

Наталья **ТОЛСТАЯ**



Как быть любимой
и единственной

ЖЕНА

Наталья Толстая Жена. Как быть любимой и единственной. Любовница. Как оставаться желанной и счастливой

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6686733

Толстая, Н. Жена. Как быть любимой и единственной. Любовница. Как оставаться желанной и счастливой : АСТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-074291-2

Аннотация

Жена. Как быть любимой и единственной

Ты счастливая жена, и кажется, что так будет всегда. Ты уверена в любви своего супруга на все 100 %. Увы, моя милая, любовь – блюдо скоропортящееся, его каждый день нужно готовить заново. Чуть опоздала, забыла, поленилась, и вот уже место рядом с твоим законным занято той, что оказалась более проворной.

Эта книга поможет и на пушечный выстрел не подпустить к твоему мужу таких «проворных». Она станет добрым и мудрым советчиком в трудную минуту. Практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая подскажет, как предотвратить измену, как вернуть любимого мужа в лоно семьи, возродить былую остроту чувств и жить долго и счастливо или... как достойно расстаться (случается, что это единственно верный путь).

Все «секреты» изложены доходчиво, весело и ненавязчиво, поэтому ты легко усвоишь нехитрые правила, которые помогут тебе стать счастливой женой и сохранить этот статус навсегда.

Любовница. Как оставаться желанной и счастливой

Ты – любовница. Это слово – словно шампунь «два в одном»: в нем сочетаются счастье быть с любимым и вечная неуверенность в своем положении. Ведь «у него есть законная жена».

В этой книге нет долгих рассуждений о морали и нравственности, здесь только желание помочь женщине, попавшей в непростое положение – положение чьей-то любовницы. Практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая откровенно расскажет, что ожидает тебя на нелегком пути любовницы. Предупредит о возможных ошибках во взаимоотношениях и наметит, какие шаги делать, чтобы оставаться для Него любимой и не сойти с ума от ревности и обиды. Примеры из жизни напомнят тебе о чести и достоинстве гордого слова ЖЕНЩИНА.

Содержание

Жена. Как быть любимой и единственной	5
Ты устала быть его женой? Симптомы болезни, которые чреватые бедой	5
Бедя по имени Измена	8
Правда: лекарство или вред?	8
Пламень гнева: очищает или сжигает?	9
Реакция на измену. Поступки, которые ведут в никуда	11
Он уходит – ты догоняешь	11
Он уходит – ты проклинаешь	11
Он уходит – ты мстишь	12
Простить и отпустить	12
Может быть, уйти самой?	13
Как грамотно потерять мужа: три проверенных рецепта	14
Рецепт первый: Никогда не сомневайся, что твой расчет верен!	14
На чем держится уверенность в себе	14
Что иногда скрывается под маской уверенности	15
Уверенность должна питаться верой в Свет	15
К чему приводит самоуверенность. Несколько примеров	16
Рецепт второй – ревность	17
Я обязана знать о нем все!	18
Я всегда сомневаюсь в его честности	18
Победа над ревностью	19
Рецепт третий: сделай жизнь идеально сладкой	20
Я готова пожертвовать ради него всем, или Лежачего – бьют!	21
Чтобы он ни сделал – все хорошо, или О вреде кумиров	22
Почему он тебя бросил (что говорят мужчины)	23
Типичная причина № 1: «Это не та женщина, на которой я женился!»	23
Причина № 2: «Устал учить ее жизни»	24
Причина № 3: «Она косячит во всем!»	24
Причина четвертая: «Скучно, все достало!»	25
Как некоторые мужчины устраивают себе отдых	25
Еще одна причина (пятая): «Замучила упреками!»	25
Как вернуть мужа	27
Что нужно запомнить и повторять каждый день	27
Ты борешься за любовь, а не с изменой	27
Молись и проси помощи у Бога	28
Ты должна сохранить психическое здоровье детей	28
Ты – не единственная причина его измены	28
У тебя есть права	28
Ты нужна не только ему	29
То, что с тобой случилось – не самое страшное	29

Советы и упражнения, которые помогут восстановить душевное равновесие (оно тебе понадобится)	29
Не думай о своей беде	30
8 способов, которые помогут переключиться	30
Упражнение, которое поможет сохранить спокойствие в трудную минуту	31
Что делать, чтобы не загнать себя в угол	31
Что делать, чтобы он вернулся	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Наталья Толстая

Жена. Как быть любимой и единственной. Любовница. Как оставаться желанной и счастливой

Жена. Как быть любимой и единственной



Ты устала быть его женой? Симптомы болезни, которые чреватy бедой

Ты перестала себе нравиться?

