действовал так как привык видеть это на экранах сериалов. Мне казалось, что именно так и надо делать. Я еще не знал про этот трюк природы, что чем меньше мы любим девушку, тем больше она любит нас. Это кстати работает

и в другую сторону. Из-за этого непонимания вскоре все начало меняться и я не заметил, как девушка просто переключилась на другого мужчину. Женщины никогда не уходят в никуда. Для этого маневра нужно обязательно подготовить посадочную полосу – запасной аэродром. В данный момент появляется потенциальный кандидат на твое место и при этом можно легко считать сигналы, которые этому способствуют:

- 1) у нее может поменяться настроение;
- 2) она подолгу болтает и или переписывается с кем-то;
- 3) у нее стало больше претензий к тебе;
- 4) она стала интересно одеваться;
- 5) начала чаще ходить в ночные клубы с «подружкой»;

К и многие парни думают, что вот они такие крутые «альфахи»: зарабатывают деньги, дарят дорогие вещи, во всем ей угождают. И это все будет продолжаться вечно, во веки веков и она всегда будет только твоей.

У меня всегда отношения завязывались на взаимном большом влечении, это была страсть и каждый раз я думал, что это навсегда. Каждый раз мне думалось, что хочу детей от этой девушки. И каждый раз чувства девушки остывали, и она переключалась на другого. И это нормально. Но тогда все казалось несправедливым, и я уходил в негатив.

Но на самом деле это жестокая заблуждение так как девушки совсем устроены по-другому устроены по-другому. Стоит только расслабиться и все – ты в полете.

Это можно сравнить как эксперимент с лягушкой, которую положили в кастрюлю с водой на плиту. Хладнокровное животное просто сварится в кипятке, не заметив приближающейся угрозы. (Призываю не проверять это на практике!)

Подобная ситуация с девушкой как раз стала переломным моментом в моей жизни.

3 ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

Когда новый ухажер моей подруги начал мне угрожать разбить мое лицо об асфальт – вот тогда я только начал понимать, что этот «трэш» пора заканчивать.

Не можешь поменять ситуацию, то поменяй отношение к ней. Вот так я и поступил. Да это может быть не очень просто, ведь когда от тебя отворачивается близкий человек, то в голове начинается хаос и непонимание. Ты пытаешься реабилитироваться, унижаешься и думаешь, что все еще можно вернуть, можно переиграть нового конкурента. Но опять же! Девушкам очень нравится сталкивать лбами 2-х самцов и кормя свое эго со стороны наслаждаться тем, как бетапарни пытаются биться за одну самку.

Тут часто встречается очень неправильное убеждение, что нужно кого-то переигрывать, включать «белого рыцаря» и идти в бой. Может вы видели это в природе, но тут многие не понимают одну очень тонкую истину.

Альфа всегда весел и независим от девушки. Она может уйти, может завести себе самца-кормильца, но все это будет лишь делать бета-парень – получать секс за «кормешку». Может альфа и проигрывает в плане постоянного секса с одной и той же девушкой. Но его мышление базируется на убеждении:

«Женщин много – я один».

Мышление изобилия – вот ключ к бронебойной уверенности и стойкости к женским проверкам и капризам.

Но чтобы «перепрошить» эти неправильные убеждения в голове и записать на их место правильные – нужно опуститься на дно и ощутить эту боль! Изменения через страдания – это мощнейшая сила изменений.

Тебе изменили, ушли к другому, отобрали половину квартиры, запретили общаться с детьми – все это лишь пойдет тебе на пользу. Ведь это энергия, которая даст тебе силы стать лучше и прокачать свои навыки в других областях твоей жизни.

Самое главное направить эту силу в правильное русло. Давай приступим разбирать эту силу по косточкам!

4 ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

4.1 КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОБОЙ С ТОБОЙ ПУСТОТОЙ ВНУТРИ?

Всё просто! Если вы сейчас чувствуете пустоту скорее всего это не смертельно. Я точно уверен, что это не смертельно – вы живы, с вами всё хорошо. У вас есть руки, ноги и я надеюсь у вас есть вы сами. И этого достаточно для полноценного счастья. Вы личность! Цельная личность.

Здоровый эгоизм очень важен для нормальной личности. Тебя не устраивает как к тебе относится твоя избранница – так это хорошо, она сделала свой выбор, теперь мы отпускаем ее и идем дальше. Лошадь сдохла – слезь.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Представьте, что вы это некий маленький человек на Большом земном шаре. Представьте, на сколько мы ничтожно малы по сравнению с масштабами всей земли, всей вселенной. Какие мы ничтожные микроорганизмы со своими проблемами. Вас бросила девушка – во вселенной ничего не поменялось, это для нее ничтожно малая ситуация. Стоит ли она этого? Нужно ли заострять на этом внимание? Все чему мы сопротивляемся в этой жизни – то и остается. То и пытается нас поглотить. Ты ревнуешь и плохо спишь, потому что не можешь отпустить ситуацию и девушку. Постоянно прокручиваешь мысли в голове, что она тебе с кем-то изменяет, флиртует. Сделай глубокий вдох! Прими эту ситуацию, и с выдохом отпусти все ожидания. Подумай только об этом. Принимать и отпускать! Вот настоящая сила. Я могу быть лохом! Но как я сам себя ощущаю – вот важная переменная! Если могу легко отпускать, то и жизнь становится проще! Мы можем контролировать только то, до чего можем дотянуться. Жизнь проста и не следует ее усложнять. Но такие взгляды на мир нужно тренировать. Это приходит с практикой.