Из зеркала смотрит угрюмая, настороженная женщина, мало похожая на тебя.

Ты же всего пять лет назад была хохотушкой с ямочками на щеках – так куда же всё подевалось?

Не торопись искать виноватых, не спеши обвинять мужа – поговори сама с собой, без свидетелей, честно. Похоже, тебе плохо. Не имеет значения, какая ты – «правильная» или нет, домохозяйка или балерина, важно другое: ТЕБЕ ПЛОХО, а не кому-нибудь!

Разлюбил он, или ваши чувства остыли, или он вообще не любил тебя, а ты сама его женила на себе – какое это теперь имеет значение? Вы жили вместе, значит, вас это устраивало, но сегодня ситуация другая.

Что-то ушло, и ушло безвозвратно.

Возможно, он встретил другую женщину, и его тянет к ней. И тогда ты или уйдешь или придется наблюдать его растущую неприязнь к тебе, выслушивать его вранье и понимать, что из всей палитры человеческих чувств ты вызываешь у него только раздражение.

В таком аду долго не проживешь.

А может быть, он никого еще и не встретил, но ты боишься, что рано или поздно это событие произойдет, что подвернется кто-то помоложе, посимпатичнее, поинтереснее, с кем конкурировать ты не сможешь? Тебя мучают подозрения, ты тайком просматриваешь входящие на мобильнике и почти теряешь сознание от фразы: «Дорогая, мне надо с тобой серьезно поговорить».

И ты стараешься не раздражать его, не выяснять отношений. Ты боишься этого, у тебя нет ни сил, ни желания выслушивать его истерики и лживые оправдания. Ты уже привыкла ожидать взрыва эмоций по любому поводу, и тебе даже подумать страшно, что будет, если ты первая объявишь о своем уходе.

Его бесконечные придирки и требования с годами только усугубляются, а ты здоровее и крепче, а главное, счастливее не становишься. Он не станет лучше, такого не бывает, а ты завязла в амплу «кушать подано» с элементами уборщицы-прачки-сиделки навсегда.

Или вот еще ситуация – он не терпит никого из твоего окружения, ни друзей, ни сослуживцев, ни тем более родителей и ревнует к каждому фонарному столбу.

Или все внешне у вас хорошо – дом, семья, дети, но все–таки чего-то не хватает. Нет того ощущения счастья, что было в начале, дом, семья и даже постель превратились в рутину, в нужное исполнение того, что никто из вас уже не ценит, а главное – и не хочет.

Что делать? Можно ли в этой ситуации сохранить семью и себя саму?

Можно ли из несчастной, униженной жены стать женой счастливой и любимой?

Можно ли победить любовницу, если ее тень замаячила на безоблачном доселе семейном горизонте?

Или еще лучше: можно ли сделать профилактику своих отношений, которая бы защитила вашу семью от разлучниц все рангов и мастей?

Самое главное, что ты должна усвоить:

♥ Ты сильная и независимая. Ты в состоянии справиться с ситуацией: либо сохранить семью, либо начать все сначала.

♥ Одиночество вдвоем – не самый лучший удел из возможных (иногда расставание – лучший путь).

♥ Семейный конфликт – это еще танец любви, где-то не все уснуло в вас, если живы обиды и желание проораться. Когда люди расстаются, они потом рассказывают о пустоте, отрешенности и смирении с происходящим.

Конфликт чаще всего затевается с созидательной или воспитательной целью, а не для окончательного разрыва.

Пойми, мы, женщины, затеваем разбор полетов с тем, чтобы чего-то добиться, а мужчины – чтобы выпустить пар. Именно поэтому конфликт – это не повод для отчаянья, а скорее подсказка: «Оглянись и исправь то, что есть, чтобы потом не пришлось жалеть о том, чего уже никогда не вернешь».

Эта книга о том,

♥ как предотвратить измену,

♥ как пережить измену,

♥ как вернуть любимого мужа,

♥ как вернуть былую остроту чувств и жить долго и счастливо,

♥ или... как достойно расстаться (бывают ситуации, когда это не только неизбежно, но и необходимо).

Я пройду с тобой весь путь от обид и ужаса свершившейся измены до счастья и спокойствия (независимо от того, когда это счастье наступит – до или после развода).

И если в твоей семье пока (тьфу, тьфу, тьфу) все в порядке, не откладывай книгу. С полной уверенностью заявляю, что ты найдешь здесь и свои ошибки и свои разочарования. Помни, предотвратить разрушение гораздо легче, чем восстанавливать всё заново из праха и пепла. Тем более что мои советы не о том, как не свихнуться, узнав об измене, или отомстить бывшему мужу и «его новой». Моя книга о том, как быть и оставаться нежной и любящей, привлекательной и желанной, самой любимой и бесценной! А чтобы лучше усвоить этот

урок, не забудь перевернуть книгу и узнать, почему мужья, даже очень хорошие, иногда уходят к любовницам.

Эта книга начинается с рассказа об измене. И даже если это не твоя беда, прочитай о ней, чтобы знать, как ее предотвратить. А это возможно!

Не бойся притянуть к себе эту беду, лучше проверь свой иммунитет на нее – и вовремя побеспокойся о профилактических мерах!

Беда по имени Измена

Беда по имени Измена вошла в твою жизнь... Нахлынули штормовыми волнами эмоции и переживания, глубокие и тяжкие, о существовании которых ты даже и не подозревала!

Сама удивляешься: я ли это? Что со мной? Бушуют, сменяя друг друга, боль и ожидание, страх и неуверенность... А на первом месте – Злость, и ее дочери – Ревность, Мечь, Злорадство, Самобичевание, Обида.

Давай представим, что ты попала в кораблекрушение. Подумай, на что ты сейчас зависишь и с чем воюешь. Самое главное – понять, что корабль дал течь, и сейчас ты выбираешь, спасаться ли тебе на шлюпке и плыть к берегу, или пытаться починить судно, чтобы оставить его на плаву. И в одном и в другом случае нужны разум и воля, а совсем не гнев и сопливо-слезливые носовые платки.

Метания по палубе с воздетыми к небесам руками будут лишь пустой тратой драгоценного времени! Еще раз повторяю – воля и разум. И трезвая оценка ситуации.

Правда: лекарство или вред?

Ни один человек в мире не обладает такой памятью, чтобы лгать, не опасаясь быть пойманным на собственной лжи.

Авраам Линкольн

Довольно часто ко мне на прием приходят женщины, утверждающие, что им до зарезу нужно только одно – правда. Что, дескать, узнай они все как есть – обязательно сделают правильные выводы и непременно станут счастливее и веселее! А между прочим, даже врачи раздумывают, прежде чем сообщать своим пациентам диагноз.

Вот я и думаю: чего ж вы от меня хотите, милые мои? Я же не ясновидящая, и шпионить за вашими мужьями не собираюсь – другая у меня профессия. Да и что вы с нею, с правдой-то этой, сотворите? В суд помчитесь? Или мужа утюжить приметесь? Насколько вы готовы принять свою ситуацию такой, какая она есть? По опыту знаю: почти всегда вы не только не готовы, но и не знаете, как поступите в следующее мгновение. Зато провозглашаете в духе популярного когда-то тележурнала: «Хочу все знать!» Прямо-таки Ломоносовы и Ковалевские, а не обычные растерянные мужчины и женщины, не знающие, как им жить...

А письма какие мне пишут! Вот – типичный пример: «Мой супруг скрывает что-то. Я чувствую. Я хочу знать пусть горькую, но правду».

Или некто Максим, например, рассказал:

«...Сколько себя помню, столько сочиняю и обманываю. Сначала родителей и учителей, теперь супругу. Она прощает. Когда выведет на чистую воду, называет Мюнхгаузенom. Но я-то знаю, что, скажи я ей правду о том, что 8-го марта происходило на корпоративной вечеринке – полетят кувыркoм все отношения. Я обещал не обманывать ее. Мне хочется рассказать ей все, облегчить душу – но ведь я берегу жену молчанием!»