Не рекомендую унижаться, брать цветы и бегать за девушкой, чтобы её вернуть обратно это самое крайнее негативное тактика

которая в большинстве случаев на 90% не принесёт вам желаемого результата. Вы для неё сейчас не в лучшем свете. Вы проиграли эту битву, но не войну. Скорее всего ещё не всё потеряно, потому что бывших не бывает. В любом случае она всё время думает о те, заходит на твои социальные сети.

«Чем он занимается?»

«А вдруг он тоже нашел себе кого-то?»

Девушки никогда не уходят в никуда. Скорее всего она уже нашла себе парня. Он сейчас набирает баллы и выглядит довольно таки не плохом свете по сравнению с тобой – потому что ещё не успел «накосячить». Посему я хочу вам дать практический совет прямо сейчас.

Что делает муравей, когда встречает какую-то проблему на пути? Упражнение называется «Человек-муравей».

Он не будет никогда стоять на месте. Он попробует ее передвинуть, обойти, поднять или вообще позовет своих собратьев, чтобы вместе что-то сделать с этой палкой, или насекомым. Они вместе его попытаются запихать себе в муравейник или еще что взбредет им в голову. Но муравей никогда не будет стоять на месте и грустить, что вот кошмар – появилась проблема и я не могу с ней справиться. Ключ к успеху в любой сфере деятельности лежит в силе муравья! В действии. Тот, кто действует, никогда не проиграет. Ты

живой пока действуешь! Поэтому если сейчас накатывает грусть или негативная эмоция, то время для действий для пользы. Встать и выйди на пробежку, выйди погулять, сходи в клуб, встретиться с друзьями, запишись на единоборства. Эта негативная энергия внутри тебя должна уходить через физические движения! Либо ты отводишь эту негативную энергию через физику, либо она поглощает тебя изнутри. А это уже вредит твоему организму. Не допускай осложнений.

4.2 ПОЧЕМУ ОНА УШЛА?

Потому что ты «накосячил» и стал скучным чуваком, который живет однообразной жизнью и не дает эмоций! Это совершенно нормальное явление, и я бы сказал даже закономерное.

Всё начинается конкретно с детства, когда нас воспитывают, то закладывают некий привычки и убеждения. В школе нас учат что такое косинус и синус, но не учат, как выстраивать отношения с противоположным полом. В результате закладывается неправильная модель поведения. Не удивительно, что во взрослой жизни мужчины не знают как правильно себя вести девушкой, чтобы выстраивать долгосрочные гармоничные отношения. Вот на фоне этого взаимного недопонимания возникают нелепые конфликты.

К этому еще можно добавить то, что девушкам очень важны эмоции. Это постоянный стрессовый процесс раскачки эмоций: шутки, негатив, яркий активный стиль жизни. Вовлечение в игры и

постоянные эмоциональные качели – вот хорошая формула для зарядки отношений. Но проблема кроится в том, что мы можем на короткий срок вовлечь женщину, чтобы она нами заинтересовалась. Но если парень строит из себя того, кем по факту не является, то его раскусят. А когда все маски срываются и демо-режим обоих партнеров заканчивается тут уже 50/50. Может и тебе она уже не будет нравится после этого. В 90% случаев мужчины и женщины не совместимы для построения долгосрочных отношений. Я бы даже сказал, что моногамия — это выдумка. Мы объединяемся с противоположным полом лишь для того, чтобы спариться и вырастить вместе потомство – поставить их на ноги. А дальше природа уже не закладывала дальнейший сценарий. Да это не выгодно с биологической точки зрения. Цель мужчины как можно больше распространить свои гены с разными самками. Вот и все!

4.3 СТОИТ ЛИ ВОЗВРАЩАТЬ?

Будет очень сложно дать однозначный ответ, так как каждая ситуация индивидуальна, но есть некая общая линия, которая носит обобщенный характер.

Я не рекомендую возвращать девушку до тех пор, пока вы не избавились от негативного мышления. Если она от вас ушла, то скорее всего вы такой, какой сейчас есть ее не устраиваете. Смысла возвращать девушку обратно нет.

Представьте себе счетчик ваших отношений. И теперь он обнулился.

Я называют это «Техника речки»

Есть выражение – нельзя войти в одну реку дважды. Я абсолютно согласен с этим выражением. Тут еще надо добавить следующее. Можно войти в эту речку дважды, но только уже с какой-то модификации. Нужно прокачать себя в каких-то сферах жизни, чтобы вы стали версией 2.0. Только тогда имеется смысл возвращаться. Но по факту это уже будет как бы новое знакомство. И процесс нужно начинать с нулевой точки отсчета. Как-будто вы начинаете отношения с новой девушкой. Но практика показывает, что лучше и прикольнее заводить отношения с новой девушкой, так интереснее и это новые эмоции – они всегда круче.