Ну, что тут ответишь? Индальгенций я не выдаю...

Но тема «правды-неправды», конечно, волнует многих.

Решив провести небольшое исследование, я опросила 65 мужчин и женщин разного пола и возраста: «Нужна ли тебе абсолютная правда?»

Я услышала «Нет, не нужна» 51 раз!

Думаю, что у каждого своя правда, и бывает она разной – горькой, шокирующей, уличающей, убивающей, лишаящей сна и покоя и (что крайне редко встречается) успокаивающей.

Есть такое явление: «выгодная правда» – это факты, устраивающие обоих. А «голая» правда никому не интересна, как правило (если речь идет не о разглашении государственной тайны, конечно).

Я опрашивала многих, хотят ли они знать о своих любимых ВСЕ, и получилось у меня, что правдивость как ценность оба пола ставят по значимости на 11-е место!

Женщина всегда обращает внимание на побудительные причины и последствия обмана, и гораздо больше эмоционально «заводится», узнав что-то о его мыслях и чувствах (причем эта информация, как правило, искажена собственной мнительностью, подозрительностью или чужой интерпретацией).

Но вот от фактов женский пол почему-то меньше страдает, зато в области слухов, сплетен и всяческих «показалось» нам равных нет!

Парадокс отношения женщины к лукавству и лжи заключается в том, что она тут же начинает придумывать, как морально оправдать обманщика.

Мужчины совсем иначе относятся к обману. Они ложь связывают с искажением фактов, а чувства им в этот момент вообще не интересны.

Правду говорят по решению суда, поэтому потрудись помолчать, когда хочется кричать о ней, выпей валерьянки. Мужчина рушит, чтобы строить. Помечает территорию и охраняет границы (поэтому, гад, разбрасывает все).

Иступленное женское желание выудить из мужа все его секреты доказывает, что отношения с ним расклеились вдрызг.

В таком случае супруга ищет повод придаться и расстаться, и идет к своей цели верной дорогой. Вот для чего необходима вся подноготная нелюбимого мужа – разводиться будет веселее. Особенно если она действительно хочет расстаться.

А если нет? И поймет это, когда поздно будет действовать, останется только щепки от того самого семейного корыта в охапку собирать, пытаясь склеить их слезами и жалобами.

Часто мои пациенты, выудив, выдавив из мужа требуемое, докопавшись-таки до правды, появлялись у меня в кабинете, потому что не знали, что делать со своей добытой (иногда нечестным путем) информацией.

Жили вместе – дом, дети, – и вдруг все надежды идут прахом! Теперь нужно как-то действовать в силу своего характера, принимать решения согласно своим принципам. Почти ничего и не произошло, всего-то дел – встряхнула аккуратно ухоженной головкой, а лапша с ушей во все стороны посыпалась! Вместо крепкой основы семьи обозначился дырявый зонтик, на который не опереться – сломается. Не каждая женщина останется спокойной, зная, что за «Иван Иванович» звонит супругу по вечерам, или понимая, почему с его кредитки снято так много наличности.

Женщине, мучающейся тем, что муж скрывает что-то, я посоветовала спросить саму себя: «Готова ли я к правде, если она горчит на вкус?»

Коли муж старается умолчать что-то, что может тебя расстроить – дай ему такую возможность («меньше знаешь – лучше спишь»).

Не старайся испортить себе нервную систему – подожди, пока это сделают доброжелатели. А вдруг им расхочется, а?

Хочешь не хочешь, а надо бы тебе запомнить, что мужчина имеет право на свое личное пространство, свободное от домашних хлопот и проблем быта. Уважай его и развивай в себе терпимость.

Пламень гнева: очищает или сжигает?

Надобно знать, что послан он тебе, чтобы ты сумела собрать всю свою волю и послать ее в нужном направлении, но не

разрушительном, разумеется. Вообще, в основе гнева лежит наша нетерпеливость, вырастающая из эгоистического начала.

Не настаивай ни в коем случае, чтобы было по твоей воле, ибо от сего рождается гнев.

Преподобных отцев наших Варсануфия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни в ответах на вопрошения

Не тронь – МОЕ! Это не что иное, как закон любостыжательства и любоимания, а проще говоря – гордыни и собственности. Накапливая и непроговаривая вслух свои обиды, мы таким образом медленно, но верно выращиваем злобу, которая неминуемо трансформируется в ненависть! А ненависть прорывается именно гневом – вот и приплыли! Получается, что партнер, который влюбился и позволил себе быть счастливым на стороне, грешит меньше, чем тот, кто затевает несправедливый бой и, подключив волю с неправильным вектором, изобретая средства отмщения, оскверняет не только свое сердце, но и рассудок. Представляешь, что может случиться с тобой?

Раздражительность огорчает сердце и парализует тебя неожиданным всплеском гнева, который ты начнешь обрушивать на окружающих.

А их-то за что?

Само желание отомстить – явление разрушительного характера. Если надумала – рой сразу две могилы! Вторая – для тебя самой. Зачем в дурь обуваешься? Буря стремительно разбушевалась, и барабанит сердце вхолостую о твою грудную клетку. Психологическое равновесие нарушено, и понеслись грязным потоком в твою жизнь беспорядочность, расшатанность и стихийность событий, сопровождаемые дрянными словами, действиями и поступками.

Мудрые старцы говорили, что гнев губит даже разумных.

Вернее не скажешь!

Любовь и ненависть – близнецы, рожденные великими силами Вселенной, вечные противоположности, взаимодополняющие друг друга. Затуманенный разум и помраченное злобой око души в сражении в безлунную ночь не может отличить друзей от неприятелей, и честных от бесчестных. И тогда остатки логики и силы традиций позволяют нам услышать в словах случайных людей «САМОЕ ГЛАВНОЕ»: кем-то вкладываемые в нашу голову слова, которые раненный любовью принимает за аксиому. Отсюда – появление несправедливой вражды и безрассудной ненависти, иногда просто искусно внушенные тебе тем, кто с каким-то умыслом подложил в ваш дом эту беду.

В такие моменты стирается грань между добром и злом, и мы без разбора причин наносим оскорбления и выплескиваем раздражение, накапливаемое годами. Все! Мы уже не держимся правды неуклонно, и топчем любовь к Богу и ближним, напрочь забывая о терпении и милосердии.

Запомни:

Измена – не горе, а испытание!

Человеческая воля всегда стремится добиться постоянства, но упивается по сути лишь переменами и возможностью испытать себя на прочность.

Да-да, твоей воле необходима тренировка, она хочет помочь тебе, так что не расслабляй ее своим раскисанием, а используй естественные эмоции для ее крепости. Так уж устроена жизнь: чем труднее – тем заманчивее! Это как в игре.

Говорят, от любви до ненависти – один шаг.

Я думаю по-другому: ненависть и есть изнанка любви, согласно закону о противоположностях.

Реакция на измену. Поступки, которые ведут в никуда

Мы стараемся не замечать первых «звоночков», способных вскоре грянуть хором голосов, сообщающих о беде. Мы не хотим перемен, и чем старше становимся, тем меньше нам нравятся всевозможные новшества и неожиданности.

Не мы с тобой такие неправильные и запуганные, а мир так устроен: человечество в основном тяготеет к консерватизму, а не к прогрессу.

Хотя известно, что сопротивление переменам нарушает естественное течение жизни!

Он уходит – ты догоняешь

Ты никогда не бежала вслед уходящему от тебя мужчине? Не отсылала ему дрожащими руками SMS с просьбой все забыть и вернуться к тебе? Не обещала начать все сначала взамен на его внимание к тебе? Такие вещи тебе незнакомы? Что-то не верится. В такие моменты разум охвачен огнем, в голове пульсирует только одна мысль: «ПУСТЬ ОН БУДЕТ СО МНОЙ!» Ты забываешь о своем самолюбии, о том, как выглядишь, на что похожи твои поступки. Да в такие минуты вообще плевать на все, что вокруг, потому что значение имеет только ОН и его решение... Но ведь ты утихнешь, хотя бы от бессилия, когда не сможешь догнать отъезжающую машину или улетающий самолет, у тебя кончатся слезы, а голова потихоньку остынет. И какой ты себя увидишь в эту минуту? Раздавленной, униженной, да еще и проигравшей к тому же.