4.4 КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

Тут всё очень просто! Ты только поймите одну вещь. Всё что не ваше – оно ушло. Всё что ваше – оно останется. А если ваше, то вернется. Хоть это и звучит очень банально.

Я вам очень рекомендую, на данном этапе, жизни пересмотреть все свои взгляды на эту девушку и вообще в принципе на жизнь. Нужно получать удовольствие от мира и у вас сейчас такой очень интересный период, когда Вы освободились от отряда обязательств и запах свободы должен разыгрывать в вашем

воображении интересные приключения и эпичные ситуации, которые ждут вас. Только разреши всему случиться!

Вы можете заполнить всю эту пустоту, которая сейчас у вас в груди всем, чем только можно вообразить!

Пей вино, общайся с друзьями, знакомься с девушками в клубах и барах! Ведь именно интересные и яркие отношения строятся спонтанно и из точки изобилия, когда ты выбираешь самую достойную из огромного выбора, а не из позиции ну хоть кто-нибудь.

Я верю в тебя. Цените свою жизнь, цените себя и будьте хозяином своей судьбы. Мне хочется пожелать вам удачи и всё будет у вас хорошо я точно в этом уверен.

5 ЧТО ВАМ ДАСТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСЕХ ЭТИХ ПРИЕМОВ

Итак, вот несколько основных моментов, про которые надо помнить, чтобы облегчить боль и ревность при травматическом разрыве с объектом любовной зависимости:

- всегда помни про одну простую истину! «Женщин много – я один». Мышление изобилия – ключ к свободе и счастливой жизни!
- фокус внимания на действии – не замыкайся, действуй. Начни что-то делать. Энергия должна уходить;

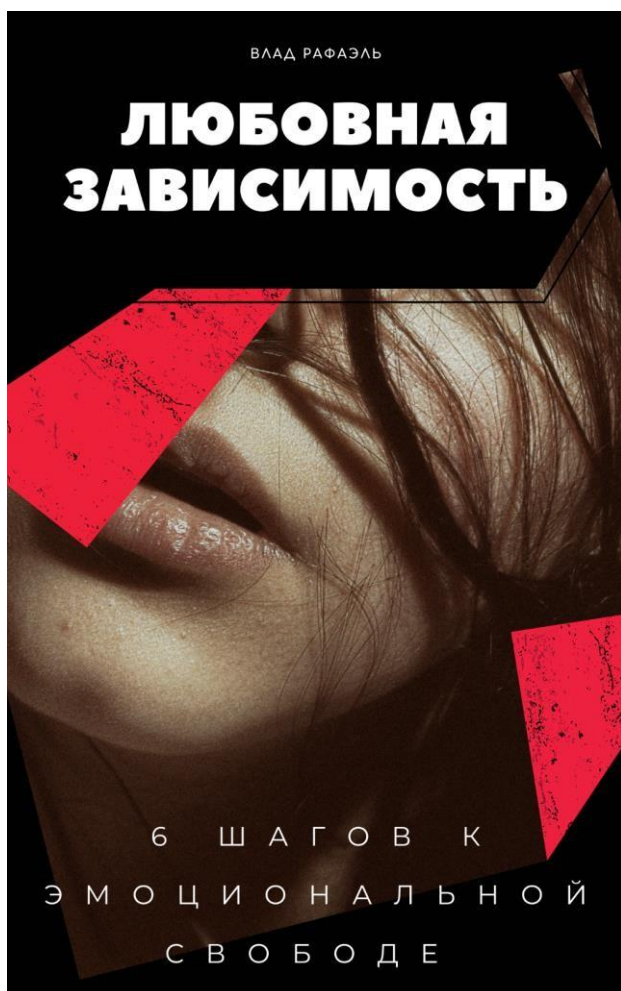
- дыши! Да, с вдохом принимай реальность такую, какая она есть, а с выдохом отпускай;
- техника «речки». Нельзя войти в одну реку дважды, но если очень хочется, то принимай тот факт, что счетчик придется обнулить и завоевывать девушку придется заново. Но как правило завести новые отношения куда приятней.

Я гарантирую, что когда вы внедрите все эти приемы в свою практику, то следующие ваши отношения будут намного гармоничнее и вы будете управлять своим душевным состоянием.

Эти советы очень просты, но чрезвычайно эффективны.

А в том случае, если вы хотите, обрести абсолютный контроль над своим состоянием и глубоко проработать свои негативные убеждения в сфере отношений и любовной зависимости, нужно комплексно проработать множество компонентов личности.

На своем опыте я убедился, что это очень сильно влияет на всю жизнь в целом.



И об этом я расскажу вам в своем видеокурсе «Любовная зависимость: 6 шагов к обретению эмоциональной свободы». [Нажмите на ссылку прямо сейчас, чтобы узнать подробнее об этом специальном предложении.](#)

Я желаю вам отличного душевного настроения, ваш Влад Рафаэль!