Вот поэтому и призываю я тебя: остановись! Зачем ты пытаешься на отсутствующем фундаменте построить новый замок? Что ты сделаешь со своим вымоленным-выпрошенным завоеванием – на стенку повесишь и медалью украсишь? А жить-то вы как станете? Чуть-чуть подуспокойтесь – и все, из-за чего ты начала путешествие по вертикальной стене, вернется. И что же, опять самолет за крыло пытаться останавливать?

Он уходит – ты проклинаешь

Покидает тебя мужчина, а ты сопровождаешь каждый его шаг ушатом недобрых пожеланий и шлешь вслед ему сонм проклятий.

А ведь в этот момент ты настоящая, ты не играешь!

Вот уж загляденье, а не картинка! Зрелище очам!

Именно она в памяти у него навечно и останется, а вовсе не идиллия первых мгновений вашего романа. Чувства заставили тебя обнажиться духовно, и становится понятно, какая же ты в действительности, что на самом деле кроется внутри тебя.

В храме золотой свет струится, сам Творец нас слышит, а ты сердце свое наполнила чернящей злобой!

Как же тяжело тебе придется, когда захочешь грех собственный – проклятия отцу своего ребенка – искупить.

Думаешь, это просто?

Поинтересуйся у любого священника.

Я тебя понимаю, сейчас тебе очень обидно. Ты терзаешься, изобретая, как бы поизощреннее ответить мерзавцу. Обвиняешь себя в излишней легковёрности, снова удивляешься, как он мог тебя, такую красавицу и умницу, обвести вокруг пальца...

Да бросай ты свои переживания! Что, думаешь, твоя ситуация – единственная в мире? Бросают только дур? Да у любой женщины в такой момент начинает чувство ущемленной гордости распухать, словно тесто в кадке! Ты в сотый раз ищешь виноватых, говоришь себе, что такого с тобой не могло случиться ни при какой погоде!

Ну, случилось, случилось!

И что?

Кстати, дотошные американцы доказали, что самая распространенная предсмертная фраза звучит именно так: «Со мной такого никогда не могло произойти!» Выходит, что самоуверенность – не самая редкая черта человека...

Крах любой иллюзии всегда отзывается болью. И ты решаешь мстить! Ты уверена, что с тобой ТАК поступать нельзя.

Но он уже поступил, и ты точно знаешь, как.

Он уходит – ты мстишь

Вероятно, ты удивишься, узнав: никакая, даже самая тонкая и изощренная месть, тебе не поможет. Во-первых, в пылу обиды мстить хотят абсолютно все, и ты ничем от этих всех не отличишься. А во-вторых, месть никак не заменит и не отменит уже случившегося. Значит, ты снова «как все». Так чего ж суетиться-то, других дел нету, что ли? Думаю, что простить непростительное можно единственным способом: просто постарайся понять – что вынудило твоего мужчину сделать именно такой шаг, совершить именно такой поступок?

Он ударил тебя, не думая, просто походя? Значит, были причины, и скорее всего, небезызвестные тебе. Но вспять ничего не повернешь, так что прекращай вынашивать злобные планы, основанные на делах минувших дней, и замени месть чем-нибудь более приятным или нужным, например, сделай себе подарок. Причем, подарок дорогой, весьма для вашего бюджета ощутимый! Впрочем, об этом я уже говорила в своих книгах не один раз.

Чтобы разлюбить и оставить человека, нужно для начала разочароваться в нем и найти поводы для ухода.

«Я устала от ТАКИХ отношений» – хороший лозунг (и повод), заглушающий совесть и воспоминания о чудесных днях, когда-то проведенных вместе.

Простить и отпустить

Многие советуют «простить и отпустить». Легко сказать...

А как же сделать это, если кровь кипит от одной только мысли, что еще немного – и он уйдет навсегда, станет прошлым. К кому взывать, как действовать, если еще можно спасти ваш почти затонувший семейный корабль?

Прости – и ты обретешь счастье, забудь – и ты обретешь удовлетворение, прости и забудь – и ты обретешь неизменный покой внутри и снаружи.

Шри Чинмой

Ты можешь прийти в храм и попросить: «Господи, если Тебе угодно, чтобы мы были вместе, помоги!». И затем: «Но пусть будет не как я хочу, а как Тебе угодно!» Только учти, просьба такая (да и любая в храме Божиим) – не заказ и не повеление, смиришься и успокоишься, прежде чем к Творцу обращаться. Он уже и так сделал для тебя все, что тебе надобно было. Да и печалишься ты сейчас о чем угодно, только не о своей душе. А ведь душа-то твоя бессмертная – она важнее! Остановись, поразмышляй, – может, еще какие молитвы вспомнишь, или Псалтырь прочтешь хотя бы раз в жизни.

Попробуй, это важно.

Вообще на всякое дело в попутчики нужно выбирать талант, достоинство и веру.

Да, веру – в Творца и в себя!

Но свои силы мы, порой, гораздо переоценивать...

Может быть, уйти самой?

Вообще, самой уйти легче, если ты уже подумывала о таком варианте. В идеале хорошо бы расстаться без эмоций и ругани – ни к чему они. Не возлагай на него вину за разрыв, внушай (точнее, повторяй) себе: «Не думаю, что мы будем счастливы» или «К таким отношениям я не готова».

Попробуй предложить ему остаться друзьями, можешь даже письменно. Загноившиеся раны нельзя перевязывать – прежде их надо вычистить. Так что – забудь о нем.

«Кто старое помянет, тому глаз вон» – сказано в Ветхом Завете.

Как с этим не согласиться?

Как грамотно потерять мужа: три проверенных рецепта

Рецепт первый: **Никогда не сомневайся, что твой расчет верен!**

Ах, как часто мы рассуждаем об уверенности в себе и говорим о ком-то: «О, да это просто индюк! Он самоуверен сверх всякой меры!»

Конечно, без уверенности в себе личностью не станешь. Но как провести ее, эту тонкую грань, переступив которую человек становится не творцом своей судьбы, а напыщенным и самовлюбленным нарциссом? «Влюблен в себя и пользуется взаимностью!» – шутили раньше.

Я эту грань вижу в том, что человек, которого можно уважительно назвать уверенным в себе, скорее всего, в страхе Божьем воспитывался, и его вера в собственные силы пропорционально зависит от веры в то, что в любой беде, в любом начинании ему обязательно Творец поможет.

Как только человек отказывается от помощи Божьей, как только он провозглашает «Я САМ!» – приходит эта «самость», от которой истекают все беды и печали! С нее начинается «точка брожения», когда человек может запустить внутрь себя все страсти, которые только существуют в мире людей!

Все мы их хорошо знаем: зависть, ложь, распущенность, – словом, все разрушающие личность человека страсти. Не случайно самым первым грехом на исповеди у православных числится грех человеконадеяния, то есть неверия в помощь Божию.

«Я сам» означает «Я без Бога».

Как только человек начинает повторять себе такую установку на лжесамостоятельность, и силы небесные оставляют его в одиночестве. Ангел-хранитель сложит крылья и скажет: «Давай! Дальше – сам!»

Знала бы ты, с какой истовостью приходят потом самоуверенные и напыщенные люди к вере после череды своих неудач и поражений!

Уверенным человек становится, когда он делает что-то с удовольствием и умением.

На чем держится уверенность в себе

Начинающему нужен успех, а мудреющему – неудачи. На ошибках учатся, на поражениях растут. Очень хорошо, если в начале любого дела приходит успех, именно он позднее даст силы преодолеть неизбежные неудачи. И неважно, где и в чем – в творчестве, в маленькой конторе или в большой науке, главное – человек знает, что способен делать что-то лучше других. Это может быть и семья. А что? Домохозяйка вполне способна стать уникальной, не в том плане, что она лучше всех на свете готовит шарлотку или вяжет носки, а умеет по-настоящему исполнять свое предназначение Женщины. И это самая лучшая похвала, которую только можно услышать!

Даже Симона де Бовуар, феминистка из феминисток, писала: «Немногие работы так схожи с сизифовым трудом, как работа домашней хозяйки; день за днем она моет посуду, вытирает пыль, чинит белье, но на следующий день посуда будет грязная, комнаты пыльные, белье рваное. Домашняя хозяйка ничего не создает, она лишь сохраняет в неизменном